

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Здоровье человека – это актуальная тема для разговора во все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Ни для кого не секрет, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Всё больше и больше детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания, часто хронические. По данным медиков, 80–90 % детей 6–7 лет, поступающих в 1 класс, имеют те или иные отклонения физического здоровья, а 18–20 % – пограничные (негрубые) нарушения психического здоровья. У этих детей снижена работоспособность и повышена утомляемость, в результате чего они испытывают чрезмерное напряжение. Всё это резко снижает адаптационные возможности организма, затрудняет процесс функциональной и психологической адаптации детей к школе. Безусловно, это не проходит бесследно и приводит к комплексу школьных проблем. Почему так получается?

Школа – очень серьёзный, переломный этап в жизни ребёнка. Это и существенное изменение привычного образа жизни, новые непривычные нагрузки, серьёзный умственный труд, резкое ограничение движений. Ребёнок, привычный играть, много двигаться, вынужден длительное время проводить за партой. Резко уменьшается время отдыха, прогулок, возрастают эмоциональные нагрузки. Ребёнку нужно привыкнуть к новому коллективу, требованиям учителя, необходимости усидчиво и целенаправленно работать. Безусловно, для 7-летнего, а тем более 6-летнего ребёнка это большой труд и, как показывает практика, для многих малышей – непосильный.

Мы, взрослые, ошибочно считаем: для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Как же быть?

На этот вопрос каждый ответит: «Беречь ребёнка от перегрузок».

Но беречь – это не значит не учить, ограничивать необходимое развитие. Вопрос в том, как учить, не создавая дополнительных трудностей?

Постоянно изучаю уровень интеллектуального и физического развития детей, их познавательные возможности и интересы. Опираясь на свои познания, стараюсь обеспечить права каждого школьника на индивидуальное развитие, совпадающее с его интересами и способностями. Взяв за основу цели и задачи работы нашей школы – содействовать развитию личности ученика и подготовке его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры: здоровье, семью, Отечество, культуру, что подразумевает создание условий для формирования здорового образа жизни, я *определила главную цель* своей педагогической деятельности: формирование у учащихся качественных знаний, умений, навыков, соответствующих требованиям Государственного образовательного стандарта для начальной школы, на основе изучения личности каждого ученика, его интересов, склонностей и использования педагогического мониторинга как одного из необходимых условий для глубокого анализа учебной деятельности учащихся и самосовершенствования учителя. Для реализации цели мною были поставлены следующие **задачи**:

- обеспечить начальный этап становления личности, выявление и целостное развитие способностей;
- способствовать формированию у школьников умения и желания учиться, приобретению необходимых умений и навыков учебной деятельности;
- содействовать развитию познавательных процессов (внимания, мышления, восприятия, памяти) и приёмов умственной деятельности (анализа, синтеза, сравнения, классификации, аналогии, обобщения).

Дети, поступающие в 1 класс, после медицинского обследования получают заключение о готовности к школе. Но еще задолго от этого я провожу подготовительные занятия с будущими первоклассниками с целью формирования коллектива, выявления готовности ребёнка к школе, развития логического мышления, мелкой моторики рук, речи, более лёгкой адаптации в дальнейшем. И здесь очень важно не упустить физическую подготовку и состояние здоровья ребёнка, идущего в 1 класс. В течение подготовительного периода внимательно наблюдаю за каждым из подопечных, провожу индивидуальные беседы с родителями, врачом.

На этом этапе педагоги могут также самостоятельно, без участия врача, определить, является ли ребёнок ослабленным. Для этого нужно внимательно посмотреть, имеется ли у ребёнка хотя бы один из признаков, вызывающих тревогу.

Если имеется, то ребёнка можно отнести к группе ослабленных детей. В своей школе мы проводим такие наблюдения и информацию о полученных результатах доводим до сведения родителей. Затем вместе с ними планируем оздоровительную работу с ослабленными детьми и даём рекомендацию провести более серьезное обследование.

В последние годы уменьшился процент детей, поступающих в 1 класс школьно-зрелыми, в основном это дети средне-зрелые и чаще всего школьно-незрелые.

У подавляющей части обучающихся не сформировано желание учиться, их привлекает только внешняя сторона учения (новая форма, красивый ранец, необычные школьные принадлежности, игры на перемене). У этих ребят контакт и общение с учителем затруднены, понимание ситуации и реагирование на неё не совсем адекватны, поведение не организовано. Всё это говорит о недостаточной психологической и социальной готовности к школе. У многих детей отчётливо прослеживалось недоразвитие школьно-значимых функций: недостаточно развиты мелкие мышцы рук, графический образ, зрительно воспринимаемый на расстоянии, переносился в тетрадь со значимыми искажениями, отмечались отдельные признаки недоразвития координации движений, затруднённая ориентация в пространстве, объём зрительного восприятия был ниже средних показателей данной возрастной группы. Развитие познавательной деятельности у большинства детей имело низкий уровень, словарный запас ограничен.

Как следствие из вышесказанного, у школьно-незрелых детей могла развиваться школьная дезадаптация. Чтобы снизить риск этого явления, необходима была совместная работа учителя, родителя, врача.

Главные задачи, которые мы поставили перед собой следующие:

- *не допускать ухудшения состояния здоровья обучающихся в период пребывания в школе;*
- *создать условия для формирования здорового образа жизни;*
- *достичь допустимого уровня здоровья.*

На основе этого были разработаны основные мероприятия по решению этих задач.

Во всех школьных и классных воспитательных мероприятиях красной нитью проходит пропаганда здорового образа жизни.

Сохранение здоровья ребёнка – это основная задача и обязанность не только учителей, а в первую очередь – родителей. Учёба может считаться успешной только тогда, когда ей сопутствует хорошее здоровье. Цена пятёрок сомнительна, если у отличника расстраивается сон, если он становится раздражительным, плаксивым, если у него синяки под глазами. Не следует забывать, что это только начало, первые признаки многих будущих болезней. Однако беречь – совсем не значит «дрожать» над ребёнком, потакать всем его капризам, выполнять любые желания, охать и причитать вокруг «бедного, бледного, усталого».

Беречь – значит твёрдо знать, как организовать режим дня, как рационально работать, как чередовать труд и отдых, как отдыхать, как закаливать ребёнка, и многое другое.

Несомненно, родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Но не всегда это получается. Родители называют много причин, но чаще всего это

объясняется неумением организовать режим дня ребёнка и помочь ему его выполнять. Поэтому для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников и младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

В середине или в конце учебного года мы подводим итоги, чья семья больше и правильнее заботится о своём здоровье, обучая всех членов семьи приобретённым в школе навыкам по укреплению здоровья. Для этого проводим праздник **«Папа, мама я – здоровая, спортивная семья»**, **«Урок здоровья»**, где команды не только соревнуются в ловкости, умении и сноровке, но и при выполнении специально подготовленных заданий показывают, какие гигиенические навыки приобрели в домашних оздоровительных занятиях. Кроме этого привлекаем родителей к совместным прогулкам на природу, по возможности вместе участвуем в празднике дня здоровья.

Это доброта, милосердие, готовность помочь попавшему в беду, скромность, мужество, справедливость. И отсюда более нравственные глобальные ценности: жизнь, красота, человек, труд, познание, добро. Поэтому с первых уроков я стараюсь довести до каждого ребёнка, что человек – это часть природы. А природа – это особый дом, внутри которого всё очень тесно связано: животные с растениями, растения с человеком, а все вместе – с солнцем, землёй, водой. И если в доме, например, сломать стены, упадет крыша, от дома ничего не останется, если сломать пол – то нельзя будет жить... Так и в природе: если погибнут растения, то исчезнут, погибая, и животные, и люди.

Активные методы обучения, используемые как на уроках, так и во внеклассной деятельности, построены на сознательном создании напряженной ситуации, вынуждающей учащихся принимать решения для достижения заданной цели. В таких условиях выработка решений сопровождается эмоциями, что, в свою очередь, обеспечивает мобилизацию интеллектуальных резервов, стимулирует познавательную деятельность, позволяет длительно удерживать внимание. Создавая атмосферу заинтересованности, стараюсь встать на позицию ученика, понять его состояние во время ответа. Помню, что каждый ответ заслуживает уважения.

На каждом уроке отношения с учащимися строятся таким образом, чтобы дать возможность школьникам самостоятельно открывать что-то новое, привлекая уже известное.

Учитывая особенности восприятия, которыми обладает каждый из учащихся, включаю в занятия разные виды деятельности, чтобы школьники могли и посмотреть, и послушать, и подвигаться. Тогда даже непоседы и обычно невнимательные ученики могут стать успешными, почувствовать, что и они способны добиться победы.

Современное образование ставит целью переход от объяснительно-иллюстрационного способа обучения на деятельностный, при котором ребёнок становится активным субъектом учебной деятельности.

Для начальной школы считаю актуальными и применяю следующие педагогические технологии:

- игровые (технологии имитационного моделирования);
- коммуникативные технологии;
- исследовательские (проблемно-поисковые) технологии.

Я считаю, что в укреплении здоровья, приобретении положительных эмоций, утверждении ребёнка как личности большую роль играет приобщение детей к народной культуре.

Ведется систематическая работа по социальной адаптации ребят из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, посещаются семьи учащихся, проводятся индивидуальные беседы и консультации с родителями, дети из неблагополучных семей привлекаются в кружки, к подготовке и проведению мероприятий.

Литература

1. “Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы”. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. “Просвещение”. 2011.
2. Санитарные правила и нормы “Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, электронно-вычислительным машинам и организации работы”. СанПиН 9-131 РБ. 2000. Приложения 7, 8, 9.