« Создание здоровьесберегающей среды на

начальной ступени общего образования»

Автор: Матыко Наталья Семеновна

учитель начальных классов

2020 год

Здоровье – это все, но все без здоровья – ничто.

Сократ.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.   
Физическое – это состояние человека, которое характеризуется совершенством саморегуляции функций организма, гармонией физических процессов, максимальной адаптацией к различным факторам внешней среды.   
Психическое – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.   
Социальное – это мера социальной активности, деятельное отношение человека к миру.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является школа, т.к. более 70 % времени его бодрствования связаны со школой.

В этот период отмечается наиболее интенсивный рост и развитие организма, происходит формирование здоровья на всю дальнейшую жизнь. Организм ребенка наиболее чувствителен к внешним факторам окружающей среды. А это время как раз совпадает с важнейшим социальным этапом развития – получением ребенком общего среднего образования. Школа - один из первых социальных институтов, с которым сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления.

В последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей.

Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка.

Результатом обучения в школе должно стать овладение учащимися определенным объемом знаний, приобретение ими навыков самообразования, конкурентоспособности в жизни, а добиться этого на должном уровне могут лишь здоровые дети. Значит необходимым условием для достижения этих целей  является сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья учащихся.

Целью образования в школе является выявление и развитие способностей каждого ученика, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, обладающей пробными базовыми знаниями, личности, ориентированной на высокие нравственные ценности.

Эта цель реализуема при внедрении передовых педагогических теорий на технологическом уровне – здоровьесберегающих технологий. Образовательная технология педагогики здоровьесбережения – это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – учащиеся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Перед школой стоит задача созданий условий для сохранения здоровья учащихся, то есть создания механизма формирования здоровьесберегающей среды.

Здоровьесберегающая среда должна включать взаимосвязь и взаимодействие всех факторов, которые направлены на сохранение здоровья обучающихся на всех этапах обучения и развития.

Факторы, влияющие на причины здоровья ученика:

* уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
* Состояние лечебно-оздоровительной работы в школе.
* Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
* Уровень психологической помощи учащимся.
* Состояние микроклимата в школе и дома.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребенка происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника, становится актуальной задачей современной школы.

Основным направлением здоровьесберегающей деятельности являются:

* Организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
* Организация двигательной активности обучающихся, включающая предусмотренные программой уроки физкультуры, динамические перемены и активные паузы в режиме дня;
* Организация рационального питания обучающихся;
* Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Без выполнения этого комплекса мер по охране и укреплению здоровья любые другие мероприятия не окажут должного эффекта здоровьесбережения.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

1. Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.

2. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся.

3. Планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащимися.

4. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к

Для их достижения на уроках я провожу физкультминутки: упражнения для снятия общего утомления, для кистей рук, упражнения для коррекции осанки. Для улучшения зрения регулярно на 2, 4 уроках зарядка для глаз. Все учащиеся нашей школы обеспечены горячим питанием. Обучающиеся посещают уроки физкультуры. Участвуют в спортивных соревнованиях по плану школы, в общешкольных Днях Здоровья. Каждое лето при школе организован лагерь с дневным пребыванием, который посещают пости все дети начального звена.

Для учащихся, с 1 класса, учителем физкультуры организованы спортивные секции, которые посещают все ребята. Это позволяет развивать у учащихся физические способности и интерес к урокам физкультуры.

Работа по данной тематике продолжается и во внеурочное время: классные часы, внеклассные и внешкольные мероприятия.

В форме классных часов, праздников, КВН, театральных постановок, подвижных игр в зале или на свежем воздухе провожу занятия «Уроки здоровья». Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. В занятие обязательно включается оздоровительные упражнения и гимнастические комплексы (гимнастика для глаз, гимнастика для пальчиков рук, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию, упражнения для формирования правильной осанки). Изучая себя, особенности своего организма, ребёнок психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье. На уроки здоровья приглашается фельдшер села, которая проводит беседы с учащимися по определенному ей плану (1 раз в четверть). Во внеурочное время проводим праздники, спортивные игры, викторины (один раз в месяц).

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий во внеклассной работе учащиеся получают возможность расслабиться психически и физически после интенсивной учебной деятельности, преодолеть комплексы в их непосредственной учебной деятельности, почувствовать радость пребывания в школе, классе.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Литература.

* 1. Жирова Т.М. Твоя жизнь – твой выбор // Развитие ценностей здорового образа жизни школьников – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. – 160 с.
  2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер – Москва: Вако, 2007. – 302с.
  3. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – Волгоград: Учитель, 2008. – 172 с.
  4. Феоктистова В.Ф Образовательные здоровьесберегающие технологии // Опыт работы методического объединения учителей начальных классов – Волгоград: Учитель, 2008 . – 121 с.