**Комплексное использование**

**оздоровительных мероприятий в учебном процессе**

 Горлышева Жанна Александровна

учитель МБОУ СОШ №21 им. А.С. Пушкина,

 г. Новороссийск, Краснодарский край.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы. По мнению С.В. Попова, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% от факторов внешней среды, 10% от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% от самого человека и того образа жизни, который он ведёт. Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит, прежде всего, от родителей. Именно родители плюс школа в тесном сотрудничестве способствуют воспитанию потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений для поддержания и закрепления своего здоровья, положительное отношение к своему физическому «я». Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. По мнению специалистов, это временное функциональное состояние, биологическая роль которого состоит в своевременной защите организма от истощения при длительной или напряжённой работе. Учёные считают, что продолжительность активного внимания, например, первоклассников составляет 15-20 минут. После 30-35 минут непрерывных занятий у них резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37%, а качество её – на 50%. При этом около 50% учащихся начинают отвлекаться от работы. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности. Каждый учитель заинтересован в том, чтобы его ученики были успешны во всех видах деятельности. Ребёнок будет успешен, если будет здоров. В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму. Младшим школьникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья.

На занятиях я стараюсь научить детей ответственно относиться к своему здоровью: распределять физические нагрузки, соблюдать личную гигиену, организовывать правильное питание, правильно вести себя в экстремальных условиях. Активно привлекаю родителей для участия в большинстве тематических мероприятий (экскурсии, семейные праздники, создание и защита проектов совместно с детьми, сезонные праздники, ярмарки). Для родителей проводится ряд мероприятий с целью повышения уровня их осведомлённости и дальнейшего просвещения их в вопросах организации правильного питания и сохранения здоровья детей (лектории и тренинги для родителей, дни открытых дверей в школьной столовой, встречи с медработниками).

Положительные результаты комплексного использования оздоровительных мероприятий в учебном процессе появились уже в первый год обучения. Снизилась заболеваемость разными простудными заболеваниями. Сейчас эти мои ученики в 5 классе. Они понимают значение спорта, правильного питания, здорового образа жизни, получают призовые места на спортивных соревнованиях и активно участвуют в жизни школы.

Система работы по пропаганде здорового образа жизни реализовывалась через проект «В здоровом теле – здоровый дух».

 Цель: формирование привычки к здоровому образу жизни, привитие элементарных навыков гигиенической культуры.

Задачи: учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Участники: учащиеся класса, родители, учителя физической культуры, руководители спортивных секций, медицинский работник, классный руководитель.

Сроки: 2019-2023 учебные годы. Формы реализации:

• проведение плановых медицинских обследований;

• участие в экологических конкурсах;

 • изучение негативных последствий вредных привычек человека на уроках окружающего мира;

• организация встречи родителей со специалистами внешкольных организаций (ОППН, центр «Семья», психологами и т.д.);

• привлечение родителей к подготовке и проведению классных мероприятий; классных часов;

• проведение традиционных классных мероприятий, как образец здоровой досуговой деятельности учащихся;

 • волонтёрское движение;

• участие в акциях «Нет наркотикам»;

• тематический подбор литературы по темам: «Наркомания», «СПИД», «ПДД», «Здоровье – это здорово!» и другие;

• проведение открытых мероприятий;

 • классные дни здоровья;

• экологический месячник;

• проведение школьной и городской спартакиады;

• создание системы коллективных творческих дел на уровне класса;

 • организация занятости учащихся во внешкольной системе дополнительного образования; занятость учащихся класса в спортивных секциях, кружках.

Результаты: в ходе пропаганды здорового образа жизни «В здоровом теле – здоровый дух» ученики научатся:

• составлять режим дня;

• соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;

• управлять своими эмоциями;

• выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;

• включать в свой рацион питания полезные продукты;

• соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;

• соблюдать правила пользования общественным транспортом;

 • соблюдать правила пожарной безопасности;

• соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Список литературы

1. Устав (конституция) Всемирной организации здравоохранения.

2. Попов Г.В. Основы здорового образа жизни: Учебн. пособие / Иван. гос. энерг. ун-т. – Иваново. 2009. – 124 с.

 3. Обухова Л.А., Лемяскина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. – М.: Вако, 2004