Виступ на тему:

 ***« Шкільне навантаження та здоров’я дітей»***

З досвіду роботи вчителя фізкультури

Прядівської ЗОШ I-III ст.

**Майного І.О.**

2014 рік

 Наша школа працює в режимі «Школа повного дня» з відповідною організацією харчування і проведення необхідних оздоровчих заходів. Режим повного робочого дня сприяє об’єднанню навчальної і позаурочної сфер діяльності дитини в умовах навчального співробітництва, функціонування єдиного комплексу освітніх та оздоровчих процесів. В системі факторів, що впливають на здоров’я школярів, якість освітнього середовища відіграє важливу роль у розвитку організму школярів. До факторів освітнього середовища, значимих для збереження здоров’я, відносяться:

1. Організація процесу навчання та виховання
2. Методи і форми навчання, що мотивують пізнавальну активність у сферах духовного та морального виховання
3. Психологічне забезпечення занять
4. Санітарно-гігієнічні умови
5. Руховий режим з урахуванням вікової динаміки
6. Раціональне харчування
7. Медичне забезпечення та оздоровчі процедури

Якщо розглядати використання технологій збереження здоров’ я вчителем у педагогічній діяльності при проведенні організаційно-педагогічних заходів, то значна частина навчальних програм з точки зору здоров’ я виявиться за рамками здоров’язбереження.

У нашій школі питання збереження здоров’я знайшло своє відображення в наступних педагогічних технологіях.

 Доповнення програм з навчальних предметів природничого циклуна поглиблене вивчення біологічних основ оздоровчого впливу фізкультури на організм школяра;

* Підвищення продуктивності праці учнів і усунення перенавантаження
* Посилення здоров’язберігаючого компонента в системі занять фізкультурою й спортом,введення додаткових занять спортивного напрямку. Секції: 2-4 клас (2 раза в тиждень), 5-7 класи, 8-11 класи ( 5 разів на тиждень)
* Розробка технологій оздоровчої роботи зі школярами (за рахунок режиму повного дня, адекватного потребам дітей у відновленні й відпочинку; раціонального харчування)
* Раціональне використання матеріально-технічних ресурсів і фінансових засобів у здоров’язберігаючих цілях.

Останнім часом відзначається вплив факторів зовнішнього середовища на стан здоров’ я тих, хто вчить, і тих, кого вчать. До таких факторів можна віднести обсяг навчальної інформації зіскладністю його засвоєння.

У молодших класах здоров’язберігаючі уроки наші педагоги будують з урахуванням базових потреб дітей:

* потреби у саморозвитку
* потреби у грі
* потреби в наслідуванні
* набування досвіду

Стало традицією проводити фізкультхвилинки, ранкову гімнастику (не завжди).

Кожного разу проводить інший учень, тим самим іде збагачення знань в області фізичних та відновлювальних вправ. Для зняття статистичної напруги використовуються уроки в розкладі навчальних занять, активно використовуються методи фізкультурно – оздоровчої роботи ( заняття в спортивних секціях, спортивні змагання, дні здоров’я і т.п.)

Рекомендую вчителям середньої та старшої ланки частіше використовувати вправи, що сприяють розробці дихання, які не займають багато часу. Регулярні вправи, що сприяють розробці дихання, реалізують профілактику захворювань дихальних шляхів, вчать правильно дихати, сприяють більшому надходженню кисню в організм дитини, якого так не вистачає в зимовий період.

Важливе значення для зберігання здорових дітей також мають рухливі ігри та перебування на відкритому повітрі.

Велика увага приділяється проблемі підвищення рівня валеологічної грамотності не тільки учнів, але і їхніх батьків. З цією метою проводяться бесіди та батьківські лекторії. Наприклад: «Шкідливі звички та їх вплив на організм дитини та дорослих».

Взагалі вирішувати питання збереження здоров’я дітей без залучення в цей процес інституту родини неможливо, адже всім зрозуміло, що не тільки школа повинна зберігати здоров’я наших дітей.

Домогтися бажаних результатів можливо при тісному співробітництві школи та родини. Спільні заняття спортом, виконання фізичних вправ разом з батьками, прогулянки на свіжому повітрі викличуть у дитини прагнення до здорового способу життя. З цією метою організовую тренування та змагання з таких видів спорту: волейбол, баскетбол, а цього року хочу провести і футзал.

У цьому вбачаю основні засади збереження та відновлення здоров’я учнів та їх батьків.