**Система работы начальной школы**

**по формированию у обучающихся**

**потребности в здоровом образе жизни**

« Здоровье – один из источников

радости, счастливой полноценной жизни»

В. А. Сухомлинский

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей школьного возраста. Поэтому именно на этом этапе приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время — важнейшая социальная задача. Поскольку именно в раннем детстве формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

Девизом работы по формированию здорового образа жизни в нашей школе можно взять слова То́маса Ка́рлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы».

Основные ***принципы*** организации работы МОУ « Амвросиевская школа №2» по формированию здорового образа жизни:

**Целостность*:*** воспитание основ здорового образа жизни осуществляется в рамках единого процесса вос­питания и формирования личности.

**Комплексность**: вовлечение в сферу формирования навыков ЗОЖ всех основных институтов социализации школьника (участие школы, семьи, окружения ребенка).

**Безопасность*:*** тщательный отбор информации, пре­доставляемой школьнику, и исключение сведений, кото­рые могут провоцировать его интерес к поведению, раз­рушающему здоровье.

**Возрастная адекватность:** содержание образования в области ЗОЖ базируется на актуальных для конкретно­го возраста потребностях и ценностях и учитывает ре­альные для данного возраста факторы риска.

**Социокультурная адекватность:** учет свойственных обществу стандартов и норм поведения, в том числе обы­чаев, традиций, связанных со здоровьем.

Основная ***цель*** для нас – формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщение к занятиям физической культурой и спортом, создание душевного комфорта и психологического благополучия. Создание валеологической образовательной среды, способствующей не только сохранению, но и развитию здоровья физического, психологического, социального, формирующей способность к здравотворчеству и обеспечивающей высокий потенциал творческих способностей каждого обучающегося.

Начальная школа- это старт получения знаний и навыков по здоровому образу жизни, обучение использованию полученных знаний за пределами школы.

Валеологизация образовательного процесса в младшей школе проводится комплексно, затрагивая все стороны школьной жизни, на диагностической основе, привлекая к этой деятельности школьного психолога, медицинского работника,внедряя современные методы мониторинга здоровья:

• анкеты для оценки состояния здоровьесберегающей образовательной среды;

• тесты для оценки физического развития, двигательной подготовленности, напряженности, школьной мотивации;

• анкеты для опроса учащихся об образе жизни, формах досуга;

• анкеты для опроса учащихся об уровне их знаний, навыков и умений в сфере здорового образа жизни.

Проводить анализ психического состояния учащихся помогает школьный психолог. Это анкетирования, определяющие уровень тревожности школьников (по шкале Сирса), их самооценку (по методике Кондаша), психологическую напряженность, характерологические особенности личности (на основе методики Айзенка) и пр.

    На уроках физической культуры определялись:

 - уровень физического развития школьников (на основании данных о длине и массе тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких);

- уровень двигательной подготовленности школьников (на основании стандартного набора тестов, характеризующих выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость);

- уровень технической подготовки учеников (на основании педагогических наблюдений и контрольных испытаний).

Методы анкетирования ,анализ заболеваемости обучающихся позволили выявить контингент обучающихся, распределить их по группам здоровья для уроков физкультуры, выявить занятость в спортивных секциях (школьных и вне школы),проанализировать состояние здоровья школьников и динамику заболеваемости, досуг учащихся.( Приложение )

В школе разработана **система**, включающая следующие **направления** по формированию ЗОЖ в младшей школе:

* **Организация здоровьесберегающего процесса обучения и воспитания.**

Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в школе заключается в осуществлении контроля за учебным процессом, в соблюдении норм СаНПиНа, в наблюдении за физическим и психическим развитием детей, в учете посещаемости, успеваемости учащихся; правильной организации учебной деятельности;

-обязательное выполнение гигиенических требований, предъявляемых к учебным помещениям;

-строгое соблюдение режима школьных занятий (учебный план, расписание занятий, продолжительность урока, учебного дня, перемен, каникул);

-правильная организация урока (построение урока с учётом динамики работоспособности, рациональное использование наглядных и технических средств, чередование методов и средств обучения, оптимальное время непрерывного письма и чтения).

* **Соблюдение санитарно-гигиенических условий:**

-соблюдение светового, звукового, температурного, воздушного режимов, режима проветривания, цветового оформления учебного помещения;

-озеленение кабинетов и школьной территории;

-ежегодное испытание спортивного и учебного оборудования школы;

-проведение инструктажей по соблюдению правил техники безопасности обучающимися на уроках физкультуры, трудового обучения;

-контроль по средствам анкетирования родителей по предотвращению перегрузки учащихся в учебно-воспитательном процессе (объем, нагрузка, выполнение домашних заданий).

* **Создание положительного эмоционального фона:**

- создание здорового микроклимата;

- релаксационные упражнения на уроках;

- упражнения – энергизаторы в начале и в конце урока.

* **Организация уроков с использованием приемов здоровьесберегающих технологий.**

***Личностно-ориентированные*,** где в центр образовательной системы ставится личность ребёнка, обеспечение его комфортными условиями развития и реализации природных возможностей**.**

***Педагогика сотрудничества*** создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Цель— разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности.

***Элементы технологии развивающего обучения*** (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л. С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития обучающихся, в определённой части, отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики, Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье, является принятый в ТРО характер оценки учебной деятельности.

***Технология уровневой дифференциации*** обучения на основе обязательных результатов была разработана В. В. Фирсовым как один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные ученики активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

***Игровая технология*.** Нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии, уроки-путешествия, уроки в форме соревнований и игр благотворно влияют на здоровье.

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

***Использование мешочков с солью*** на уроке по методике Александры Дубогай, профессора Киевского института гигиены.

* **Внеклассная работа. Профилактическая работа с обучающимися, родителями:**

-проведение валеологических классных часов и праздников;

- лекции, консультации для родителей (часто с привлечением психолога, работников различных служб);

- рекомендации по использованию тематической литературы;

-«круглые столы», диспуты, беседы, воспитательные часы;

- тренинги;

- тематические родительские собрания;

-смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по формированию ЗОЖ;

- проведение « Уроков здоровья»;

- вовлечение обучающихся в кружки и секции дополнительного образования.

* **Соблюдение обучающимися двигательного режима .**

Уровень двигательной активности сказывается не только на физическом, но и на умственном развитии ребёнка. Вместе с тем установлено, что с началом обучения естественная двигательная активность детей снижается на 50https://www.google.com/chart?cht=tx&chf=bg,s,FFFFFF00&chco=000000&chl=%5C+%5C%25. Это объясняет необходимость пристального внимания педагогов нашей школы к организации двигательного режима учащихся. Для удовлетворения потребности детей в движении в школе проводятся:

***Уроки физкультуры***

Никакой другой урок не приносит столько радости, как урок физкультуры! На каком ещё уроке так бурно и естественно проявляется скрытая в каждом ребёнке энергия? Какой учебный предмет разовьёт заложенные в нас природой гибкость, ловкость, силу, чувство ритма и другие физические способности, необходимые не только для двигательной деятельности, но и для разностороннего развития!

***Утренняя зарядка перед началом уроков***

Гимнастика до занятий компенсирует 10% суточного объёма двигательной активности детей, способствует хорошей организации начала учебного дня.

***Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой***

Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. Также дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Дыхательная гимнастика направлена на повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

***Звуковая гимнастика***

***Физкультпаузы***

Использование этой формы оздоровительной работы диктуется практической необходимостью дать детям кратковременный отдых во время занятий, связанных с большим умственным напряжением и однообразным положением тела:

*-двигательно-речевые.*Дети коллективно читают стихи и одновременно выполняют различные движения.

*-танцевальные физкультминутки.*Выполняются под весёлую музыку популярных детских песен.

*-оздоровительно-гигиенические физкультминутки;*

*-пальчиковая гимнастика;*

*-физкультминутки для глаз:*

* прием «зрительных горизонтов»расширяет зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока, предложен доктором медицинских наук В.Ф. Базарным. Этот прием заключается в максимальном удалении от глаз учебного материала. Следующая особенность проведения учебных занятий в режиме «зрительных горизонтов» - размер предъявляемого дидактического материала (сюжетные и предметные картинки, карточки с буквенным текстом, цифровой материал и т.д.). Самые мелкие детали должны быть по высоте не менее 1 см. Размер самых крупных изображений не должен превышать 2-3 см.Дети всматриваются вдаль и тем самым снимают напряжения с глазных мышц;
* тренаж с помощью плаката-схемы зрительно-двигательных траекторий.

***Динамические перемены***

Цель и смысл динамической перемены – создать условия для возможно более содержательной и эмоционально привлекательной деятельности по интересам, направлять и разнообразить её, не подавляя инициативы детей.

***Спортивно-массовые мероприятия***

***Дни здоровья***

***Семейные спортивно-оздоровительные праздники***

***Походы выходного дня***

***Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе***

* **Организация школьного питания:**

- бесплатное питание в школьной столовой.

* **Медицинское обеспечение и оздоровительные мероприятия:**

-ежегодные профилактические медицинские обследования обучающихся;

- проведение мониторинга здоровья (заполнение листа здоровья в классных журналах, создание банка информации по физическому развитию каждого класса);

- проведение профилактических прививок;

-рассадка обучающихся согласно рекомендации врача;

- ежемесячное обновление на стенде «Здоровье» информации в соответствии с проходящим месячником по плану санитарно-просветительской работы;

- индивидуальные беседы медработника о педикулезе, вредных привычках, профилактике гриппа и ОРВИ с обучающимися;

- контроль со стороны медработника за питанием школьников и соблюдением личной гигиены.

* **Организация школьного оздоровительного лагеря во время летних каникул.**

**Результаты внедрения системы работы начальной школы по формированию у обучающихся потребности в здоровом образе жизни:**

- сохранение здоровья обучающихся;

- повышение функциональных возможностей обучающихся;

- повышение приоритета здорового образа жизни;

- повышение активности обучающихся в спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья детей.

**Литература**

1. Абрамова И. В. , Бочкарева Т. И. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе». Самара, 2004.

2. В. Ф. Базарный. Повышение уровня здоровья школьников за счет построения учебного процесса в режиме «динамических пауз». [ Текст] // Начальная школа. – 1998 №2.

3.Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа, №11 – 2007.

4. Ковалько В. И. «Здоровьесберегающие технологии». М., ВАКО, 2004.

5.Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / Л.М. Феррои, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. - М.: Линка-Пресс, 2011.

6. Тихомирова Л. Ф. Теоретико – методические основы здоровьесберегающей педагогики. [Текст]: / Монография – Ярославль, Издательство ЯГПУ, 2004.

7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. [Текст] / Н. К. Смирнов. – М. : Аркти, 2003.

Приложение

**Анализ распределения обучающихся 1-х классов по группам здоровья на уроках физической культуры в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ заболеваемости обучающихся 1-х классов**

**в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ состояния здоровья обучающихся 1-х классов**

**в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ распределения обучающихся 2-х классов по группам здоровья на уроках физической культуры в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ заболеваемости обучающихся 2-х классов**

**в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ состояния здоровья обучающихся 2-х классов**

**в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ распределения обучающихся 3-х классов по группам здоровья на уроках физической культуры в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ заболеваемости обучающихся 3-х классов**

**в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ состояния здоровья обучающихся 3-х классов**

**в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ распределения обучающихся 4-х классов по группам здоровья на уроках физической культуры в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ заболеваемости обучающихся 4-х классов**

**в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ состояния здоровья обучающихся 4-х классов**

**в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ распределения обучающихся 1-4 классов по группам здоровья на уроках физической культуры в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ заболеваемости обучающихся 1-4 классов**

**в 2017 – 2018 учебном году**

**Анализ состояния здоровья обучающихся 1-4 классов**

**в 2017 – 2018 учебном году**