

Тарасова Светлана Викторовна

учитель начальных классов

МБОУ "СОШ № 1"

МО Тбилисский район

Организация работы, направленная на сохранение и
укрепление здоровья учащихся.

Опыт работы.

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что здоровье добывается долго, да по крупицам. И каждый выбирает дорогу к нему сам, ту которая ближе. А кто и дальше не побоится за ним отправится.

Утрата ценностного отношения к здоровью - одно из проявлений кризиса личности. Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

Решить проблему здоровья детей непросто, но именно желание разрешить ее поставило меня перед выбором, тех путей и дорог, которые привели бы меня к достижению цели, созданию пространства, направленного на формирование у учащихся понимания здоровья как основной жизненной ценности. Соответственно, для успешного выполнения данной цели весь свой опыт я

направляю на формирование правильного отношения к своему здоровью.

Я и урок

Урок - основная форма организации общеобразовательного процесса.

Учебную нагрузку на уроке строго дозирую. В своей работе использую метапредметный подход. Включаю в содержательную часть урока вопросы, связанные со здоровьем, тем самым повышаю интерес к учёбе, стимулирую исследовательские навыки в области здоровье сбережения. На уроке математики ученики измеряют пульс и считают калории, а результаты записывают в "Журнал исследователя". А на уроках русского языка заполняем словари "Здоровья". На уроках литературного чтения реализую проект "Здоровые сказки". Творческий характер образовательного процесса снижает утомление. После напряженной работы в классе детям необходим активный отдых. Физминутки помогают снять напряжение.

Но эта работа не заканчивается в рамках урока. Подвижные игры на свежем воздухе вызывают положительные эмоции и стимулируют их двигательную активность.

Я-исследователь Работу в своём классе я выстраиваю на основе курса "Школа тайн и открытий" а в программе кружка внеурочной деятельности "Я-исследователь" особое внимание отводится вопросу сохранения и укрепления здоровья учащихся. Системно - деятельностный подход является ведущим в моей работе. Доступность и наглядность - главный принцип этой работы! Современные педагогические инструменты: карта понятий, журнал исследователя, книга тайн и открытий, наглядные опыты, составление пиктограмм - позволяют не только узнавать окружающий мир, но и узнавать себя, сохранять здоровье. В рамках инновационной деятельности по вопросам здоровьесбережения мои дети составляют современные книги - Лэпбуки. Эта технология привлекает детей своей новизной, доступностью. А также моими учениками создана медиа - студия "Здоров - я", где все учащиеся являются участниками проекта "Здоровые сказки". Своими достижениями ребята делятся среди учащихся школы и в сети интернет.

Я и спорт

Дети и спорт – это здоровье на долгие годы. Здоровье ребенка и спорт могут идти по жизни бок о бок, если своевременно позаботиться и развивать привязанность ребенка к спортивным занятиям. Физкультура должна быть забавной, доставлять детям и подросткам радость и положительные эмоции.

Личным примером веду за собой маленьких школьников тропами здоровья к желанию заниматься спортом, с пониманием того, что только здоровый образ жизни залог успешности и благополучия. Ребята моего класса любят заниматься спортом. Мы много путешествуем!

Многие во внеурочной деятельности посещают спортивные кружки и секции, занимаются танцами.

Не забываем мы и про нормы ГТО! Всегда активно принимаем участие в сдаче нормативов! На сегодняшний день мы победители школьного конкурса "Самый спортивный класс"

Я и семья

Для того чтобы ребёнок вёл здоровый образ жизни, недостаточно только авторитета учителя. Нужно чтобы родители в семье собственным примером показывали необходимость в активном отдыхе и укреплении здоровья. С родителями работаю по принципу взаимодействия, работаем сообща, учимся друг у друга. Родительские собрания я не превращаю в нудную беседу, а предлагаю родителям современные формы проведения.

Так как я являюсь мамой, мною создан родительский клуб "Помогатор", где родители помогают друг другу в решении многих вопросов. Активные мамы посещают фитнес зал, а папы активно сдают нормы ГТО.

Мои родители самые активные, спортивные. И я с уверенностью могу сказать, что мы команда единомышленников, заинтересованных в укреплении здоровья наших детей!

Результатом моей работы считаю: - снижение пропусков учащихся, -самое высокое качество знаний в школе. А главное мои ученики с удовольствием

идут в школу, постоянно находятся в поиске своего -Я! Я тоже нахожусь в постоянном поиске! Воспитывать и обучать, приобщая к творчеству, спорту, здоровому образу жизни, создавая гармонию ума, воли и чувств - вот принцип моей работы! Своим личным примером я довожу до своих детей пример здорового образа жизни. Стараюсь занимать активную жизненную позицию.

Я думаю, через много лет, кто-то из моих учеников поведет за собой будущее поколение кубанских школьников, во благо нашей Кубани, во благо России!

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся. Недаром говорится, что человек-кузнец своего счастья, а ведь великое счастье быть просто здоровым. Мы за здоровье, мы за счастье! Будьте Здоровы!!!