

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 9  
город Татарск Новосибирской области**

# **«Здоровый учитель – здоровый ребенок»**

**Работу выполнила учитель начальных классов  
Сергеева Светлана Николаевна  
1 квалификационная категория**

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Эта работа является приоритетным направлением моей деятельности. Здоровье, которое понимается, как высокий уровень адаптированности к среде, рассматривается мной как основной фактор, определяющий эффективность обучения. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья, как правило, приводит к трудностям в обучении, особенно если в школе не созданы условия для нормальной жизнедеятельности организма учащихся.

#### **Цель моей работы:**

1. Создать условия, позволяющие сохранить, улучшить здоровье учащихся и обеспечить успешность их обучения.
2. Активизировать инновационную деятельность участников образовательного процесса.

В соответствии с целью были определены задачи программы:

- систематически проводить мониторинг динамики здоровья и психофизического состояния учащихся;
- выявить потребности и определить способности каждого ребенка в области физической культуры;
- сформировать у учащихся и родителей осознание необходимости заботиться о здоровье, заинтересованное отношение к укреплению своего здоровья, овладению теоретическими и практическими навыками по развитию физических качеств, поддержанию нормативного здоровья средствами физической культуры;
- реализовать интересы учащихся, запросы родителей в сфере физической культуры и средств оздоровления;
- внедрять методические рекомендации;

В свою здоровьесберегающую деятельность я включила следующие **формы и виды деятельности:**

- различные формы организации учебно-воспитательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм ребенка;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации УВП, нормирования учебной нагрузки и профилактики утомления учащихся;
- систему медико-психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья, физического и психического развития школьников;
- профилактика вредных привычек;
- организацию и контроль обеспечения сбалансированного питания учащихся;
- мероприятия, направленные на укрепление здоровья школьников и родителей, создание условий для их гармонического развития.

Значительное время обучающиеся проводят в школе, и режим их жизни в значительной степени обусловлен школой. Это заставляет сконцентрировать внимание медицинских и педагогических работников на вопросах профилактики и охраны здоровья детей.

Анализируя мотивацию учащихся к занятиям физической культурой, определила, что

- хотят сохранить свое здоровье – 100%;
- нравится общаться друг с другом – 89%;
- любят играть и развлекаться – 100%;
- получать положительные эмоции от занятий спортом -100%;
- преследуют физкультурно-спортивные интересы -100%;
- получают удовольствие от движений – 93%;

Опираясь на эти данные, строила свою работу.

Важным для сохранения здоровья школьников является обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий внутришкольной среды. В моем классе соблюдается воздушно-тепловой режим. Ежедневно проводится проветривание класса.

Класс укомплектован школьной мебелью, которая соответствует росту обучающихся.

Освещенность соответствует санитарно-гигиеническим нормам. Это играет большую роль в сохранении зрения.

Контролирую соблюдение следующих санитарно-гигиенических требований:

- учебные занятия проводятся в первую смену;
- 6-ти дневная рабочая неделя, для 1кл - 5-ти дневная;
- организация облегченного учебного дня в середине учебной недели;
- продолжительность уроков – 40 минут; 1 кл. – 35минут;
- организация питания и прогулки для детей, посещающих ГПД;

Уровень общественного здоровья распределяется следующим образом:

- наследственность – 20%;
- условия внешней среды – 20%;
- деятельность системы здравоохранения – 10%;
- образ жизни человека – 50%.

Для укрепления психоэмоционального и физического здоровья в школе работает медицинский кабинет, столовая, спортивный зал, пришкольная площадка. Из этого соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, можно существенно повысить потенциал здоровья.

С первых дней ребенка в школе обращаю внимание на выполнение режима дня. Структурные компоненты режима дня – важные показатели для оценки гигиенической составляющей внеурочной деятельности. Соблюдение или несоблюдение рекомендованных норм этих компонентов во многом определяет уровень здоровья учащихся. Отдельно учитывается выполняемая ребенком домашняя работа, которая показывает степень включенности ребенка в социо-бытовую жизнь семьи, что важно для его психического и физического здоровья. Для этого использую классные и тематические часы, дискуссии на тему: « Нужен ли нам режим дня?» с приглашением мед. работника, соц. педагога, беседы с родителями.

Провожу анкетирование, мониторинги, учащиеся пишут исследовательские работы и рефераты на данную тему.

Внешними проявлениями утомления являются учащение отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушения подчёрка, снижение работоспособности. Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физминуток. Физминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Длительность физминуток – 1-5 минут. Виды физминуток:

- упражнения для снятия общего и локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения для осанки;
- дыхательная гимнастика.

Проводятся специфические методы профилактики близорукости – специальная гимнастика для снятия зрительного напряжения, методика построения занятий в режиме подвижных объектов. Для профилактики и коррекции нарушений осанки используется на уроках корригирующая гимнастика, позволяющая формировать правильную осанку и стабилизировать имеющиеся функциональные нарушения позвоночника.

Хоровое чтение – прекрасный отдых, оживляющий внимание. Минута тишины является не только физическим отдыхом, но и хорошей гимнастикой для волевых центров. С древних времен музыка сопровождала человека, даря ему духовное и физическое здоровье. Я рассматриваю музыку как эффективное средство воздействия на настроение и психологическое состояние организма. Использование оздоровительных упражнений на уроках позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это, в свою очередь, способствует укреплению здоровья учащихся.

Большое оздоровительное значение имеют подвижные игры на переменах, особенно на больших, проводимые на свежем воздухе. Для первоклассников – ежедневный динамический час после третьего урока. Они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему. На переменах провожу игры: «Ручеек», «Пустое место», «Два Мороза», «Мышеловка» и другие.

Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы неуклонно ухудшается. Первые результаты анкетирования свидетельствовали о низком уровне валеологической грамотности. Учащиеся и родители не задумывались, какой образ жизни они ведут, не имеют мотивации на его улучшение. Это подвигло на включение в учебно-воспитательный процесс программ укрепления здоровья: 1 класс - «Я здоровье берегу – сам себе я помогу», 2 класс – «Основы здорового образа

жизни», 3 класс – «Хочу все знать!», 4 класс - цикл игр-путешествий – «Путешествие в страну Здравия». В них предусмотрено изучение таких валеологических вопросов, как личная гигиена, ее значение в укреплении здоровья, взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, закаливание организма в домашних условиях, гигиена опорно-двигательного аппарата, значение регулярных занятий физическими упражнениями для формирования правильной осанки, отсутствие вредных привычек как составляющая здорового образа жизни. Реализуется программа, в основном, за счет классных часов.

С большим удовольствием учащиеся принимают участие в классных часах на темы: «Учимся не болеть», « Сон – лучшее лекарство», «Забота о глазах», « Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Твое здоровье – богатство страны!», «Движение – это жизнь», КТД «Чистота – залог здоровья!» и др.

При проведении уроков физического воспитания, стараюсь правильно регулировать нагрузку, уделяю внимание физическим упражнениям, а с целью развития двигательных качеств использую круговую тренировку. Сущность ее заключается в том, что каждому ученику индивидуально задается число повторений упражнений, степень нагрузки. Развитию ловкости способствуют подвижные и спортивные игры. Для активизации деятельности учеников упражнения выполняем под музыку. Это помогает сформировать у учащихся яркие представления о двигательном действии, уяснить сущность двигательных действий и отдельных движений. На уроках использую мячи, обручи, скакалки, кегли, воздушные шары и т. д.

Физкультурные праздники – провожу один раз в четверть. В программе физкультурного праздника предусматриваю:

- открытие,
- показательные выступления,
- соревнования,
- подвижные игры,
- награждение.

Провожу спортивные соревнования в форме праздников: «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Олимпийцы среди нас!», «Маленький разведчик» и другие. Все соревнования планирую с учетом интересов учащихся. Комплексным спортивным мероприятием является «Марафон здоровья». Его цель: привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Он проводится в течение одной недели по программе: открытие (вручение путевок – заданий), соревнования по избранному виду спорта, турнир знатоков сведений о ЗОЖ, конкурс рисунков и плакатов о ЗОЖ, турнир «Сильные, смелые, ловкие» с участием родителей, подведение итогов (награждение победителей). В плане спортивных мероприятий предусматриваю смотри физической подготовки, например, соревнования по легкой атлетике (осенний и весенний кросс). Обязательно подвожу итоги соревнований и различные формы поощрения учащихся и команд – грамоты, медали, жетоны. Основным критерием оценки

дней здоровья является массовость. Поэтому при проведении большое внимание уделяю занятости школьников, активному участию всех учеников в запланированных для них видах программы. Во время соревнований и игр веду постоянное наблюдение за состоянием здоровья учащихся, учитываю уровень физической подготовки школьников и индивидуальные особенности физического развития.

После окончания соревнований результаты помещаю в «Уголок Здоровья».

Одной из эффективных форм работы с учащимися являются прогулки на свежем воздухе и экскурсии. Осенью и весной с большим удовольствием ходим на экскурсию в лес. Особое внимание обращаю на воспитание у детей бережного отношения к природе, умению общаться друг с другом. Планом прогулки или похода обязательно предусмотрено проведение подвижных игр и упражнений.

В целях правильной организации здоровьесберегающей деятельности необходимо обеспечить широкую агитацию здорового образа жизни. Для этого в классе имеется «Уголок здоровья», где сосредотачиваю различные методические материалы, анкеты, викторины, режим дня, рекомендации мед. работника, занимательный материал, итоги месячников и т.д. В проекте - создать в классе «Центр физкультуры и здоровья», где сами дети будут представлять свои дидактические пособия, схемы, графики, модели. В перспективе разработать варианты дневников здоровья, «копилки» здоровья.

Я работаю совместно с медицинским работником. Медицинский работник ведет паспорт здоровья класса, отслеживает заболеваемость детей, ведет пропуск учащихся по болезням, оказывает первую необходимую медицинскую помощь, следит за питанием, проводит беседы, как для учащихся, так и для родителей («Закаливание», «Вредные привычки», «Рецепты народной медицины», «Витамины и их значение». Особое внимание обращает профилактике детского травматизма.

Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих не только качество жизни, но также условия роста и развития ребенка. Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная недостаточность питания, способна резко затормозить процессы роста и развития, а в наиболее тяжелых случаях даже привести к серьезным и неизлечимым впоследствии недугам, связанным с нарушением созревания нервной ткани. Нехватка витаминов также способна существенно ухудшить психофизическое состояние развивающегося организма. Вот почему, я стараюсь построить так свою работу в классном коллективе, чтобы родители и учащиеся понимали роль питания, умели сбалансировать свой рацион. В 1 классе почти все дети (69%) сдают в столовую деньги и питаются, дети из многодетных семей (25%) питаются бесплатно. А вот 3-4 классах - 37% учащихся самостоятельно покупают, горячи обеды, остальные предпочитают покупать булочки, шоколад, печенья, конфеты, чипсы и т. д. В 4 классе знакомила детей с лекарственными растениями, некоторые ребята написали рефераты по данной теме.

На протяжении многих лет работаю по учебнику «Мой друг – физкультура», автор: В. И. Лях. Он является моим хорошим помощником! Учебник рассказывает о том, когда и как возникли физическая культура и спорт в жизни человека, как заниматься физическими упражнениями, чтобы принести своему организму только пользу.

Результаты оценки личностной значимости мероприятий, проводимых в классе по формированию здорового образа жизни, показало, что

*100% уч. с удовольствием принимают участие в спортивных праздниках, смотрят фильмы о том, как заботятся о здоровье;*

*90% - 97% уч. - нравятся уроки, обучающие здоровью;*

*73%-80% уч. – участвуют в викторинах, конкурсах и слушают лекции о том, как заботиться о здоровье.*

Результаты анкетирования в 4 классе «Качества личности, которые надо выработать в себе, чтобы достичь успеха» выглядит так:

*93% учащихся считают, что умеют себя хорошо вести;*

*82 % учащихся - умеют организовать свое время,*

*93 % учащихся - заботятся о своем здоровье*

*75 % учащихся - не имеют вредных привычек,*

*93 % учащихся - соблюдают правила личной гигиены.*

На низком уровне работа по охвату учащихся начальной школы занятиями в кружках спортивно-оздоровительного направления. В начальной школе эта проблема существует давно и находится только в проекте рассмотрения.

На протяжении уже многих лет мои дети победители исследовательских работ в районном конкурсе «Наше здоровье, в наших руках» .

В свою работу стараюсь привлечь и родителей. На родительских собраниях они получают информацию о здоровье ребенка, дают разрешение на прививки, прослушивают лекции на следующие темы: «Значение утренней гимнастики для растущего организма», «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Что нужно знать, чтобы дети не болели простудными заболеваниями» и т. д. Приглашаю родителей к сотрудничеству: выходим в зимний период кататься на коньках, осенью и весной проводим велопробеги, экскурсии в природу.

В летний период работаю в оздоровительном лагере и на разновозрастных отрядах, где тоже применяю элементы своей программы.

На протяжении последних лет участвовала в работе педагогического совета по теме «От охраны здоровья к успеху в учебе», делилась опытом работы на заседании районного МО учителей и воспитателей ГПД по теме «Реализация здоровьесберегающих технологий в группе продленного дня, как основной фактор успешности обучения школьников».

Существует ряд проблем, которые нуждаются в доработке:

-обновление материальной базы;

-улучшить работу по двигательной активности школьников , так как показатели находятся на низком уровне;

- усилить контроль за соблюдением гигиенических требований ;
- продолжить работу по охвату детей горячим питанием;
- улучшить медицинское обеспечение;
- особое внимание обратить на организацию занятий со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья;
- создание кабинета психологической разгрузки и тренажерного зала для учащихся начальной школы;
- проведение квалифицированных консультаций с родителями по вопросам здоровьесбережения детей.

Я работаю в школе 37 лет, и все годы своей деятельности занимаюсь спортом: хожу на лыжах, катаюсь на коньках, увлекаюсь велогонками.

Мне всегда везет с учениками, они активно принимают участие в спортивных мероприятиях: играют в хоккей, занимаются шорт-треком, кроссом. Среди них победители областных соревнований по шорт-треку и кроссу, победители районных соревнований. Я горжусь ими.

У меня много интересных идей, планов, которые ждут своего осуществления. Я надеюсь, что они сделают жизнь моих учащихся более интересной и насыщенной.



