*МБОУ «СОШ с. Невежкино»*

*Лысогорского района Саратовской области*

*Укрепление здоровья школьников на уроках и во внеурочной деятельности.*

*Подготовил:*

*учитель физической культуры*

*Чанаев А.В.*

*2016-2017 уч. год*

Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье человека закладывается еще в детстве. В наше время на фоне сложных экологических условий проблема здоровья детей стоит особенно остро. Поэтому очень важно научить ребенка вести здоровый образ жизни.

    Современная школа призвана решать задачи повышения работоспособности и укрепления здоровья учащихся, особенно младших классов, правильно организовывать индивидуально-дифференцированный подход к детям с отклонениями в состоянии здоровья.

 В условиях современной природной и социально- экологической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. В настоящее время она является первой по актуальности среди множества других проблем обучения и воспитания школьников. Всё большее количество детей приходят в школу , уже имея те или иные заболевания. За период обучения ребёнка в школе, его здоровье ухудшается ещё больше. По статистическим данным, в России 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза– с заболеваниями органов желудочно – кишечного тракта. Учёные отмечают, что первый скачок в увеличении количества детей, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. Медицинское обслуживание детей в нашей школе возложено на офис врача общей практики По итогам медосмотра в текущем году в начальных классах выявлено 2 человека с нарушением осанки (сколеоз).

  В наши дни очень много детей приходит в первый класс с отклонениями в состоянии здоровья.  По данным Министерства образования и науки Российской Федерации, среди причин, влияющих на здоровье школьников, 21% составляют факторы внутришкольной среды: высокая учебная нагрузка, несоответствие условий обучения и оборудования гигиеническим нормативам, неблагополучие психологического климата в школьных коллективах. Все это заставляет не только задуматься, но бить тревогу, поскольку через школу проходит все население страны и на этом этапе формируется индивидуальное здоровье детей и подростков.

     Одно из важнейших слагаемых здоровья подрастающего поколения – систематические занятия физической культурой и спортом. Именно в них заложен огромный резерв сохранения здоровья, формирование умений использовать упражнения для самоусовершенствования и укрепления здоровья. Поэтому школа должна принимать меры, направленные на оздоровление детей. Эту проблему можно решить безболезненно и эффективно, реализуя комплекс психолого-педагогических и физиолого-гигиенических мер в общеобразовательном учреждении, направленных на сохранение здоровья детей. Третий урок физической культуры должен помочь решить имеющуюся проблему. Учитывая характер школьной патологии, целесообразно освоить комплексы физических упражнений, направленных на коррекцию осанки, профилактику и коррекцию плоскостопия и близорукости (комплексы дыхательных упражнений и упражнений для глаз). Таким образом, здоровьесберегающие подходы к организации третьего урока физической культуры позволят укрепить здоровье школьников и сформировать у них устойчивую мотивацию, направленную на свое здоровье уже с начальной школы, с I ступени обучения.

      Здоровый образ жизни, к сожалению, не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому главной задачей остается организация урокав условиях здоровьесберегающей технологии.

Начало школьного обучения связано как с изменением уклада жизни детей, так и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов (первое полугодие) более всего соответствует 35-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамической паузы, разучиванию физических упражнений.

     Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом . Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. Если у школьников появится привычка к занятиям спортом, будут решены многие проблемы ,связанные с сохранением здоровья.

      Проведение уроков здоровья, внеклассных мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни, проведение физминуток, игровых перемен, нестандартных уроков и т.д. позволяет решить целый ряд задач: повысить уровень культуры здоровья учащихся, сохранить и укрепить здоровье, снизить заболеваемость наиболее распространёнными заболеваниями,  увеличить двигательную активность, улучшить психоэмоциональное состояние (повышение уверенности в себе, сосредоточенности, собранности, улучшение работоспособности, снижение личной тревожности, улучшение сна, его нормализация). В этом и состоит суть здоровьесберегающих технологий.

Сбережение здоровья детей – одна из острых проблем современной жизни. Она многогранна и требует усилий со стороны многих специалистов, в том числе и учителей начальных классов через внедрение системы знаний о человеке, о его здоровье, способах его формирования и сохранения. Сложившая ситуация в области психического, физического, социального, интеллектуального, нравственного здоровья говорит о необходимости принять меры на государственном уровне – принятие государственной программы, определяющей направления в области здоровьесбережения, педагогической и управленческой деятельности работников образования. Главная цель всей работы по здоровье сбережению – воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, вести подвижный образ жизни, отказаться от вредных привычек и т. д..

В нашей школе воспитанию внимательного отношения к своему здоровью способствуют различные мероприятия. Прежде всего, это система классных часов: беседы о том, как заботиться о своём здоровье, о влиянии на организм вредных привычек, встречи с мед. работниками, анкетирование среди родителей, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также активное вовлечение в спортивные мероприятия, походы. Много проходит праздников, на которых решаются задачи формирования у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Вдвойне полезны занятия весёлой физкультурой, когда в них участвуют мама и папа.

Спортивные мероприятия проходят в спортивном зале и на спортплощадке. В зимнее время активно используется как на уроках физкультуры, так и во внеурочной деятельности. Нагрузки спортивного профиля соответствуют возрасту, состоянию здоровья (все дети в основной группе) и физической подготовленности обучающихся. Многие мероприятия проходят на свежем воздухе в любое время года, если позволяют метеоусловия. Дети с удовольствием занимаются в спортивном зале и на спортивных площадках.

В настоящее время наблюдаются противоречия между теорией и практикой по реализации здоровьесберегающих технологий. Они заключаются в том, что их использование должно быть систематичным, последовательным, грамотным, но ещё не разработан эффективный механизм внедрения технологий в учебный процесс. Попытки реализации отдельных оздоровительных форм оказываются недостаточными для достижения цели.

Для решения этих задач необходимо использовать здоровьесберегающие технологии. Виды технологий:

**1. Медико-гигиенические технологии.**К ним относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с рекомендациями СанПиНов.

2.**Физкультурно-оздоровительные технологии.** Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание. Тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и др. качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуется в работе секций.

3. **Экологические здоровьесберегающие технологии**. Направленность этих технологий – создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это – обустройство пришкольной территории, и зелёные растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

4. Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить **технологии личностно-ориентированного обучения,** учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучение в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Здоровьесберегающие технологии предполагают комплексный подход к укреплению здоровья. Система мероприятий здоровьесбережения в рамках процесса физического воспитания в школе включает следующие виды деятельности:

* проведение комплексной диагностики физического здоровья обучающихся;
* организацию учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью;
* пропаганду здорового образа жизни (проведение ежемесячных классных часов, спортивных мероприятий по данной тематике и дней здоровья);
* применение физических упражнений для профилактики заболеваний;
* применение комплексов упражнений лечебной физической культуры с детьми, имеющими различные заболевания.

 Нарушение остроты зрения является одной из самых распространённых патологий у школьников и составляет в ряде регионов России до 30-40% В нашей школе также наблюдается подобная ситуация, сейчас особенно у учащихся начальных классов, так как дети уже приходят в школу с нарушением зрения. Профилактика близорукости в условиях проведения урока физической культуры имеет ряд преимуществ:

* большая площадь спортивного зала, снимающая естественное напряжение с мышц глаз;
* проведение уроков физической культуры на открытой спортивной площадке, имеющей те же преимущества;
* общий положительный эмоциональный фон занятий и смена деятельности учащихся.

Ещё одной серьёзной проблемой неблагоприятных влияний учебной деятельности на организм школьника является патология опорно-двигательного аппарата, выраженная в основном в нарушениях осанки. Это связано с несоблюдением параметров школьной мебели и длительным удержанием вынужденной позы в течение учебного дня. Уроки физической культуры должны быть направлены на формирование правильной осанки школьника. В этой связи уроки физической культуры имеют все необходимые условия, а именно:

* обязательное выполнение общеразвивающих упражнений на каждом уроке;
* возможность использования фронтального метода организации занимающихся при выполнении упражнений для профилактики нарушений осанки;
* возможность осуществления целенаправленной работы по профилактике нарушений осанки;

За последние годы увеличилось психоэмоциональное напряжение школьников, которое связано с повышающимися умственными нагрузками и сопровождающиеся ощущениями дискомфорта. Такое состояние принято называть “школьными стрессами” . Одним из эффективных методов противостояния эмоциональному перенапряжению является выполнение на уроках физкультуры дыхательных упражнений, тем более что выполнение их рекомендуется методическими особенностями проведения урока. Большим преимуществом для выполнения дыхательных упражнений для снятия эмоционального напряжения в условиях урока физической культуры является:

* относительная простота упражнений;
* возможность выполнения дыхательных упражнений фронтальным методом;
* независимость от особенностей образовательных задач урока физической культуры;
* вынужденная смена деятельности детей с умственной на физическую;
* оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

Именно комплексное использование современных технологий может обеспечить наиболее комфортные условия каждому ребёнку, учесть индивидуальные особенности каждого ученика, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Поскольку родители являются социальными заказчиками школы, они активно участвуют в учебно- воспитательном процессе школы и в своих классах. Родители привлекаются к проведению внеклассных мероприятий. Они активно участвуют в различных праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях, днях здоровья. Тесная связь с родителями даёт возможность своевременно информировать их о здоровье детей, консультировать по вопросам профилактики эмоциональных перегрузок и срывов, совместно анализировать следствия и причины неудовлетворительного состояния учащихся.

Если в школе все будут об этом помнить, прилагать усилия в решении детских проблем, если в школах будут специалисты, работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать. Будем надеяться, что каждый учитель нашей школы будет искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, здоровьесберегающим.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребёнку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовольствие от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Литература:

1.     Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках /С.В.Бутова //«Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.

2.     Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета /А .А. Дронов // «Начальная школа», 2006, № 3.- С. 53.

3.Ковалько В.И. Школа физминуток /В.И.Ковалько- Москва, «ВАКО»,2007,-С.167,179.

4. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра /Е.П. Митина//«Начальная школа», 2006, - № 6. С. 56.

5. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе /Л.В.Нестерова // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 78.

6. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина/ Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.

7. Симкина П.Л. Уроки здоровья /П.Л. Симкина-Москва, «Амрита-Русь». 2011,с 17-22