

Очень важно научить детей заботиться о своем здоровье смолоду. Образ жизни оказывает наибольшее влияние на здоровье. Именно поэтому в воспитании привычки к здоровому образу жизни большая роль отводится школе.

В расписании начальной школы три урока физической культуры в неделю, ежедневная часовая прогулка на воздухе, утренняя зарядка, выполнение физминуток на уроках, спортивные соревнования между классами, веселые старты, экскурсии и походы на природу. Но несмотря на это двигательная активность детей низка, это угрожает психическому и физическому здоровью.

В 2003 году мною составлена программа «Здоровье наших учеников», в которой прописаны цели, задачи, заложены принципы, ожидаемые результаты.

Программа включает в себя проведение уроков здоровья, ежедневные прогулки, экскурсии, подвижные игры и состязательные упражнения на свежем воздухе, оздоровительные паузы на каждом уроке.

Обучение учащихся не может идти в отрыве от обучения и их родителей. Разработана система занятий для учащихся и родителей.

Цель уроков здоровья: обучение детей бережному отношению к собственному здоровью, приемам сохранения здоровья, формирование потребности в постоянных и систематических занятиях. Разработаны уроки: «Глаза – главные помощники человека», «Настроение в школе», «Скелет – наша опора».

Совместная работа с родителями помогает выработать единые требования, а также найти путь формирования здорового образа жизни (Например, тема родительского собрания: «Трудности адаптации первоклассников к школе»).

Школьный педагог-психолог провел диагностику, выявил детей с низким уровнем адаптации. Учитель проводит групповые адаптационные занятия.

Для профилактики заболеваний органов дыхания родительский комитет класса организовывал ежегодный выезд всех учащихся в санаторий «Колос» села Кинель-Черкассы (октябрь 2004, 2005, 2006 г.).

На здоровье и эмоциональное благополучие детей, сохранение их психического здоровья благотворно сказываются внеклассные и внешкольные занятия: занятия искусством, художественным творчеством. Они нивелируют перегрузки, оказывают терапевтическое действие. 81% учащихся посещает Школу Искусств, городской Дворец культуры, спортивную школу, клуб «Пируэт». Они являются дипломатами, победителями, призерами конкурсов, соревнований, олимпиад.

Вопросы духовно-нравственного развития напрямую связаны со здоровьем, с успехами в жизни. Посещение театра, филармонии, музеев в г. Бугуруслан, с. Аксаково, вертолетной площадки в с. Кинель-Черкассы, поездки в г. Самара и Казань – все это обогащает духовный мир детей, передает великолепие и разнообразие духа народа и сохраняется в душах детей на всю жизнь.

Наша школа работает по программе Н.Ф. Виноградовой, которая не сдерживает темпы развития детей, учебный процесс индивидуализирован, каждый работает в своем темпе, в соответствии со своими способностями. Это позволяет мне отказаться от выполнения на уроке определенного количества упражнений, а отбирать материал с учетом особенностей и способностей учащихся. Материал, представленный в рабочих тетрадях, дополняет содержание учебника. Использую и занимательный материал, нестандартные задачи. Он особенно нужен сообразительным детям. Для слабых учеников даются «карточки-помощники» (они именуется как «подсказки для тебя»). Их цель – помочь ребенку найти способ решения задачи, выполнить запись по данному образцу, дать возможность вспомнить что-либо из пройденного материала.

Задача школы и моя – создать наиболее благоприятные условия для индивидуального развития каждого, ведь каждый ребенок уникален, располагает собственным опытом, имеет исходный уровень психического развития, свой темп развития. Именно личностно-ориентированное обучение связано с удовлетворением потребностей ребенка в различных деятельности, интересных ему. А метод проектов создает разностороннюю школьную среду, дает возможность проявить себя.

Были выполнены такие индивидуальные проекты: «Твое здоровье – что это?», «Глаз – главный помощник человека?», «Сменная обувь – зачем она?», «Настроение в школе. Как настроить себя на урок?», «Чтобы уши слышали» и другие

Ученик начальной школы стремится к творчеству, познанию, активной деятельности, а разработанная мною программа создает условия для развития творческого начала, разнообразных склонностей учащихся, формирует положительную мотивацию к учебному труду, меняет отношения между учителем и учеником, в пользу большей активности и самостоятельности ребенка, а значит, способствует сохранению физического и психического здоровья учащихся.