**Марусова Валентина Васильевна**

БОУ г.Омска «СОШ №48», учитель начальных классов

**Создание здоровьесберегающей среды как необходимое условие успешного социального становления младших школьник**

Высочайшие темпы развития Российского государства в настоящее время предъявляют всё более высокие требования к человеку и его здоровью. Российская академия медицинских наук отмечает: падение здоровья – угроза безопасности государства. Особенно актуальным становится вопрос состояния здоровья детей. Анализ свидетельствует о резком его ухудшении за последние годы. Среди воспитанников отмечается высокий процент хронических заболеваний, снижение уровня здоровья. Количество здоровых обучающихся имеет тенденцию к уменьшению.

Бесспорно, успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок поступил в школу [7, с.19]. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса. Педагоги, психологи и родители стремятся сделать всё возможное, чтобы обучение детей было успешным, чтобы каждый ребёнок в своей учебной деятельности достигал более высоких результатов. Поэтому именно на педагогов, психологов и родителей ложится непростая задача – думать о будущем, создать условия, при которых обучение становилось не во вред здоровью, а на пользу его. Охрану здоровья детей можно назвать национальной идеей, приоритетным направлением образования, деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Процесс обучения связан с такими факторами риска, как информационная перегруженность, статическое напряжение опорно-двигательного аппарата, зрительного анализатора, нерегулярное несбалансированное питание, психоэмоциональное напряжение, связанное с адаптацией в новом коллективе. Комплексное воздействие неблагоприятных факторов образовательного процесса приводит к ухудшению адаптационных возможностей формирующегося организма, возникновению функциональных расстройств и хронической патологии. Поэтому проблема здоровьесбережения в учебном заведении не только медицинская, но и педагогическая [9, с.102].

Педагог обязан сформировать у обучающегося потребность в хорошем здоровье, научить использовать полученные знания по здоровьесбережению в повседневной жизни, ответственно относиться к своему здоровью, здоровью других людей, а также к сохранению среды обитания.

В связи с этим обучение младших школьников организую и провожу с позиций здоровьесбережения. При этом учитываю:

- обстановку и гигиенические условия в классе: температуру, свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски;

- число видов учебной деятельности: опрос обучающихся, письменные задания, чтение, рассказ, слушание, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач (их должно быть 4-7 за урок);

- среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов деятельности (она составляет 7-10 минут);

- число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др.;

- место, содержание и продолжительность физкультурных минуток (15-20 минут урока по одной);

- в содержательной части урока: наличие вопросов, связанных со здоровьем, здоровым образом жизни; формирование отношения человека к его здоровью как к ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения;

- психологический климат на уроке;

- наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов;

- спокойное и своевременное завершение урока.

В условиях здоровьесберегающего урока у детей формируется умение преодолевать усталость (физический аспект здоровья), проявляются любознательность, воображение, самообучаемость (интеллектуальный аспект здоровья); воспитываются честность, самокритичность (нравственное здоровье); развивается коммуникативная толерантность (социальное здоровье), уравновешенность (эмоциональный аспект здоровья).

Таким образом, знания и навыки по сохранению здоровья, полученные на уроках, закладывают образцы положительного социального поведения у младших школьников.

Общественно полезный социальный опыт обеспечивается через практическую деятельность обучающихся, присутствующую как в урочной, так и во внеурочной деятельности образовательного процесса.

Проводимая мною внеурочная деятельность по УМК «Все цвета, кроме черного», автором которого является Безруких М.М. имеет социальную направленность. УМК состоит из методического пособия для педагога, брошюры для родителей, рабочих тетрадей для обучающихся 2-4 классов. Цель проекта «Все цвета, кроме черного» - формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Комплект включает развивающие задания, игры, расширяющие представления обучающихся о своих физиологических и психических особенностях. Выполняя эти задания, дети учатся контролировать и оценивать свои привычки, поведение, настроение, осознавать причины возникающих трудностей в учебе и общении со сверстниками и взрослыми.

Важно, чтобы дети не боялись трудностей, понимали, кто может помочь им в трудную минуту. На примерах из истории о людях с сильным характером дети должны понять, что всё возможно и преодолимо, если развивать в себе сильные стороны характера, которые спасают в самых сложных жизненных ситуациях. Дети сами приводят примеры критических ситуаций, в которых нужно говорить «нет». Они видят актуальными проблемы не только курения, но и наркомании, пьянства, воровства, вымогательства. И с каждой ситуацией узнают, что можно и нужно справиться.

В рамках курса «Все цвета, кроме чёрного» дети делают выводы о ценности здоровья и здорового образа жизни для каждого человека. У детей закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально-значимой деятельности.

Таким образом, уже в начальных классах дети в процессе коррекции и сохранения своего здоровья последовательно получают информацию, формируя убеждения, мотивацию, здоровые привычки и стереотип поведения.

В процессе приобретения необходимых знаний младшие школьники приобщаются к здоровому образу жизни, что является одним из важных условий их успешного социального становления.

Список использованной литературы

1. *Безруких,* М.М., *Макеева*, Г.А., *Филиппова*, Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. М.: Вентана – Графф, 2002.
2. *Безруких,* М.М., *Макеева*, Г.А., *Филиппова*, Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать себя: Рабочая тетрадь. 2 класс – М.: Вентана – Графф, 2002.
3. *Безруких,* М.М., *Макеева*, Г.А., *Филиппова*, Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать других: Рабочая тетрадь. 3 класс – М.: Вентана – Графф, 2002.
4. *Безруких,* М.М., *Макеева*, Г.А., *Филиппова*, Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь общаться: Рабочая тетрадь. 4 класс – М.: Вентана – Графф, 2003.
5. *Зотов, Ю.Б.* Организация современного урока: Книга для учителя/ Ю.Б. Зотов. – М.: Просвещение, 1984.
6. *Ковалько, В.И.* Здоровьесбеоегающие технологии в начальной школе. 1 -4 классы. – М.: «ВАКО», 2004.
7. *Кульневич, С.В.* Современный урок. – Волгоград: Учитель, 2005.
8. Начальная школа. Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности. / С.П.Казачкова, М.С. Умнова. – М.: Планета, 2012.
9. *Смирнов*, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.