**Тема: «Создание условий для сохранения здоровья учащихся».**

Самое драгоценное, что есть у человека – это здоровье. На сегодняшний день состояние здоровья детей вызывает большую тревогу. Хорошее самочувствие ребенка – это самое важное условие успешного усвоения им школьной программы.

К сожалению, за последние годы выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей  поступающих в школу. Увеличилось количество детей с хронической патологией, а число детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось.

    Поэтому для создания условий комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения  и укрепления его здоровья, ведения здорового образа жизни в деятельность начальной школы, внедряется здоровьесбережение, которое помогает решить эти важнейшие задачи.

Моя задача помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, так как всё это  способствует  сохранению и укреплению здоровья ребенка.

      Для этого я получаю листок здоровья класса от медицинских работников и использую характеристики здоровья учащихся для дифференцирования учебного материала на уроках, а также веду паспорта здоровья, где отслеживаю количество простудных и хронических заболеваний. Во втором классе на каждого ученика был заведён дневник здоровья, где ребята составляли режим дня, познакомились с правилами закаливания. Так же в этих дневниках записывали все спортивные мероприятия и свои достижения. Учитываю в своей работе показания медицинского работника школы, веду разъяснительную работу с родителями по поводу профилактических прививок.

Даю такие советы родителям, как:

- собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью;

- посещайте вместе с ними спортивные мероприятия;

- бывайте вместе с ними на воздухе, участвуйте в его играх;

- дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья;

- не ждите, что здоровье само придет к вам, идите навстречу ему вместе со своим ребенком.

Побуждаю совместно с родителями детей к выполнению назначений врача, внедряю в учебный процесс гигиенические рекомендации.

    Я, работаю по УМК «Школа России», который помогает мне  реализовать здоровьесбережение на основе личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании.

  Дифференцированное обучение в этом УМК практически реализуется через содержание учебников, тетрадей, позволяющих снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся.

    Мною учитываются  возрастные психологические особенности младших школьников, что позволяет мне использовать различные виды  учебной деятельности на уроке, чтобы не наступило быстрое утомление.

  Для медлительных детей я снижаю темп опроса, не тороплю ученика, даю время на обдумывание, подготовку, создаю условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу.

   Продумываю приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, стараюсь прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

    Я считаю, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и нервозности, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала.

Считаю, что стиль общения учителя с учащимися  также влияет на состояние здоровья школьников. Мне свойственен демократичекий стиль общения, который создаёт условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта и  защищенности,  с удовольствием работает на уроке.

    Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения и  усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер  незаменимым помощником учителя  в деле снижения утомляемости учащихся.

Также я использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя. При  таком обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, что вызывает особый интерес к учебе.

      Исследовательская деятельность в моём классе охватывает достаточно продолжительный период времени, в связи с этим наблюдается положительная динамика уровня успешности учащихся.

  Часто на уроках организовываю работу в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе.

  Такая работа, в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это - я стараюсь проводить 2 подвижных физминутки и одну для глаз.

      Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, он обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение.

Традиционными стали в классе дни здоровья, так в 2013 учебном году в первом классе были проведены «Весёлые старты», экскурсии по родному посёлку, в берёзовый лес, 2014 учебном году мы побывали на экскурсии в деревне Жостово, посетили «Художественно-исторический» музей в г. Мытищи, посещали различные выставки.

  Классные часы,  уроки здоровья, спортивные мероприятия, походы, экскурсии в природу все это помогает  формированию у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

    Так ежегодно я провожу классные часы из серии «Человек в природе и его здоровье». На этих мероприятиях дети учатся заботиться не только о природе, но и о своём здоровье. В 2014 учебном году 22-апреля был проведён «День Земли», где ребята приняли активное участие.

  В своей работе по сохранению здоровья младших школьников и подготовке их к здоровому образу жизни я нашла союзников не только среди детей, но родителей. Работу с родителями строю в форме сотрудничества. Ребята вместе с родителями принимают участие в акциях «Мир против курения»,  в рамках которых участвуют в конкурсах рисунков и плакатов по данным темам.

Придя на первое родительское собрание, родители заполняли анкеты, которые помогли отследить правильное питание школьников, уровень его здоровья, самочувствие в семье. Я знакомлю родителей с основными принципами организации здорового питания детей. Так же, на родительских собраниях обсуждаю вопросы здоровья учеников. Родители принимают активное участие в оздоровительной работе класса.

Родители прививают детям элементарные навыки гигиеничной культуры, стараются следить за их здоровьем, но для того, чтобы сформировать привычку к здоровому образу жизни у школьников, бережное отношение к своему здоровью, необходима совместная работа педагога и родителей.  Родители активно обсуждают темы здорового образа жизни, делятся опытом работы по сохранению и укреплению здоровья в семье, предлагают пути искоренения вредных привычек.

   Одним из важных аспектов является культура питания. Лучший рацион здорового человека – это пища с низким содержанием холестерина, сахара, соли и высоким содержанием витаминов. В нашей школе осуществляется горячее питание. В моем классе обучается 31 человек (1 ученик находится на домашнем обучении по состоянию здоровья) из них 24 человека ежедневно питается в столовой. Это дети, которые посещают и не посещают ГПД. Мне удалось убедить родителей в том, что горячее питание необходимо каждому ребенку. Ведь от того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности.

  И так путь к здоровью долог. Но приятно осознавать дети понимают, что правильный образ жизни важен для формирования здоровья, они стали более осознанно относиться к своему здоровью.

  Я полностью согласна со словами В.А Сухомлинского: « Только союз семьи, врача, учителя сможет вырастить и воспитать здорового, сильного, умного человека!»

Я так же согласна с высказыванием о том, что здоровье младшего школьника – это проблема не детей, а взрослых. Эту проблему мы пытаемся решать сообща: семья – школа.

Желаю Всем крепкого здоровья!!!