***Формирование здоровья у младших школьников в процессе обучения***

 *Семенова Надежда Даниловна*

 *учитель начальных классов МБОУ НОШ №36*

 Здоровье есть высшая ценность, а здоровый образ жизни естественная форма поведения человека. Здоровье – одно из важнейших условий личного счастья и успеха человека, его полноценного гармоничного процесса. В последнее время здоровье детей стало резко ухудшаться. Сегодня здоровым является только один ученик из десяти. У остальных девяти обнаруживается различные отклонения в здоровье, в том числе и хронические заболевания. На наш взгляд для решения этого вопроса важным является тесный контакт и содружество учителей с медицинскими работниками, особенно в проведении мероприятий для ослабленных детей.

 Подготовка к здоровому образу жизни учащихся на основе здоровье сберегающих технологий. Коллектив школы ведет поиск новых путей формирования здоровья детей, адаптирование оптимальных образовательных программ для младших школьников, позволяющие сотрудничать педагогам, врачам, родителям и детям, воспитание у детей чувство ответственности за свое здоровье, так как именно в младшем возрасте закладываются основные привычки и навыки.

 Исследуя причины, отрицательно действующие на здоровье младших школьников нами выявлено:

 - родители, занятые работой, сами должным образом не заботятся о своем здоровье, следовательно, не могут являться для ребенка примером образа жизни;

 - несбалансированное детское питание в семье;

- влияние факторов социального риска;

 - воздействие экономических факторов.

 Начиная с 2016 года, в школе начали проводить работу по программе ЗОЖ. С целью формирования здоровьесберегающих знаний у учащихся использовали дидактические игры. К ним относятся игры-упражнения, ролевые игры, игры-конкурсы, имитационные упражнения, турниры. Специальные оздоровительные игры наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушения зрения и осанки снимают утомление. Эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием. Такие задачи рассматриваются как метод и как средство закрепления, они позволяют более прочно закрепить приобретенные знания, формируют умения применять эти знания в жизненных ситуациях.

 Приведем примеры некоторых задач:

*- Что ты делаешь для того, чтобы твои зубы были здоровыми? Выбери нужные ответы и обведи кружком их номера.*

 *1. Никогда не чищу зубы.*

 *2. Чищу зубы два раза в день – утром и вечером.*

 *3. Прочищаю зубы иголкой.*

 *4. Полощу рот после еды.*

 *5. Грызу орехи и конфеты, чтобы укрепить зубы.*

 *6. Почистив зубы, не ем сладости.*

 Образование ребенка есть личное начало, которое « зарождаясь» в раннем детстве, позволяет нарушать линейность и программированность учебного процесса, придавая ему черты избирательности, саморазвития, целостности. Были созданы программы для школьников, такие как «Помоги себе сам».

 Каждый человек должен знать, как устроен его организм. От того, как ты будешь соблюдать режим дня и закаливать свой организм, будет зависеть твое здоровье. При формировании знаний о здоровье, здоровом образе жизни уроки со здоровьесберегающим содержанием способствуют самостоятельно овладеть знаниями ЗОЖ и изучить свой организм. Можно провести уроки: « Как человек воспринимает мир». « Мое настроение».

Обучение учащихся не может идти в отрыве от обучения их родителей. Для проведения здоровьесберегающей программы применяются системы занятий, разработанные доктором медицинских наук, профессором Г.К. Зайцевым. « Гимнастика и массаж», Голубевой Л.Г. программа « 50 уроков здоровья». С целью профилактики утомляемости нарушения осанки учащихся, на уроках проводятся физкультминутки продолжительностью 1,5-2мин. Гимнастики для глаз при обучении письму, чтению, математике.

Разработали систему занятий для учащихся и родителей. На этих занятиях учащиеся расширяют свои знания по экологии, ОБЖ. Включают в себя : физическое совершенствование, психическое здоровье, социальную безопасность, основы экономических знаний, правило гигиены и др.

Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Не секрет, что у большинства родителей нет необходимых знаний, умений и навыков, необходимых для воспитания у детей потребности к здоровому образу жизни. Проводить беседы с родителями по темам: « Личная гигиена- основа профилактики инфекционных заболеваний», «Что нужно знать, чтобы не болеть простудными заболеваниями». Было проведено анкетирование родителей по проблемам здоровья их детей. Чем интересна эта анкета? Она педагогическая, то есть в ней медицинских терминов так как, ни учитель, ни, родители как правило не знакомы с ними. Поэтому вопросы анкеты касались факторов, характеризующих состояние той или иной системы организма.

 Здоровье одно из важнейших условий личного счастья и успеха человека, его полноценного гармоничного развития.

 Оздоровительные мероприятия имеют большую роль воспитании младших школьников, выполняя проекты и участвуя в оздоровительных мероприятиях, школьник делает шаги к культуре здоровья, приобретает навыки здоровье творческой деятельности. Разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть каждый школьник, является основой формирования здоровьесберегающей среды учебного заведения. Необходимо, чтобы девиз медиков **« Прежде всего не навреди»** стал девизом и для педагогов.