Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся является неотъемлемой частью образовательной программы школы. В ФГОС начального общего образования среди основных направлений работы сказано, что «воспитание эмоционально – ценностного, позитивного отношения к себе и к окружающему миру» имеет большое значение.

Соответственно, главная задача учителя - обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающей среды, которая способствует   формированию заинтересованного отношения обучающихся к собственному здоровью, воспитанию   личностных норм поведения, сохранению и укреплению физического и психологического здоровья школьника,обеспечению познавательного и эмоционального развития детей, достижению планируемых результатов.

Что же мы, учителя, делаем для решения этой задачи?

Прежде всего, это рациональная организация урока, которая включает в себя:

-        творческий характер образовательного процесса

-        психоэмоциональный комфорт каждого учащегося

-        применение нестандартных форм урока

-        физкультминутки, музыкальные паузы, оздоровительные минутки

-        соответствие учебной нагрузки возможностям детей

-        игровые моменты урока и занимательность;

-        соответствие учебной нагрузки возрасту и индивидуальным возможностям детей;

Остановимся на каждом из них более подробно.

1. Творческий характер образовательного процесса

Важную роль в отражении взаимодействия человека и природы играет искусство. Человек должен научиться жить в согласии с внешним миром, в соответствии с законами природы – экологическими и эстетическими, поэтому на уроках технологии и изобразительного искусства вся самостоятельная деятельность выполняется под музыкальное сопровождение – это благоприятно сказывается на духовном и физическом состоянии детей.

Для создания психоэмоционального комфорта в классе большую роль

играют занятия с психологом, логопедом, социальным педагогом.

При организации работы в группах, парах учитываем межличностные отношения. Для этого в системе проводятся социометрия, анкетирование детей. А рассаживая детей за парты мы учитываем медицинские и психологические показатели.

Применение нестандартных форм урока также влияет на сохранение здоровья учащихся. Например, уроки «Окружающего мира» часто проводятся как уроки - экскурсии. Дети узнают свой край, богатство его природы, бережно относятся ко всему, что окружает их, знают, какая опасность может нанести вред окружающей природе.

Немаловажную роль играют оздоровительные минутки - гимнастика для глаз, массаж ушей, пальцев рук, дыхательные упражнения.

На каждом уроке используются физкультминутки разной направленности: музыкальные, ритмичные, релаксационные, на привлечение внимания.

Рациональная организация урока включает в себя также игровые моменты урока и занимательность;

На уроках применяются современные интерактивные технологии и методические пособия: математическая палитра, магнитные плакаты, математические кораблики. Интересна детям и работа с переносными лабораториями.

Эмоционально-поведенческие проявления школьников на переменах - также важный элемент организации учебной деятельности. Возможность физического раскрепощения, двигательной и эмоциональной разрядки на переменах – непременное условие восстановления к следующему уроку, которые школа должна создать, а ученики - использовать.

На переменах мы проводим игры с малой подвижностью, танцевальные флэш-мобы, минуты релаксации, организуем игру в теннис.

В школе организованы динамические паузы между уроками и внеурочными занятиями, во время которых дети гуляют на свежем воздухе, что также важно не только для сохранения для здоровья учащихся, но и воспитания культуры здоровья.

Одним из важных факторов в развитии ЗОЖ младших школьников являются сформированные у них представления и понятия, расширяющие знания детей об экологии, человеке, его здоровье, здоровом образе жизни. С этой целью мы проводим «Уроки здоровья», ведём исследовательскую деятельность, работаем над проектами, в ходе которых дети вместе с родителями находят ответы на такие вопросы как: «Зачем нужна уборка в доме?», «Нужна ли нам зарядка?», «Зачем нам растения?», «Как влияет экология на здоровье? », стараются практически проверить свои предположения, а затем делятся открытиями с одноклассниками.

В системе в школе проводятся «Дни здоровья», в ходе которых дети участвуют в спортивных веселых эстафетах, играют в подвижные игры, участвуют в творческих конкурсах. На переменах Доктор Пилюлькин раздает «конфеты радости», а «ростовые куклы» организуют флеш-мобы. В гости к детям приходят спортсмены и тренеры из спортивных школ и проводят мастер-классы.

Немаловажным является организация работы спортивных секций. В школе организованы занятия по ориентированию, футболу, баскетболу, лыжам. Внеурочная деятельность представлена программами «Поиграй-ка» и «Ритмика».

Одним из компонентов формирования здорового образа жизни  у младших школьников является отказ от вредных для здоровья привычек. Какие же вредные привычки могут быть у младших школьников?   Например, чрезмерное увлечение компьютером. Компьютер – это наше настоящее и будущее, источник информации. Но в общении с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые могут привести к негативным последствиям.

В школе проводятся «Дни безопасного интернета», в ходе которых дети обсуждают вопросы: «В чём состоит польза и вред работы за компьютером» и приходят к выводу: чтобы компьютер стал другом, не навредил здоровью, нужно соблюдать правила работы за компьютером и в интернете. Такая работа способствует профилактике компьютерной зависимости.

Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат пять принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие.

Важен режим питания: приём пищи должен быть через равные промежутки времени, поэтому в школе разработано расписание приёма пищи на каждый класс.

Это лишь некоторые аспекты здоровьесбережения. Мы убеждены, что роль учителя в сохранении здоровья учащихся значительна, поэтому стремимся выработать у каждого ученика устойчивую привычку, потребность в выполнении физических и психологических упражнений не только на уроке, но и вне, в  повседневной жизни. Начальная школа важнейший этап становления личности, формирования экологической культуры, познавательных, эмоциональных и практических отношений к природному и социальному окружению, интенсивного накопления знаний об окружающем мире. Если мы вместе с родителями научим детей с раннего возраста ценить, беречь, укреплять своё здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только интеллектуально, духовно, но и физически.