***Статья: «Роль учителя в сохранении здоровья учащихся»***

***Учитель начальных классов: Мамедова Гюльнара Билаловна***

*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.*

*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.*

*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 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?», «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 весёлых эстафетах, играют в подвижные игры, участвуют в творческих конкурсах. На переменах Доктор Пилюлькин раздаёт «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 лежать 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.*

*Для приобщения семьи к формированию ЗОЖ проводятся тематические родительские собрания. Например, «Чистота – залог здоровья», «Формирование у детей культуры ЗОЖ», «Здоровая семья – здоровая Россия», издаются буклеты для родителей «Узелок на память».*

*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. Если мы 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.*