**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Жуковская средняя общеобразовательная школа»**

**Торбеевского муниципального района, РМ**

**Доклад**

Формирование

здоровьесберегающей среды

сельской школы.

**Подготовила: Сусимова Жанна Александровна**,

учитель начальных классов,

к XIV Республиканской

научно – практической конференции

«Инновации в системе образования

Республики Мордовия».

**14 мая 2015 года**

**с. Жуково**

В современной концепции модернизации системы образования появился новый раздел «образование и здоровье», где впервые ребенок рассмотрен не как «объект педагогического воздействия», а как живой, еще не сформировавшийся человек, страдающий от перегрузок, стресса, стандартного подхода больше, чем взрослый.

*Основополагающими приоритетами для педагогики оздоровления являются:*

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

При поступлении в школу в шестилетнем возрасте у 39% детей выявляется отставание биологического возраста от паспортного. 6-ти и 7-летний возраст отнюдь не свидетельствует о психологической зрелости и готовности организма ребенка к обучению в школе. Это говорит о необходимости более внимательного отношения к детям с различными отклонениями в состоянии здоровья и физическом развитии.

Поэтому свою работу с первокласниками начинаю с изучения их физического здоровья, выявления готовности к обучению и индивидуально- личностных особенностей каждого ребенка.

В 2014 году в первый класс поступило 12 детей. Среди них двое детей с нарушением зрения, что составляет 16 %; 1ребенок с заболеванием сердечно- сосудистой системы ( 8%); 1ребенок с заболеванием желудочно- кишечного тракта (8%); трое детей с дефектом речи (25%).

По результатам обследования по тесту Керна - Иерасека среди первоклассников были выявлены дети с высоким уровнем готовности к обучению в школе (2 чел.), со средним уровнем ( 9чел.), с низким уровнем ( 1 чел.)

Только при правильной организации учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий; построение урока с учетом работоспособности детей; использование средств наглядности; обязательное выполнение гигиенических требований; благоприятный эмоциональный настрой) возможно решение одной из задач здоровьесберегающей педагогики – сохранение высокой работоспособности, исключение переутомления учащихся.

В нашей школе классные кабинеты начальной школы оборудованы соответствующей мебелью и способствуют сохранению здоровья детей. Все классы первой ступени обучения занимаются в одну смену по единому расписанию учебных и внеурочных занятий. Расписание составлено в сосответствии с учебным планом, с требованиями СанПиНа. Внеурочная деятельность вынесена за пределы основного расписания. После основных учебных занятицй проводиться динамическая пауза: прогулки и игры на свежем воздухе. Таким образом, предельно допустимая нагрузка школьников соответствует требованиям базисного компонента.

Физиологическим возможностям организма для учащихся 1-х классов более всего соответствует 35-минутная продолжительность урока. Поэтому в начале учебного года проводиться по 3 урока по 35 минут. Для снятия статического напряжения учащихся на четвертых уроках используются нетрадиционные формы: игры, экскурсии,импровизации и т.д.

Идея педагогики оздоровления подводит к широкому использованию урока-экскурсии. Эффективность проведения урока-экскурсии заложена в том, что учащиеся общаются с природой, могут наблюдать изменения в жизни окружающего мира более целенаправленно, чем при других обстоятельствах. Необычность данного типа урока повышает работоспособность учащихся, активизирует их интерес к познанию, воспитывает любовь к окружающему. Все эти показатели благотворно воздействуют на психику школьника, на его состояние физического и психического здоровья.

С целью повышения уровня учебно-познавательного процесса необходимо постоянно изменять условия организации младших школьников на уроках, проводить физкультминутки, а в содержание учебного материала больше вносить игровых ситуаций.

Учитывая то, что длительность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться изменением позы ребенка.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Правила личной гигиены просты, легко выполнимы, однако чтобы они стали привычкой каждого младшего школьника, необходимо обучать и закреплять их повседневно не только в школе, но и дома. Крайне важно приучить школьников тщательно мыть руки перед посещением столовой.

С первых дней пребывания детей в школе стараюсь обучить их простейшим приемам самостоятельного ухода за одеждой и обувью.

Школа является для детей наглядным примером гигиенического содержания помещения. Для того, чтобы ученики постоянно дышали свежим и чистым воздухом, важно соблюдать режим проветривания класса. К регулярному проветриванию класса привлекаю дежурных.

Нарушения осанки являются одним из наиболее часто встречающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата школьников, поэтому стараюсь добиться автоматизма правильной посадки, которая должна стать для школьника максимально удобной и правильной.

Рассаживая учащихся, принимаю во внимание состояние их здоровья, а именно: зрение, слух и склонность к простудным заболеваниям.

Использование здоровьесберегающих технологий не ограничивается рамками учебного процесса. Естественно это находит продолжение в различных внеклассных мероприятия: беседах, викторинах, соревнованиях.

В этом году для первоклассников были проведены беседы: «Злой волшебник – табак», «Здоров будешь – все добудешь», « В гостях у Мойдодыра», « Я здоровье берегу». Был проведен классный час совместно с родителями «Здоровые дети в здоровой семье». Учащиеся 1 класса принимали участие в общешкольных Днях здоровья.

Первоклассники получили совершенно новые знания о рациональном питании, пользе и вреде некоторых продуктов, культуре приема пищи.

Безусловно все это требует постоянной поддержки родителей. В связи с этим родителям предлагаются беседы, лекции, памятки. Они привлекаются к проведению внеклассных мероприятий.

Результат данной работы 100% охват организованным питанием учащихся 1 класса.

В результате постоянного использования перечисленных приемов и методов можно констатировать следующее:

- результаты медицинских исследований показывают, что показатели остроты зрения у детей не ухудшаются, а остаются стабильными, что в условиях высокой нагрузки в школе, является хорошим показателем;

- применение разнообразных видов уроков, снятие напряжения с помощью физминуток и других приемов повышения работоспособности приводит к повышению мотивации у первоклассников;

- кропотливая совместная работа с родителями приводит к формированию устойчивых навыков личной гигиены;

- отсутствие серьезных травм у детей не только в школе, но и вне ее является результатом правильной организации учебного процесса и регулярного повторения правил безопасности;

- использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Использование здоровьесберегающих технологий - работа не одного года, результаты ее видны не сразу, тем не менее необходимость такой работы очевидна и требует продолжения и усовершенствования с ростом и взрослением детей.