Смагина М. В., учитель начальных классов

МБОУ «СОШ №6 г. Йошкар-Олы»

Республики Марий Эл

**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.**

В мире много богатств, но здоровье – самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути человека. Результаты последних лет свидетельствуют о том, что здоровье детей с каждым годом ухудшается. По данным статистики 80% детей младшего школьного возраста подвержены различным заболеваниям. Почему так происходит? Видимо дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для детей самое главное - хорошо учиться. А можно ли учиться хорошо, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями?

Малоподвижный образ жизни, компьютерные игры, экологические проблемы, эпидемии болезней – всё это отрицательно влияет на здоровье будущих граждан. А человечество требует здоровое поколение. Об этом говорится и в концепции модернизации российского образования. Начиная работать с первоклассниками, выяснила, что большинство детей имели те или иные отклонения в здоровье. Это были заболевания желудочно – кишечного тракта, сколиоз, плоскостопие, ухудшение зрения, нарушения центральной нервной системы. Поэтому я определила проблемную тему по формированию здорового образа жизни младших школьников и поставила перед собой цель: формировать у детей стремление к здоровому образу жизни. Для реализации данной цели выделила следующие задачи:

* Увеличение двигательной активности учащихся на уроках; предупреждение утомляемости ( проведение во время уроков оздоровительных пауз, подвижных игр);
* Воспитание и обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены;
* Ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.

Считаю, что формирование здорового образа жизни должно проходить в единстве с окружающей средой. Поэтому в центр работы по этому направлению поставлены семья и образовательное учреждение. Исходя из этого, работу по формированию здорового образа жизни реализуем через: проведение оздоровительных пауз во время уроков и занятия на уроках физической культуры; внеклассную работу; работу с родителями. При этом учитель должен быть активным организатором и советчиком.

Вот несколько самых важных компонентов здорового образа жизни. Ими являются:

* Ежедневная двигательная активность учащихся;
* Ежеурочная физическая пауза;
* Рациональное питание;
* Соблюдение правил личной гигиены;
* Соблюдение рационального режима суток;
* Отказ от вредных привычек;
* Безопасное поведение на улице, в игре;
* Профилактические упражнения.

Из них главным, на что обращаю особое внимание, является проведение мероприятий по сохранению здоровья, на которых должны закладываться навыки правильного режима дня, гигиенические навыки, рационального питания, профилактика заболеваний, негативного отношения к вредным привычкам, просветительской деятельности, изучение особенностей своего организма. Оздоровительные минутки включают физические упражнения для осанки, упражнения для глаз, рук и стоп, для снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия. Вне урока организую весёлые старты, соревнования, игры, спортивные праздники. Такие мероприятия дают особое удовольствие, если в них участвуют и родители. Работу с родителями начинаю с выступления на первом родительском собрании на тему: «Формирование у детей основ здорового образа жизни». Также провожу беседы: « Игра как фактор движения детей», « Как вести здоровый образ жизни». Привлечение родителей даёт возможность более углублённой всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни. Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребёнка.

В заключении хочется отметить, что работа по формированию здорового образа жизни дала положительные результаты:

* Повысилась двигательная активность, что показывает участие детей в соревнованиях, играх.
* Увеличилось количество учащихся, посещающих спортивные кружки и секции.
* По опросам детей и родителей увеличилось количество детей, выполняющих утреннюю зарядку.

Проведённые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, принесли детям чувство удовлетворения, радости, на которых не было равнодушных и скучающих. После этих занятий учащиеся наиболее ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся более требовательнее и заботливее друг к другу.

Подводя итог вышесказанному, хочется отметить, что здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» – вот цель моей работы. А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога. Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.