

**Досвід роботи вчителя початкових класів
Крилівської ЗОШ І-ІІІ ступенів
Супрунюк В.Ф.**

За Державним стандартом початкової загальної освіти учень початкової школи отримує знання, уміння та навички, що допоможуть йому підготуватися до подальшого навчання. Завдання вчителя сучасної школи полягає у формуванні кола компетентностей – ключових, предметних, міжпредметних.

Створення умов у системі освіти зі збереження та зміцнення здоров'я дитини впродовж багатьох років залишається важливою та актуальною проблемою сучасної освіти. Головна мета при цьому – формування здоров'язбережувальної компетентності, як універсальної якості особистості.

Наша школа працює над темою «Удосконалення навчально-виховного процесу в системі функціонування школи сприяння здоров'ю». У своїй практиці я підтримую і розвиваю дану тему, яка має назву «Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів».

На жаль динаміка показників фізичного та психічного здоров'я дітей та підлітків впродовж останніх років має тенденцію очевидного погіршення. Причини цього пов'язані з організацією освітнього процесу, дозвілля дітей, сімейного виховання,

Проблемами розробки і проведення здоров'язберігаючих, здоров'язміцнюючих та здоров'я формуючих заходів у навчальних закладах переймаються О.Аксьонова, Т.Бережна, Л.Бойко, І.Волкова, М.Гончаренко, О.Дубровкіна, І.Петренко та ін.

Одним з головних чинників, що сприяють погіршенню здоров'я дітей, поруч із зростанням шкільних і соціальних навантажень, є недостатній рівень фізичної активності дітей. За численними даними ВООЗ, фізична активність є одним з головних чинників, що забезпечують психічне та фізичне здоров'я людини. Згідно з науково обґрунтованими нормами дитина середнього шкільного віку повинна мінімально пройти-пробігти-подолати дистанцію в сім кілометрів за добу, а також гуляти-бавитися — просто перебувати на свіжому повітрі не менше трьох годин на добу. Найпростіші підрахунки показують, що сучасний школяр не виконує і п'ятої частини науково обґрунтованих вимог стосовно рухового режиму, що сприяє розвитку захворювань серцево-судинної системи, формуванню патології кістково-м'язової системи, ендокринних порушень і проблем щодо репродуктивної функції у подальшому.

Особливої уваги заслуговують діти шкільного віку, стан здоров'я яких значно погіршується протягом шкільного навчання. За даними НАМН України, захворюваність дітей шкільного віку за останні десять років зросла майже на 27%. Так, якщо в першому класі вже налічується більше ніж 30% дітей, які мають хронічні захворювання, то до п'ятого класу їх кількість зростає до 50%, сягаючи в дев'ятому 64%. А загалом лише у 7% українських школярів спостерігається задовільний функціональний стан організму.

Як саме я формую здоров'язберігаючі компетентності поділюся з вами. Тому що керуюся словами В.О.Сухомлинського «Турбота про здоров'я – найважливіша праця вихователя.

Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили...»

Сьогодні хвилює нас – педагогів те, що спостерігається тенденція до погіршення здоров'я та фізичного розвитку школярів. За даними Міністерства охорони здоров'я, близько 90% учнів мають відхилення у здоров'ї. З них 30% мають по 2 і більше захворювання. Велике занепокоєння викликає подальше зниження віку дітей, схильних до вживання алкоголю, тютюнопаління та наркоманії (8-10 років). Серед умов, що впливають на погіршення здоров'я дітей є:

- Недостатня рухова активність
- Значне навчальне навантаження
- Нераціональне харчування
- Недотримання режиму сну, навчання, відпочинку
- Негативний вплив інших
- Шкідливі звички

Що ж таке здоров'я? Сучасна наука налічує близько 300 визначень цього поняття. Здоров'я є власністю людини і саме від неї залежить вибір майбутнього. Жоден лікар не зробить для людини того, що вона може і повинна зробити для себе сама – забезпечити оптимальні умови для формування та збереження власного здоров'я, а педагог має зародити та виплекати в дитини прагнення до цього.

Тому я постійно шукаю шляхи гармонізації й оптимізації діяльності учнів для того, щоб зберегти їх фізичне, духовне, психологічне та соціальне здоров'я.

Для формування умінь і навичок пов'язаних зі збереженням здоров'я використовую ігрові дії. Діти люблять сюжетно-рольові ігри, під час яких розвивають творчу фантазію, тренуються, набувають практичного досвіду. Це такі ігри: «Викликаємо службу допомоги», «Як провідати хворого», «Дії під час пожежі» та ін.

Цікавою формою роботи при вивченні правил дорожнього руху є рухливі ігри. Це «Пішоходи й пасажири», «Веселі світлофори», «Знай своє місце» та ін. Впроваджую обговорення дорожніх ситуацій. Діти їх аналізують, роблять правильні висновки, запам'ятовують.

Тривале сидіння за партою спричиняє втому спини, шиї, ніг, призводить до застійних явищ м'язів, тулуба і суглобів, до уповільнення кровообігу.

Якщо організм постійно перебуватиме у такому стані, то через 2-3 місяці навчання це призведе до загальної втоми і погіршення стану здоров'я дитини. Для того, щоб уникнути таких прикрих наслідків, я застосовую на уроці активний відпочинок.

Для розвитку життєвих навичок, що сприяють фізичному здоров'ю, застосовую комплекси вправ, спрямованих на зміцнення і підтримку м'язів та органів дихання (імітаційні вправи, фізкультхвилинки, масажі, віршовані фізкультпаузи). Вони є ефективним засобом активного відпочинку, сприяють позбавленню втомлюваності. Підвищенню розумової активності.

Для того щоб навчити дітей відновлювати своє психічне здоров'я, використовую психогімнастику, або використовую дихальну психогімнастику. Для розвитку та зміцнення духовного здоров'я використовую ароматерапію, музикотерапію, кольорову терапію.

Таким чином мій творчий підхід впровадження новітніх технологій, проблемних ситуацій, завдань розвиваючого характеру, сприяють формуванню в учнів здоров'язберігаючих компетентностей, виховують бажання вести здоровий спосіб життя

та дотримуватись правил безпечної поведінки.

Зміцненню здоров'я дітей правильному розвитку сприяють і уроки фізичної культури.

Кожен урок це сюрприз для дітей. Тут дітей чекають різноманітні вправи з предметами (обручами, скакалками, м'ячами), цікаві ігри. Граючись діти засвоюють різноманітні рухові уміння, вчаться організовуватися у просторі, часі.

Доцільність рухових ігор молодших школярів я відобразила у своєму посібнику «Рухливі ігри молодших школярів на уроках фізичної культури та в позаурочний час».

Особливістю програми «Фізична культура» є те, що відміну від попередніх у цій програмі матеріал розподілений не за видами спорту, а за «школами», до яких увійшли вправи, що об'єднані за способами рухової діяльності.

Школа культури рухів

Школа пересувань

Школа м'яча

Школа стрибків

Школа активного відпочинку (рекреації)

Школа розвитку фізичних якостей

Школа постави

На кінець хочеться побажати всім колегам: Бережіть здоров'я своє і своїх вихованців, несіть добро, творіть своє маленьке диво, виховуючи здорове покоління!