**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ»**

**Учитель начальных классов МБОУСОШ №1 Барашкова Л.П.**

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»

 В.А. Сухомлинский

 Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.
В настоящее время очень большое внимание уделяется здоровью населения.Очень большую задачу возложили на школу. Но наша задача – сохранить  и не ухудшить здоровье.

 Ни для кого не секрет, что в последние десятилетия дети в школу поступают с ослабленным здоровьем, многие из них имеют хронические заболевания, низкий уровень физического и психического развития. Состояние здоровья ребёнка при поступлении в школу – это та стартовая позиция, которая определяет успешность не только первого года обучения, но и всех последующих лет. Низкий уровень здоровья поступающих в школу не только отрицательно влияет на процесс их адаптации к школьным нагрузкам, но и становится причиной дальнейшего ухудшения здоровья и плохой успеваемости.

 Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на четыре–пять процентов.

 Здоровыми можно назвать всего лишь десять процентов от общего количества учеников, а остальные 90 процентов имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии.

 Особую тревогу в этом плане вызывает сам характер заболеваний, изменяющийся в сторону хронических неинфекционных: аллергических, сердечно-сосудистых, онкологических, нервно-психических, болезней органов дыхания, зрения, слуха и т.д.

 Первое место стали занимать болезни органов пищеварения. Их удельный вес (с периода 80-90 годов) увеличился вдвое В 4,5 раза увеличилась доля хронических болезней нервной системы . По-прежнему третье место занимают болезни костно-мышечной системы, тогда как удельный вес хронических болезней ЛОР-органов сократился вдвое, переместившись с первого на четвертое ранговое место. Гинекологическая патология у девочек-старшеклассниц стала занимать шестое ранговое место.

 Среди функциональных расстройств “лидируют” нарушения системы кровообращения (25 процентов), второе место стали занимать нарушения опорно-двигательного аппарата (17 процентов). На третьем месте – эндокринно-обменные нарушения (до 14 процентов). Показатели, характеризующие физическую работоспособность и физическую подготовленность у современных подростков значительно (на 20–25 процентов) ниже, вследствие чего около половины выпускников 11 классов мальчиков и до 75 процентов девочек не в состоянии выполнять нормативы физической подготовленности.

 В настоящее время по данным статистики 14% детей рождаются здоровыми, 25-30% имеют отклонения поступающие в школу.

И только 10% выпускников здоровы.

40% учебных программ рассчитаны на «продвинутых» детей.

50% учащихся теряют здоровье уже в начальной школе.

Здоровье – состояние полного психологического душевного , физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Отчего зависит?

50% - от образа жизни.

20% - наследственный фактор

20% - экология

10% - издержки медицины.

Что же нужно, чтобы сохранить физическое здоровье?

Двигательная активность.   (20 000 шагов – 1 класс, 25-27 000 – 4 класс в день, 10 000 –взрослый человек)

1 пирожное                        2 км.

Питание. (режим, разнообразность, рациональность)

                                        5%     сахар, жир

Из 28 человек в школе питается 22 человека.

Дневной рацион20%  мясо, рыба, жиры, орехи, мед

                                      5%   овощи, фрукты

                                      45%  злаковые (крупы)

От чего зависит психологическое здоровье ?

- От родителей;

- От среды . (из одной в другую:  дом-сад,  сад-школа …..)

Если среды противоречат- СТРЕСС  (стресс в определенной стадии полезен – адреналин)

У неуравновешенных родителей не может быть уравновешенных детей.

 У меня 28 первоклашек. 14 девочек и 14 мальчиков. Только 5 человек из них имеют 1 основную группу здоровья, 19 чел. основную группу, 2 подготовительную – 3 чел., 3 подготовительную -1 чел.. В классе есть дети с хроническими заболеваниями. Заикание – 2 человека. 5 человек

гиперактивных детей; у 8 человек нарушено зрение, поэтому я большое внимание уделяю гимнастике для глаз.

 Специальные упражнения для глаз способствуют развитию подвижности глаз, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы, положительно влияют на циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения, на тренировку аккомодационных мышц, укрепление глазодвигательных мышц, а также создаётся положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности детей и усилению их познавательной активности. Упражнения зрительной гимнастики использую и как компонент общей релаксации. При использовании зрительных гимнастик соблюдаю следующие принципы:

- сочетание с двигательной активностью;

- индивидуальный подход в зависимости от возраста, зрительных нарушений, состояния здоровья;

- регулярность проведения;

- постепенное увеличение нагрузок;

- развитие интереса детей к этому виду упражнений.

Сейчас родители подменяют биологические  возможности социальными. Растят юристов,  менеджеров и т.д. Таким образом, мы лишаем детства.

Полноценной личности нет и не будет. Они должны играть. А в игре они будут и юристами, и менеджерами , и т.д.

. Ушинский писал:

 «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

 Необходимое условие проведения физкультминуток – положительный эмоциональный настрой. Выполнение упражнений со скучающим видом, как бы делая одолжение учителю, не даст положительного результата. Очень часто провожу их с музыкальным сопровождением, с учетом специфики предмета.

 Интенсивная учебная деятельность на уроке сопровождается активацией головного мозга и повышением нервно-психического напряжения учащихся.

Я считаю, что физкультминутки являются необходимой составляющей любой непосредственной образовательной деятельности в школе, особенно у детей младшего школьного возраста.

 Основой модели подвижного урока является режим динамических поз, т.е. обучение в системе периодической смены позы «сидя» и позы «стоя». На уроке предлагаю ученикам периодически слушать или читать стоя. Этот прием не занимает много времени, учебный процесс не нарушается, при этом меняется положение позвоночника, улучшается кровообращение, повышается работоспособность.

 Применение здоровьесберегющих технологий в обучении, работа по предотвращению развития гиподинамии школьников способствовали снижению уровня тревожности у первоклассников, уменьшению пропусков по болезни, повышению школьной мотивации и качества образования.

 В этом году родителями учеников были приобретены новые столы с откидными крышками и с прочными держателями для книг.

 В своей урочной и внеурочной работе по продвижению здорового образа жизни я использую электронные физминутки, плакаты, провожу классные часы по темам «У меня здоровые зубки», «Зачем человек носит очки?», «Режим дня», «Зачем человеку нужен отдых?» , беседы по технике безопасности при работе с ножницами, иглой и другими материалами и инструментами, т.к. проходят мастер-классы по изготовлению подарков к разным праздникам, субботники. Несколько раз в год проходят учения по эвакуации детей из школы.

 Дети проходят медосмотры, делают прививки, постоянно в класс приходят врач и медсестра для проверки головы на педикулез.

 Обязательное проветривание класса во время перемен, влажная уборка.

 В классе стоит кулер с бутылью воды, используются одноразовые стаканчики.

 Часто проводим спортивные соревнования «Веселые старты», «День здоровья», «День лыжника».

 Перед прохождением экскурсий и поездок обязательный инструктаж по технике безопасности, изучение правил поведения в транспорте, в общественных местах, изучение знаков дорожного движения.

 В школу постоянно приглашаются инспектора ГИБДД, проводятся открытые мероприятия по правилам дорожного движения, изучаются программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Правила дорожного движения».

 Класс участвовал в городском конкурсе рисунков «Спорт в моей семье», Гоева Варвара стала победителем и получила диплом 1 степени.

 15 человек записаны в спортивные секции, 9 человек занимаются танцами, в том числе и спортивными.