

Формирование культуры здорового образа жизни

Десять десятых нашего счастья зависит от здоровья.

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

А.Шопенгауэр.

Федеральным государственным образовательным стандартом предусмотрена Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Данная программа на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей.

Одним из этих факторов является отношение обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Таким образом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание **благоприятного психологического климата**, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

В соответствии с вышесказанным составлен режим дня нашего ОУ.

В течение нескольких лет в «Эврике» учебно-воспитательный процесс осуществляется параллельно с оздоровительным. Эффективно используются здоровьесберегающие технологии доктора медицинских наук В.Ф. Базарного.

За несколько лет сформирована система работы по здоровьесбережению.

Составляющие работы по здоровьесбережению	Задачи	Содержание работы
1. До уроков	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечить быстрое включение школьников активную работу; • развивать дыхательную функцию организма; • укреплять иммунитет 	1. Танцетерапия 2. Дыхательная гимнастика 3. Точечный массаж
2. Организация учебной деятельности в	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечить младшему школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе 	Проведение уроков с использованием здоровьесберегающей

условиях здоровьесберегающей педагогики		технологии В.Ф. Базарного
3. Организация двигательной деятельности учащихся во время уроков	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечить активный отдых учащихся на уроках; • переключить внимание с одного вида деятельности на другой; • улучшить обменные процессы; • способствовать повышению внимания и активности детей на последующих этапах уроков; • развитие мелкой моторики 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физминутки и физкультпаузы 2. Пальчиковая гимнастика
4. Динамические паузы	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечить оптимальный двигательный режим, способствовать развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня 	Подвижные игры на воздухе два раза в день (в динамический час (после двух уроков) и после обеда)
5. Во внеурочное время	<ul style="list-style-type: none"> • повысить функциональные возможности организма, работоспособность и восстановление здоровья 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психофизическая тренировка (релаксация) 2. Классные часы, праздники, устные журналы 3. Факультатив «Уроки Миролюбия» 4. Соревнования, спортивные праздники
6. Диагностика состояния здоровья школьников	<ul style="list-style-type: none"> • выявить уровень состояния здоровья детей; • оценить эффективность работы по здоровьесбереждению 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование учащихся. 2. Тестирование учащихся. 3. Ежемесячный анализ заболеваемости учащихся. 4. Ведение Паспортов здоровья на каждого ребёнка
7. Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> • включение родителей в здоровьесберегающий процесс 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительские собрания 2. Индивидуальные и групповые консультации 3. Участие родителей в спортивных соревнованиях и

		праздниках 4. Участие родителей в трудовых делах
--	--	--

Каждое утро начинается с *танцетерапии* - комплекса упражнений под ритмичную музыку. Специально подобранные танцевальные мелодии и комплекс ритмичных движений помогают учащимся «проснуться» и активно включиться в учебный процесс с первого урока. Затем – дыхательная гимнастика и точечный массаж. Большое значение для детей имеет психологический настрой на предстоящий учебный день. Учебные классы оборудованы *ростомерной мебелью*, что позволяет проводить уроки в режиме смены динамических поз. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть стоит за *контторкой с наклонной поверхностью*, подобранной в соответствии с ростом ученика. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка – основа энергетики человеческого организма. Практика показывает, что дети могут переходить из положения «сидя» в положение «стоя» до трёх раз за урок.

Под ногами у каждого ребенка массажные *коврики*, изготовленные из деревянных шариков. Что позволяет осуществлять точечный массаж стоп и служит профилактикой плоскостопия.

Уроки проводятся в режиме движения наглядного материала, постоянного поиска и выполнения активизирующих детей заданий. С этой целью используются подвижные *«сенсорные кресты»* - вертушки, на которых крепятся предметные картинки, слова, числа и пр. На уроке ученики отыскивают нужную информацию и показывают рукой правильный ответ, либо могут подойти к вертушке, снять нужную карточку.

Часто учителем применяются специальные *«линейки – держалки»*, позволяющие демонстрировать наглядный материал в движении перед учащимися. Это позволяет активизировать все группы глазных мышц школьников, привлечь их внимание, развивать зрительную память. Можно на линейку поместить предложение, группу слов, числа, выражения и т.д. и использовать данный приём на любом этапе урока.

В четырёх углах классной комнаты располагаются сигнальные фонари – зрительно-вестибулярный тренажёр «Зевс» При включении фонари поочередно мигают, а дети совершают движения глазами, головой и туловищем, ловя взглядом огоньки.

В каждой классной комнате имеется бактерицидная лампа, предназначенная для кварцевания помещения.

При систематическом использовании вышеперечисленных средств у детей практически не наступает утомления, они активны в течение всего урока

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся,

направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, и чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки;
- 15-ти балльная система оценивания осуществляет более гибкий, объективный подход при оценивании знаний учащихся:

Отметка		Баллы
«Отлично» - 5	5+	15
	5	14
	5-	13
«Хорошо» - 4	4+	12
	4	11
	4-	10
«Удовл.» - 3	3+	9
	3	8
	3-	7
«Неуд.»	2	6

- для исправления ошибок в тетрадях и оценивания работ учитель использует пасту зелёного цвета, это более спокойный цвет, не вызывающий агрессии; исправленные ошибки не раздражают глаза.

В нашей школе введено параллельно – раздельное обучение. Раздельное обучение мальчиков и девочек даёт возможность каждому ребёнку полнее реализовать свои познавательные способности, оптимально использовать те типы восприятия, мышления, памяти, эмоций, коммуникации, которые определяются особенностями развития женского и мужского мозга.

Система работы по здоровьесбережению положительно влияет на качество обученности школьников, уваливает их работоспособность, значительно снижает количество пропусков уроков по болезни.

Необходимо подчеркнуть, что результат работы по здоровьесбережению – это не достижение одного человека. Это совместная деятельность педагогов, психологов, медицинского персонала, а в целом – всего образовательного учреждения.