Муниципальное общеобразовательное учреждение

Мордовскопошатская средняя общеобразовательная школа имени В.В.Кирдяшкина

Ельниковский муниципальный район Республика Мордовия

**Тема доклада : «Современные здоровье сберегающие технологии в начальных классах»**

 (Выступление на РМО)

 Подготовила и провела : учитель начальных классов Малофейкина Т.Ф.

 **Современная** **здоровье сберегающая технология** – это система работы оздоровительного пространства по сохранению и развитию здоровья его участников – и взрослых, и детей.

Это касается не только уроков физической культуры, но и других учебных предметов, воспитательной работы, психологической и медицинской службы учебного заведения,  воспитательной  работы  в  ГПД.

 **Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.
 В.А.Сухомлинский**

  **Цель:  здоровье сбережения:**Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса, создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

    **Задачи:**

     1. Профилактика вредных привычек.

     2. Создание условий для обеспечения  охраны здоровья учащихся, их  полноценного физического развития  и формирование здорового образа жизни.

     3.Расширение  кругозора школьников в области  физической культуры и спорта.

     4. Просвещение родителей в вопросах  сохранения здоровья детей.

     5.Формирование у детей мотивационной  сферы гигиенического поведения,  безопасной жизни.

    **Предполагаемый  результат:**

   Здоровый  физически,  психически,  нравственно,  адекватно  оценивающий  своё  место  и  предназначение  в  жизни  выпускник  начальной  школы.
  **Программа здоровье сбережения школьника включает следующие компоненты:**

* 1. Соблюдение режима дня.
	2. Рациональное питание.
	3. Оптимальная двигательная активность.
	4. Соблюдение санитарно-гигиенических норм.
	5. Обеспечение знаниями о сущности здоровья человека, о факторах, его укрепляющих или ослабляющих.
	6. Профилактика заболеваний, закаливание.
	7. Предупреждение вредных привычек (или отказ от них) и формирование полезных произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни.
	8. Повышение психоэмоциональной устойчивости**.**

Рассмотрим каждый их данных компонентов.

Соблюдение режима дня очень важно для ребенка младшего школьного возраста. Регулярно повторяющаяся деятельность постепенно формирует так называемый динамический стереотип, который запечатлевается в вегетативной памяти и реализуется при возникновении соответствующих условных раздражителей. Ребенок учится планировать и организовывать свою деятельность, чередовать работу и отдых.

Режим группы строится с учетом учебного плана школы, возрастных особенностей детей, режима питания. Обязательными компонентами являются прием пищи, активный отдых, самоподготовка, досуговая деятельность.

Нежелательно, чтобы в режиме дня происходили следующие сбои:

* недосыпание;
* несвоевременный прием пищи;
* недостаточное пребывание на свежем воздухе;
* учебные перегрузки.

После завершения уроков воспитатель принимает детей в группу, обязательно интересуется причинами отсутствия, самочувствием и настроением детей, знакомит их с планом дальнейших действий. В целях укрепления здоровья школьники должны пребывать на свежем воздухе каждый день. Минимальная гигиеническая норма нахождения на свежем воздухе 4 часа. Сюда входят дорога в школу, занятия в школе на свежем воздухе, возвращение домой, игра дома.

Следующее время следует отвести для самоподготовки. Время на самоподготовку у разных классов разное: младшие школьники могут заниматься от 30 до 90 минут. В ходе занятий обязательно делать перерывы 10-15 минут. Завершает школьный день досуговая деятельность. Воспитатель обеспечивает контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня. Еще один важный компонент – рациональное питание. Обычно в школе осуществляется 2-х разовое питание. Разрыв между приемами пищи не должен превышать 3 – 4 часа. Обед лучше всего организовать после кратковременного отдыха, т.к. сразу после уроков дети могут есть без аппетита. Более калорийными являются завтрак и обед, полдник легкий. Пища должна быть полноценной по химическому составу и содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и микроэлементы, быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава. У нас в школе питание горячее, запрещена продажа в буфете вредных для детского организма продуктов. Согласно гигиене питания, школьник должен есть часто, но не переедая. Школа стремится к соблюдению этих правил.

Перед приемом пищи воспитатель может провести краткую беседу о пользе определенных продуктов, важности своевременного и здорового питания. Всего несколько слов перед каждым обедом – и дети получат полезную информацию о витаминах, белках и жирах, узнают, почему надо есть овощи, чем вредны чипсы, какой продукт может заменить любимые конфеты, зачем человек пьет воду. Именно в школе ребенок может приобщиться к культуре питания, полюбить здоровую пищу. Здоровому питанию может быть посвящено и отдельное занятие. С успехом прошел у нас клубный час на тему «Как полюбить полезную пищу».

Важную роль в развитии ребенка младшего школьного возраста играет потребность в движении. Движение как форма физиологической активности, присуща практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека. Двигательная активность имеет тесную связь с формированием личности и самосознания ребенка. Достаточное движение должно быть обеспечено и во время самоподготовки, и во время отдыха.

     Физические упражнения и, прежде всего, движения являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. Они важны для развития всех систем организма: нервной, сердечнососудистой, дыхательной, скелетно-мышечной.

     В движениях дети познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни  детей должно быть достаточно для  нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много  во избежание перегрузки детского организма. Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому организму, нужно поощрять и регулировать, создавая особый двигательный режим. Всё это учитывается, при составлении режима дня, недельной нагрузки и плана работы ГПД.

 Занятия в ГПД включают прогулки. На игровых прогулках дети могут играть в хорошо знакомые игры «Море волнуется», «Третий лишний», «Совушка» и т.д. Эти игры динамичны, они позволяют удовлетворить потребность ребёнка в движении. В качестве отдыха можно провести игру «День ночь». Прогулка может быть познавательной, где познания сочетаются с движением по заранее составленному маршруту.

 Занятия нужно чередовать с динамическими паузами, проведение физкультминуток обязательно и во второй половине дня.

 Отдых школьника должен быть активным. Активный отдых в группе продленного дня разнообразен. Это подвижные игры, физкультурно-оздоровительные занятия, физический труд, экскурсии, прогулки, свободная деятельность, ручной труд, изобразительная деятельность, музыкальные занятия, ознакомление с окружающим миром, кружковая работа.

 Прогулка – активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней подвижности. Прогулка оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы учащихся.Нравятся детям спортивные часы, подвижные игры, соревнования и спортивные праздники. Выделяются дети, обладающие высокими физическими возможностями. Задача воспитателя – заметить такого ребенка и содействовать раскрытию его способностей. Но к конкурсам и соревнованиям важно привлекать и учащихся с ослабленным здоровьем, физическими недостатками, обеспечивая им равные шансы на победу. Полезна гимнастика на свежем воздухе.

Нет сомнений в важности соблюдения санитарно-гигиенических норм, в том числе в кабинете, где проводит часть времени группа. Контроль освещенности помещения, соблюдение температурного режима, своевременная влажная уборка, проветривание, озеленение кабинета и рекреаций – необходимые условия сохранения детского здоровья. Мы регулярно моем руки, пользуемся сменной обувью, поливаем цветы, вытираем пыль.

 Не забываем и о профилактике заболеваний учащихся, их закаливании. Воспитатель внимательно следит за тем, чтобы одежда детей

соответствовала погоде, в холодное время года у всех имеются шарфы, шапки, варежки, в сырую погоду необходима непромокаемая обувь. Закаливанию способствуют ежедневные прогулки на свежем воздухе, проветривание.

В ГПД уделяется внимание предупреждению вредных привычек и формированию полезных.

 Навыки и привычки, имея общие черты, существенно отличаются друга от друга. Навык - это усвоенный способ действия, умение хорошо, быстро выполнить действие, а привычка - это еще и потребность, стремление выполнять данное действие.

Девочка, имеющая привычку мыть посуду и убирать комнату, всегда найдет время и способ выполнить эту работу.

Нужно отметить, что привычка часто возникает на основе навыка. Навык как бы прокладывает путь привычке, облегчает ее возникновение. Если ребенок научился хорошо ходить на лыжах, он с удовольствием будет проводить на лыжах свой досуг - это станет его привычкой.

Полезные привычки и гигиенические навыки лучше закрепляются тогда, когда они осознаны. Что касается вредных привычек, то дети должны быть информированы в соответствии с возрастом о непоправимом вреде, наносимом курением, алкоголизмом, наркоманией. Я стараюсь формировать у своих воспитанников стойкое негативное отношение к подобным привычкам, активно пропагандирую ЗОЖ. Когда говорят о вредных привычках, то имеют в виду именно эти явления, но есть и другие привычки, называемые вредными: привычка грызть ногти, выщипывать волосы и т.п. Они имеют несколько другую природу.

Повышение психоэмоциональной устойчивости не менее важно, чем укрепление физического здоровья.

Одной из составляющих здоровья считается позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками. Школьника важно учить радоваться даже малой своей победе, а еще больше чужой удаче. Обучение только тогда может быть эффективным, когда ученик испытывает радость не только от процесса обучения в целом, но и от каждого положительного результата. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса способствует сохранению их здоровья.

**Задача воспитателей – пополнять свои знания о здоровье сберегающих технологиях, активно внедрять их в свою практику, делиться опытом с коллегами.**

 Источники
 support@pedportal.net
Байер Я., Шейнбер Л. Здоровый образ жизни.- М.: Академа, 1997. - С.21-22.. http://reftrend.ru/1116576.html Воробьёв, В.И./Слагаемые здоровья/Москва: Просвещение,  2003. Гайдина, Л.И., Кочергина А.В./Группа продлённого дня. 3-4 классы/М: ВАКО,2009 г Ковалько, В.И./Здоровьесберегающие технологии/ 1-4 классы,/Москва: ВАКО,2007. Костенко Л.В. Здоровьесберегающие технологии в школе, http://www.openclass.ru/io/9/kostenko Мищенкова, Л.В./Творческие игры и развивающие упражнения для группы продлённого дня. 1-4 классы/Волгоград: Учитель, 2010г.
http://pedsovet.su
http://www.proshkolu.ru
nsportal.ru
prodlenka.org