Статья: «Формирование культуры здоровья младшего школьника»

Детковская Марина Владимировна, учитель начальных классов.

МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю.А.Гагарина» городского округа город Фролово

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся.

Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время — важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения. Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. У большинства неуспешных учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-либо заболевание, чаще всего малозаметное, но поддающееся излечению только совместными усилиями родителей, докторов и школы. Вот почему сейчас возрастает роль гигиенического обучения и воспитания школьников, которые должны воздействовать прежде всего на общую культуру детей. Крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что педагог в состоянии что-то сделать для здоровья современного ученика. Учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. От правильной организации урока зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

В своей педагогической работе уделяю большое внимание здоровью учащихся. От этого зависит и обучение ребят. Каждый наш день начинается с зарядки. Это способствует более организованному началу занятий и позволяет повысить активность психических процессов, лежащих в основе обучения (восприятия, внимания, памяти и др.)

Одним и важнейших компонентов в формировании ЗОЖ является двигательная активность. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. При длительном сидении снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. Я не требуют от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока. Провожу различные физминутки ( игры, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, рук, пальцев), которые помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Состав упражнений физкультминуток всегда зависит от особенностей урока (какой это предмет, в какой вид деятельности были включены обучающиеся до этого, каково их состояние). Иногда дети сами предлагают, какую физминутку выполнить. Обязательным является и эмоциональная составляющая. Здесь хорошо помогает музыкальное сопровождение. На уроках письма использую колючие мячики. Дети пишут с разной скоростью. В первом классе пальцы сильно напрягаются и быстро утомляются. Дети, которые выполнили задание первыми, берут колючий мячик и выполняют с ним различные упражнения, тем самым расслабляя руки.

Большое внимание уделяю переменам. В классе есть такие игры как дартс на липучках, нейроскакалка, твистер. Когда позволяет погода, играем в подвижные игры на свежем воздухе. Даю детям «выпустить пар», разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за обучение.

Формированию внимательного отношения к своему здоровью я посвящаю воспитательные мероприятия. Я продумываю систему классных часов, бесед о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, о необходимости выполнения режима дня, о правильном питании, различные тренинги. Стараюсь использовать наглядность. Это плакаты, схемы, таблицы. Очень доступно можно показать с помощью презентации. В первом, втором классе многие вещи будут понятны детям, если объяснить через инсценировку, сказку. Никто не хочет, чтобы к ним в рот попал микроб, такой грязный и страшный. Организовываю встречи с медсестрой школы, консультации с учителем-логопедом, педагогом-психологом. Провожу уроки здоровья на свежем воздухе, спортивные мероприятия.

Провожу праздники, на которых решаются задачи формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Необходимо разговаривать с детьми о правильном питании. Отработка знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Использую разнообразные формы и методы работы. Особенно детям нравятся практические занятия. Это знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья», составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища», конкурс кулинаров, экскурсия на кухню в школьной столовой и т.д. Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия. Занятия о пище, питании я иногда провожу прямо в столовой, где лучше всего можно подкрепить теорию практическими действиями. Таким образом, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания.

На родительском собрании следует проводить беседы о соблюдении режима дня. Под режимом дня понимается рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Режим - основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития. Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе, учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время, прием пищи, личная гигиена).

Выводы

Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно, оно должно решать эту проблему на всех уровнях, а также всем миром. Ответственность за то, что от первого к выпускному классу их здоровье значительно ухудшается, приняла на себя российская школа. Педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач. Наибольшей эффективности можно ожидать лишь тогда, когда мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, основные задачи педагога, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

В заключении, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж.Руссо хочется сказать: “Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым”.

Список литературы:

1. Вайнер Э.Н. «Формирование здоровьесберегающей среды в системе образовательного учреждения» Валеология. 2004г., №1, стр. 21-26
2. Дзятковская Е.Н. Образование и … или здоровье // Экология учебной деятельности. Книга для учителя. М., 2007г.
3. Дзятковская Е.Н. Экологическая безопасность в школе и дома // Экология учебной деятельности. Книга для учителей и родителей. М., 2009г.
4. Борисова И.П. «Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе». Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005г., №10, стр.84
5. Базарный В. Ф. Программа экспресс - диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся/В. Ф. Базарный. - Сергиев-Посад.: 1995. - 70 с.
6. Брехман, И. И. Валеология - наука о **здоровье / И**. И. Брехман. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 212 с.
7. Выготский Л. С. **Собрание** сочинений в 6-ти томах. Т. 5 /Л. С. Выготский. - М.: Педагогика, 1983. - 382 с.
8. Грач И. С. **Здоровый образ жизни**: Сущность понятия и содержание работы по его **формированию /И**. С. Грач // **Образование**. - 2002. - № 5.-С. 88-91.
9. Зайцев Г. К. Педагогика **здоровья**: **Образовательные** программы по валеологии Санкт-Петербурга /Г. К. Зайцев, З. В. Колбанов, М. Г. Колесникова. - СПб.: Акцидент, 1994. - 78 с.
10. Зайцев Г. К. **Школьная валеология / Г**. К. Зайцев. - СПб.: Акцидент, 1998. - 159 с.
11. Игнатова Л. Ф. Мониторинг состояния **здоровья** и факторов риска детского населения /Л. Ф. Игнатова // **Школа здоровья**. - 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 - 79.