**З вопыту работы настаўніцы пачатковых класаў**

**Зінчанка Галіны Мікалаеўны**

**ЗДАРОЎЕЗБЕРАГАЮЧАЯ ДЗЕЙНАСЦЬ: ТРАДЫЦЫІ, ПОШУК, НАВАТАРСТВА**

Актуальна гучаць сёння словы У.Шэкспіра: “Здароўе даражэй золата”. Сёння перад школай стаіць задача – забяспечыць высокі ўзровень адукацыйнай дзейнасці без шкоды для здароўя. Я поўнасцю згодна з тым, што вельмі важна ствараць неабходныя санітарна-гігіенічныя і псіхолага-педагагічныя ўмовы і ў сям’і, і ў школе, таму што толькі здаровае дзіця можа паспяхова засвойваць усё тое, чаму яго вучаць, адпавядаваць патрабаванням, якія да яго прад’яўляюцца, быць актыўным і працаздольным.

Падтрымліваю думку псіхолагаў, што работу па выхаванні культуры здаровага ладу жыцця, неабходна пачынаць ужо з першага класа, таму што малодшыя школьнікі найбольш адкрытыя для педагагічнага ўздзеяння. Як педагог, разумею сваю асабістую адказнасць за рашэнне гэтай задачы. Пагэтаму стараюся ствараць умовы для падтрымання і ўмацавання здароўя дзяцей у працэсе навучання і выхавання, каб далучыць падрастаючае пакаленне да здаровага ладу жыцця.

На першым годзе навучання школьнікі замацоўваюць навыкі асабістай і грамадскай гігіены, якія яны набылі ў дзіцячым садзе. За кошт атрымання звестак пра тое, чаму і як ўплывае прырода на настрой і самадчуванне чалавека, пашыраюцца і паглыбляюцца веды пра здаровы вобраз жыцця. У другім класе атрымліваюць далейшае развіццё веды па здаровым ладзе жыцця. ( адказ ад шкодных звычак, папярэджванне захворванняў і г.д.)

Атрыманне элементарных ведаў пра будову і функцыянаванне чалавечага арганізму ў трэцім класе служыць асновай для выпрацоўкі санітарна – гігіенічных навыкаў і другіх кампанентаў здаровага ладу жыцця. Кожная з вывучаемых тэм накіравана не толькі на фарміраванне вызначаных ведаў, уменняў і навыкаў здаровага ладу жыцця, але і на папярэджванне дзіцячага траўматызму. Вучні знаёмяцца з новымі правіламі пра здаровы лад жыцця і падводзяцца да выніку пра тое, што для захавання здароўя пры сучасным стане акружаючага асяроддзя неабходна захоўваць рад правіл: правільна харчавацца, захоўваць рэжым дня, займацца фізкультурай і спортам і г.д.

 Важным аспектам здароўезбарагаючага навучання з’яўляецца фарміраванне ў вучняў умення правільна паводзіць сябе ў небяспечных сітуацыях, умення папярэджваць няшчасныя выпадкі Галоўнае – сфарміраваць ў дзіцяці адказнасць за сваё здароўе, самаацэнку сваіх магчымасцей, стварыць умовы для фарміравання адвольных і неадвольных звычак здаровага ладу жыцця, выхоўваць рэфлексію на ўласны вобраз жыцця.

Фарміраванне здаровага ладу жыцця ўключае ў сябе:

1. Захаванне санітарна-гігіенічных патрабаванняў і норм - гэта стварэнне экалагічна спрыяльных умоў у класе з дапамогай захавання правіл санітарыі і гігіены, скразнога праветрывання, падтрымкі тэмпературы паветра ў межах 20 -22\* С. У вырашэнні гэтага пытання маімі памагатымі з’яўляюцца дзяжурныя па класе і стараста класа. Штодзённа перад першым урокам правяраем адлегласць ад дошкі да першай парты ( не менш 2 м ), асветленасць кабінета. Не забываем і пра праветрыванне класа, а пасля другога ўрока робім скразное праветрыванне. Ведаючы пра ролю кветак у чысціні паветра, ёсць у класе шмат пакаёвых кветак, за якімі прыглядваюць самі вучні. На працягу вучэбнага дня ўдзяляю ўвагу адзенню вучняў – ці адпавядае яна тэмпературы ў кабінеце. Акрамя таго наведваю дзяцей дома з мэтай праверкі арганізацыі рабочага месца і выканання санітарна – гігіенічных норм.

2. Аптымальны рухальны рэжым.

 Умовай усебаковага развіцця і захавання высокай працаздольнасці вучняў малодшага школьнага ўзросту з’яўляецца магчымасць выканання ад 6 тысяч да 48 тысяч рухаў кожныя суткі. Больш хуткаму пераходу арганізму ад стану сну да актыўнага адпачынку садзейнічае ранішняя гімнастыка, якая дапамагае школьніку актыўна ўключыцца ў работу з раніцы, павышае супраціўляльнасць арганізму да захворванняў, садзейнічае фарміраванню правільнай паставы. На кожным уроку праводжу моўныя фізхвілінкі, выкарыстоўваю танцавальныя і аздараўленчыя фізхвілінкі, якія актывізуюць увагу дзяцей, знімаюць напружанне, аблягчаюць успрыманне новага матэрыялу. На ўроках пісьма не абысціся без пальчыкавых фізхвілінак. Асаблівую ўвагу надаю зрокавай гімнастыцы.

Рухальны рэжым забяспечваецца праз пазакласную спартыўную дзейнасць: спартландыі, спартяўныя святы.

3. Асабістая гігіена

Захаванне і ўмацаванне здароўя немагчыма без захавання правіл асабістай гігіены. Дзеці атрымліваюць тэарэтычныя веды па гэтай тэме пры вывучэнні курсу “Чалавек і свет”, на класных гадзінах, дзе праводзяцца практычныя заняткі “Догляд за валасамі”, “Догляд за ротавой поласцю”, “Догляд за адзеннем і абуткам”.

У класе працуюць санітары, якія штодзённа сочаць за выкананнем правіл асабістай гігіены.

4. Прафілактыка шкодных звычак

З пачатковых класаў неабходна весці сістэматычную работу па прафілактыцы шкодных звычак. Гэта работа вядзецца на ўроках па курсе “Чалавек і свет”, на тэматычных класных і інфармацыйных гадзінах. Вельмі радуе, што дзеці ў час гутаркі па тэме “Шкодным звычкам –не!” прыводзяць шмат доказаў, чаму нельга курыць, піць, прымаць наркотыкі. Дапамагае ў прафілактыцы шкодных звычак і анкетаванне дзяцей, напрыклад, “Курыць або не курыць”, Алкаголь - гэта зло”, “Я здаровы” .

5. Арганізацыя адпачынку

Існуе цікавае меркаванне , што чалавек заморваецца не ад таго, што працуе, а ад таго, што не ўмее адпачываць. Значыць, вельмі важна правільна арганізаваць адпачынак. Арганізацыя адпачынку, т.е. свабоднага часу дзіцяці - гэта не бязмэтавае правядзенне часу. З першых дзён вучобы стараюся гаварыць аб гэтым з бацькамі і іх дзецьмі. Тлумачу правілы прагляду тэлеперадач ( гэта павінны быць дзіцячыя перадачы або інфармацыйныя – з мэтай пашырэння кругагляду дзяцей), правілы работы з камп’ютарам (для дзяцей 6 гадоў - 10 мін., для дзяцей 7 гадоў – 15 мін і зрокавая гімнастыка пасля занятку на камп’ютары).

6. Вялікую ўвагу надаю прафілактыцы розных захворванняў.

 Прафілактыка парушэння паставы:адпаведнасць размера мэблі росту школьніка, дазваляю мяняць становішча цела ў час урока, сачу за правільнай паставай у час пісьма і чытання.

Прафілактыка плоскаступовасці:разнастайныя фізічныя практыкаванні на ўроках фізічнай культуры і здароўя, прашу паўтараць гэтыя практыкаванні дома, тлумачу бацькам пра правільны падбор абутку для дзяцей.

Прафілактыка блізарукасці: добрая асветленасць рабочага месца, тлумачальная работа сярод дзяцей і бацькоў аб папярэджанні блізарукасці, размінкі для вачэй на ўроках, напамінанне аб выкананні такіх размінак пры выкананні дамашніх заданняў, пасля работы за камп’ютарам, чаргаванне розных відаў дзейнасці на ўроку.

Прафілактыка пашкоджанняў і траўм: захаванне правіл бяспечных паводзін на ўроках працоўнага навучання і фізічнай культуры і здароўя, пры наведванні сталовай, наяўнасць спартыўнага абутку на ўроках фізічнай культуры і здароўя, мэтанакіраваная арганізацыя рухомых перапынкаў, рухомыя гульні на перапынках, вывучэнне курсу АБЖ .

7. Рацыянальнае харчаванне

Знаёмлю дзяцей з правільным і рацыянальным харчаваннем на ўроках па курсе “Чалавек і свет”, на класных і інфармацыйных гадзінах “Парады ад доктара Вітамінкіна”, «Здароўе на талерцы», «Вітамінныя градкі», «Падарожжа ў краіну здароўя» і др. Дзеці атрымалі звесткі пра законы здаровага харчавання, пра неабходнасць і важнасць захавання рэжыму харчавання, пра карысныя і не вельмі карысныя для арганізма прадукты харчавання.

 Фарміраванне ў вучняў навыкаў здаровага ладу жыцця немагчыма без супрацоўніцтва з бацькамі. Работа з сям’ёй уключае бацькоўскі ўсянавуч, удзел бацькоў у фарміраванні ў дзяцей навыкаў здаровага ладу жыцця, абмен вопытам сямейнага выхавання па дадзеным пытанні. Праводжу лекторыі для бацькоў, кансультацыі, рэгулярна знаёмлю з рэзультатамі медыцынскага агляду. Рэкамендую бацькам літаратуру па пытаннях здаровага ладу жыцця, прапаноўваю розныя анкеты, якія не толькі дапамагаюць мне ў планаванні работы з бацькамі і вучнямі, але і застаўляюць бацькоў задумацца пра свой лад жыцця. Бацькі прымаюць актыўны ўдзел у правядзенні спартыўна- аздараўленчых мерапрыемстваў, паходаў, святаў здароўя, спартландый. На бацькоўскіх сходах сем’іі дзеляцца вопытам па ЗЛЖ, расказваюць, як яны зберагаюць здароўе сваіх дзяцей.

 Ажыццяўляючы выхаванне культуры здаровага ладу жыцця, выкарыстоўваючы разнастайныя формы і метады, фармірую ў дзяцей адказнасць за сваё здароўе, уменне захоўваць яго на патрэбным узроўні, прывучаю сачыць за ўласным здароўем з дапамогай папярэдніх і цякучых рэзультатаў у змяненні здароўя. Асноўная і галоўная задача – далучыць дзіця да аналізу ўласнага здароўя. Для гэтага кожны месяц дзеці адзначаюць у дзённіках, колькі дзён прапусцілі па хваробе, аналізуем на класных гадзінах, чаму так адбылося. У канцы вучэбнага года адзначаем дзяцей у розных намінацыях: ні разу не захварэў, выконваў рэжым дня, не парушыў правілы бяспечных паводзін.

 Паказчыкамі эфектыўнасці фарміравання здаровага вобразу жыцця лічу ступень матывацыі малодшага школьніка да ажыццяўлення дзейнасці, накіраванай на дасягненне здаровага ладу жыцця, ступень разумення ведаў пра ЗЛЖ, ступень развіцця ўменняў і навыкаў ЗЛЖ як практычнага паказчыка рэальных паводзін вучняў. Хочацца адзначыць, што работа па фарміраванні здаровага вобразу жыцця дала станоўчыя рэзультаты:

- павысілася рухальная актыўнасць дзяцей;

- дзеці паказваюць добрыя вынікі ў час спаборніцтваў, гульняў.

- апытванне дзяцей і бацькоў сведчыць аб тым, што больш дзяцей стала выконваць ранішнюю гімнастыку;

- павялічылася колькасць дзяцей, якія сталі займацца спортам, наведваць спартыўную секцыю;

- дзеці сталі больш адказна адносіцца да свайго здароўя;

- зменшылася колькасць прастудных захворванняў і колькасць прапушчаных дзён па хваробе.

 Але на жаль, здаровы лад жыцця пакуль не займае першае месца ў галоўных каштоўнасцях чалавека ў нашым грамадстве. Але калі мы навучым дзяцей цаніць, берагчы, умацоўваць сваё здароўе, будзем асабістым прыкладам дэманстраваць здаровы лад жыцця, наша грамадства стане больш здаровым.

Літаратура

1. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы

/ Н.И.Дереклеева. – М.: ВАКО, 2006. – 336 с.

1. Лебедева, Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников / Н.Т.Лебедева. -Мн., 2008. – 124 с.
2. Лисицин, Ю.П. Образ жизни и здоровье человека. / Ю.П.Лисицын. – М.: Знание, 2009. – 208 с.
3. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс / Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина. - М.: ВАКО, 2004. – 317 с.