



**Подготовила Золотарева Л.Н**

**учитель начальных классов**

**г.Богородицка**



**Содержание**

1. Вступление.
2. Установление контакта с родителями по вопросам здоровья детей.
3. Содержание работы классного руководителя по сохранению и укреплению здоровья учащихся.
4. Деятельность классного руководителя по здоровьесбережению.
5. Тематика родительских собраний, лекториев, бесед с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся.
6. Тематика классных часов, бесед, конкурсов с учащимися по проблеме сохранения и укрепления их здоровья
7. Элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые на уроках в начальной школе.
8. Заключение.



**Вступление**

**«Забота о здоровье ребёнка –это
                          не просто комплекс санитарно-
                           гигиенических норм и правил…
                         и не свод требований к режиму,
                         питанию, труду, отдыху.**

**Это пре всего забота о гармоничной**

**полноте всех физических и**

**духовных сил, и венцом этой**

**гармонии является**

**радость творчества»**

**В.А.Сухомлинский**

Здоровый образ жизни - это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важнейших - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в заботе о здоровье членов семьи.

Второе условие - тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться.

Третье условие - повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счёт совместного участия детей и родителей в разнообразных делах.

Поэтому всю работу по формированию у учащихся навыков здорового образа жизни строю в тесном контакте с родителями.

**Установление контакта с родителями по вопросам здоровья детей:**

- информация врачей о здоровье учащихся на классных и общешкольных собраниях, их рекомендации по укреплению здоровья школьников;

- индивидуальные и групповые консультации «Здоровье» для родителей, совместные занятия оздоровительной физкультурой для детей родителей, спортивно-развлекательные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья», «Вместе с сыном, вместе с дочкой»;

- лекторий для родителей (лекции врачей, учителей, работников ГАИ, пожарной охраны, психолога, социолога).

Дополнительный ресурс успешности этой работы в использовании профессиональных возможностей родителей - врачей, психологов, спортсменов и т.д.

Участвуя в различных праздниках, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку с подготовкой других детей. Они видят, какую радость и пользу приносят ребёнку динамические игры, состязания.

Весёлая атмосфера Дней здоровья передаётся и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

Таким образом, здоровый образ жизни - понятие индивидуальное и общественное, отражающее поведение, как каждого человека, так и общества в целом.

В работе по формированию здорового образа жизни у учащихся я ставлю перед собой следующие цели и задачи:

**Цели:**

1) Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса.

2) Сохранение, укрепление и коррекция здоровья учащихся на каждом возрастном этапе.

3) Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре, ответственности у самого ребенка за своё здоровье, оценки своих возможностей.

**Задачи:**

1) Разработать и внедрить наиболее рациональные формы и методы диагностики физического здоровья детей.

2) Создать систему учебных и внеучебных форм и методов, способствующих становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности.

3) Сформировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности учащихся.

**Содержание работы классного руководителя**

**по сохранению и укреплению здоровья учащихся.**

Системная комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья учащихся построена из следующих блоков:

***I блок – ресурсное обеспечение***:

- состояние и содержание классной комнаты в соответствии с гигиеническими нормативами;

- оснащенность кабинета необходимым оборудованием;

- питание в школьной столовой;

- наличие справочной и художественной литературы в кабинете.

***II блок – организация учебного процесса:***

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной нагрузки (домашние задания) учащихся;

- использование методов и методик обучения, соответствующих возрастным особенностям и возможностям учащихся;

- соблюдение требований к использованию технических средств в обучении;

- индивидуализация обучения.

***III блок – просветительско-воспитательная работа с учащимися и родителями:***

- беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

- проведения Дня Здоровья, конкурсов, праздников.

***IV блок – физкультурно-оздоровительная работа:***

- эффективная работа с учащимися на уроке физкультуры;

- организация подвижных игр (динамической паузы);

- организация ежедневной утренней гимнастики до уроков, физпауз на уроках, гимнастики для глаз;

- проведение спортивных игр, соревнований с использованием правил дорожного движения, личной гигиены и др.

***V блок – профилактика, динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся:***

- регулярный анализ и обсуждение с родителями и медработником результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья школьников;

- ведение паспорта здоровья класса, что наглядно позволяет увидеть рост заболеваемости, проанализировать причины;

- привлечение медработника к просвещению родителей.

**Деятельность классного руководителя по здоровьесбережению**:

- сотрудничество с медицинским персоналом школы для изучения и последующей коррекции физического здоровья учеников класса.

- организация сотрудничества с родителями учащихся, консультирование родителей.

- использование в работе диагностических методов исследования для возможной организации коррекции здоровья учащихся.

- организация работы по формированию правильного отношения учащихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом.

- проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев.

- формирование у учащихся способности к рефлексии по проблемам собственного здоровья.

**План работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся**

1. Проведение классного родительского собрания с целью пропаганды здорового образа жизни, режима учебы и отдыха, организации горячего питания.

2. Организация работы с комплексом физкультпауз для снятия динамической нагрузки у учащихся на отдельные органы и системы органов.

3. Соблюдение санитарно-гигиенического режима в классе:

- влажная уборка,

- расписание уроков,

- создание интерьера класса

4. Работа с паспортом здоровья учащихся класса.

5. Работа по профилактике детского травматизма, в том числе дорожно-транспортного.

6. Организация работы по физическому воспитанию с детьми с ослабленным здоровьем.

7. Пропаганда здорового образа жизни с привлечением специалистов.

8. Систематическое проведение классных часов по профилактике наркомании, курения, алкоголизма.

9. Составление вставки книг по вопросам здоровья.

10. Контроль за семьями и детьми, находящимися в социально-опасном положении.

11. Участие в конкурсах плакатов, рисунков, агитбригад по пропаганде здорового образа жизни.

12. Проведение спортивных мероприятий, конкурсов, соревнований.

13. Консультирование родителей.

14. Беседы с родителями по профилактике детского травматизма.

15. Создание уголков по правилам безопасного поведения, правилам противопожарной безопасности, правилам дорожного движения.

16. Организация встреч родителей и учащихся с инспекторами ГАИ, пожарной службы.

17. Составление схем безопасных маршрутов движения детей в школу и обратно.

18. Соблюдение мер противопожарной безопасности на протяжении всего учебного года.

19. Проведение инструктажей с учащимися по охране труда.

20. Организация кружковой работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

**Тематика родительских собраний, лекториев, бесед с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Тема собрания** | **Время проведения** |
| 1 | Забота о сохранении и укреплении здоровья ребенка. | Сентябрь,1 класс |
| 2 | Учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей в их развитии. | Ноябрь,1 класс |
| 3 | Педагогическая культура родителей и условия эффективного семейного воспитания | Февраль,1 класс |
| 4 | Семья и школа. Итоги партнёрства. | Май, ежегодно |
| 5 | Детский травматизм на дорогах. | Сентябрь,2 класс |
| 6 | Досуг в семье. | Ноябрь,2 класс |
| 7 | Забота родителей о физическом и гигиеническом воспитании младших школьников. | Февраль,2 класс |
| 8 | Что такое здоровый образ жизни и как он формируется? | Сентябрь,3 класс |
| 9 | Как уберечь детей от беды. Предупреждение вредных привычек. | Ноябрь,3 класс |
| 10 | Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. | Февраль,3 класс |
| 11 | Психологическая поддержка младших школьников. | Сентябрь,4 класс |
| 12 | Физические и душевные травмы. | Ноябрь,4 класс |
| 13 | Каким будет ваш ребенок. | Февраль,4 класс |

**Тематика классных часов, бесед, конкурсов с учащимися**

**по проблеме сохранения и укрепления их здоровья**

**в 1 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сроки | Тема классного часа | Ответственный |
| 1. | Сентябрь | Правила поведения в школе | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Травмоопасные участки в школе | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Режим дня школьника | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Одежда осенью и зимой | Классный руководитель |
| 5. | Январь | Правила поведения в общественных местах | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Вред табачного дыма | Школьный врач |
| 7. | Март | Укусы насекомых | Школьный врач |
| 8. | Апрель | Подвижные игры во время перемен | Учитель физкультуры |
| 9. | Май | Основы личной безопасности дома | Классный руководитель |

**Система классных часов в 2 классе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сроки | Тема классного часа | Ответственный |
| 1. | Сентябрь | Правила поведения в школе | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Травмоопасные участки в школе | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Режим дня школьника | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Самопознание через чувство, ощущение, образ. | Классный руководитель |
| 5. | Январь | Правила поведения в общественных местах | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Вред табачного дыма | Школьный врач |
| 7. | Март | Гигиена учебного труда и отдыха | Школьный врач |
| 8. | Апрель | Что такое закаливание | Учитель физкультуры |
| 9. | Май | Основы личной безопасности дома и вне дома. | Классный руководитель |

**Система классных часов в 3 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сроки | Тема классного часа | Ответственный |
| 1. | Сентябрь | Безопасное поведение в школе во время уроков и перемен. | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Способы решения конфликтных ситуаций. | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Бытовой и уличный травматизм. | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Строение тела человека. Здоровье и болезнь. | Классный руководитель |
| 5. | Январь | Правила поведения в экстремальных ситуациях. | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Вред табачного дыма. Что такое алкоголь. | Школьный врач |
| 7. | Март | Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы. | Школьный врач |
| 8. | Апрель | Питание – основа жизни Правильное питание. | Учитель физкультуры |
| 9. | Май | Основы личной безопасности дома | Классный руководитель |

**Система классных часов в 4 классе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сроки | Тема классного часа | Ответственный |
| 1. | Сентябрь | Безопасное поведение в школе во время уроков и перемен. | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Я и другие. | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Режим дня школьника | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Как защититься от простуды и гриппа. | Школьный врач |
| 5. | Январь | Кого я могу назвать своей подругой, другом. | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Правильное питание – залог здоровья. | Школьный врач |
| 7. | Март | Поведение в общественных местах. | Классный руководитель |
| 8. | Апрель | Правила поведения на водоёме. | Учитель физкультуры |
| 9. | Май | Основы личной безопасности дома. | Классный руководитель |

Я стараюсь сформировать у ребенка потребность быть здоровым, научить его этому, организованно помочь в сохранении и формировании здоровья. В идеальном приближении школьник должен быть личностью духовно, физически и социально здоровой, способной управлять своим здоровьем и укреплять его. Основным критерием эффективности работы должно стать состояние физического, психологического, эмоционального и социального благополучия учащихся.

**Элементы здоровьесберегающих технологий,**

**применяемые на уроках в начальной школе.**

***Методы:***

1. Учёт особенностей каждого ученика.
2. Создание благоприятного микроклимата на уроке, во внеурочной жизни.
3. Использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу.
4. Вставки о здоровье на уроках по предметам
5. Создание условий для самовыражения учащихся.
6. Инициация разнообразных видов деятельности.
7. Предупреждение гиподинамии.

***Ожидаемые результаты:***

1. Предотвращение усталости и утомляемости.
2. Повышение мотивации к учебной деятельности.
3. Прирост учебных достижений.

***Разноуровневое обучение***

*Цель разноуровневого обучения*: организация учебного процесса на основе учёта индивидуальных особенностей личности.

Осуществляя  разноуровневое обучение, руководствуюсь следующими требованиями:

1. Создание атмосферы, благоприятной для учащихся.
2. Активное общение с учащимися

Для реализации разноуровневого обучения использую:

1. Карточки – информаторы, которые включают элементы дозированной помощи.
2. Альтернативные задания для добровольного дополнительного выполнения.
3. Задания, помогающие в овладении рациональными способами деятельности.

Разноуровневая дифференциация обучения широко применяю на разных этапах учебного процесса:

- изучение нового материала;

-учет знаний на уроке;

-проверка усвоения пройденного материала;

-самостоятельные и контрольные работы;

-организация работы над ошибками;

-закрепление пройденного материала;

-домашняя работа.

***Методический приём – вставки о здоровье на уроках по предметам.***На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.
Я на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.
Предлагаю рассмотреть один из методических приёмов: вставки о здоровье на уроках.

Русский язык

*Вставка 1. Вежливые слова и здоровье.*Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.
- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: «Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:
- Я хочу быть здоровым!
- Я могу быть здоровым!
- Я буду здоровым!

*Вставка 2. Списывание текста о здоровье.*Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст:
«Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».
Или такой текст:
«Чистота- залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».
Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.
После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

*Вставка 3. Разбор слова по составу.*Пясть- пястные кости- запястье.
Перст – персты – перстень -перстенёк.
Ладонь – ладья – ладушки – оладьи – ладошки – ладоши.
Пальцы – пяльцы – пялить глаза.
Ухо – подушка – заушница – заушная область.
Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. Пясть – это пять лучеобразно расположенных косточек, формирующих основу ладони. Кости пясти называются пястными. Запястье – часть кисти, соединяющая её с предплечьем. Первый ряд слов объединяет корень «пяст».
Перст – старинное название пальца руки. «Перст» - корень слов второго ряда. «Перстами лёгкими как сон моих зениц коснулся он» (А. С. Пушкин)
Ладья – это большая лодка. Ладонь в согнутом положении образует углубление, напоминающее ладью, откуда и получила своё название. Разбирая слова с корнем «ух (уш)», назовём слово «заушница». Так называется воспаление околоушной слюнной железы, другое название болезни – свинка. Заболевание заразное, передаётся через воздух. Кстати, можно сказать ребятам, что через воздух плохо проветренной комнаты можно заразиться не только свинкой, но и корью, дифтерией, гриппом и даже туберкулёзом. Но никто не заболеет, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье.

*Вставка 4. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.*Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров.
« Колобок».
Дети легко и охотно приходят к заключению:
- Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.
«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»
- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.
- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?
- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.
Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:
- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот.

Математика
*Вставка 1. Задачи по анатомии.*Задача 1. При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей.
Вопрос 1 : На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого?
Ответ: с ростом человека количество костей в его скелете уменьшается на 90. 350 – 260 = 90.
- Куда деваются эти кости?
- Они срастаются.
Вопрос 2. На сколько костей у новорождённого больше, чем у взрослого.
Ответ: 350 – 260 = 90. При рождении у человека у человека на 90 костей больше, чем у взрослого.
Вопрос 3. Сколько костей у здорового человека срастаются в течение жизни?
Ответ: 350 – 260 = 90. В течение жизни у здорового человека 90 костей срастаются.
Задача 2. Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60 %, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?
Ответ: в 2 раза.
- Картофель «в мундире» и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

Окружающий мир

*Вставка 1. Лекарственные растения твоего края.*- Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб, липа, одуванчик – не перечесть всех природных врачей.
*Вставка 2. К теме «Введение». Природа и человек.*
- Нет неживой природы. Земля, вода, камни также, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро добром. В природе всё взаимосвязано. В народе говорят: «Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек – маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, даёт человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому сообществу – мир и процветание.

**Заключение**

Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы. А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.
В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Литература

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. М.: Вако. 2004.
2. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.
4. Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель. 2005