«Я здоровым быть хочу»

Здоровье каждого человека у любого государства и является одним из важнейших показателей уровня жизни. Нездоровая нация не может быть экономически благополучной. Национальная стратегия устойчивого развития Республики Беларусь на период 2020 года определяет,что «…стратегической целью в области здоровья является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылок для его удовлетворения»

Учреждением здравоохранения « КОРЕЛИЧСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА» разработан профилактический проект для детей младшего школьного возраста «Я –ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ХОЧУ», который направлен на формирование у подрастающего поколения ответственности за свое здоровье, включающего мероприятия на темы нравственности, духовности, формирования здорового образа жизни, воспитания потребности в создании здоровой семьи. Длительность проекта рассчитана на 10 месяцев ( сентябрь- июнь) 2019 – 2020 учебного года.

В результате реализации проекта ожидается ,что учащиеся уже с младшего школьного возраста начнут развивать и повышать свой нравственно – культурный уровень .что обеспечит выбор здоровьесберегающего и самосохранительного поведения. Выработают позитивную динамику представления о здоровом образе жизни и будут уверены в том, какое значение в дальнейшем имеет сохранение и укрепление здоровья.

Проект начал работу в моем классе с сентября месяца. Ребята вместе врачами ЦРБ, фельдшером- валеологом Санцевич С.Н. познакомились с основными принципами ЗОЖ, в ходе интерактивной игры вместе со Знайкой учились правильно питаться, узнали о вреде алкоголя, наркотиков, вместе с психологом больницы Косаткиным Д.А. учились сохранять спокойствие, управлять своим настроением. Впереди ребят ждет встреча с врачом стоматологом, где они узнают правила чистки зубов, узнают , как правильно выбирать зубную пасту. Про гигиену тела учащимся расскажет врач дерматолог. Заключительным этапом работы этого учебного года станет конкурс рисунков «Я – выбираю здоровый образ жизни» и видеоролик «Тайна едкого дыма»

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Ж.-Ж.Руссо сказал: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

В учебном процессе активно применяю образовательные технологии здоровьесберегающей направленности:

- игровые технологии

В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье. Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек.

- технологию дифференцированного обучения

Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей снижаю темп опроса, не тороплю ученика, даю время на обдумывание, подготовку, создаю условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

-технологию личностно-ориентированного обучения

Важно создание благоприятного психологического климата на уроке. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор — всё это помогает укреплению здоровья через психологический комфорт

Часто на уроках организую групповую работу, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Заинтересовать детей заботиться о своем здоровье стараюсь развить в процессе проведения:

-физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас ;

-пальчиковых игр – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр: "Мы листаем книгу", "На закате дремлет пруд…", "Рыбки".Ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой мотор ики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи;

- зрительной гимнастики, которая направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. "Волшебные" игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем;

- регулярных дыхательных упражнений на уроках обучения чтению, которые способствуют тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма.

Я использую на уроках различные методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, высокому уровню здоровьесбережения.

Наличие и место методов, способствующих активизации: метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества); активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).

Работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании. Одна из важнейших задач, возложенная на родителей, — контроль за соблюдением режима дня школьника и сбалансированного питания. Там, где эти задачи решаются успешно, в семье растет здоровый, физически крепкий ребенок с хорошей эмоционально-волевой сферой, социально защищенный.