«Здоровый ученик»

 Учитель немецкого языка МКОУ Никольская СОШ

 Попова Т.В.

Приоритетным направлением деятельности школы является сохранение и укрепление здоровья детей, создание условий для профилактики заболеваний, формирование у учащихся устойчивых стереотипов и потребностей в здоровом образе жизни.

Как найти наиболее эффективные формы организации школьной жизни, пути средства внедрения здоровьесберегающих технологий, возможности разгрузки учебного процесса и снятия утомляемости школьников? Как сделать так, чтобы дети спешили в школу, хотели учиться, и при этом им было бы комфортно и интересно?

Для здоровья ребенка важно не только то, что в школе удовлетворяются его познавательные потребности, но и социальные потребности в общении, психологические потребности в уважении к своему человеческому достоинству, к его чувствам и переживаниям, интересам и способностям. Психическое здоровье ребенка является предпосылкой не только его эмоционального благополучия и физического здоровья, но и хорошей школьной успеваемости, а также последующей успешной социализации, решения вопроса о выборе жизненного пути.

Обучающимся в школах обеспечиваются необходимые условия для сохранения и укрепления здоровья и гигиенического воспитания. Учебно-воспитательный процесс в школе совершается с учетом возрастных морфофункциональных возможностей детей и подростков. Содержание, методы и темпы обучения детей в школе не должны вызывать перегрузку, а в конечном итоге – нарушений состояния их здоровья.

В последнее время осуществлена значительная работа по перестройке процесса обучения детей и подростков: учебный материал излагается теперь на более высоком уровне трудности, ускорился темп обучения, введена кабинетная система, внедрены технические средства обучения, изменена постановка трудового воспитания, обучения и профессиональной ориентации учащихся. Изменения в учебно-воспитательном процессе способствовали интенсификации умственной деятельности учащихся, а, следовательно, увеличилась нагрузка на центральную нервную систему, различные анализаторы, особенно зрительный и слуховой, опорно-двигательный аппарат, нормальное развитие которых может быть нарушено при нерациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе. В то же время правильно организованное обучение способствует благоприятному росту и развитию учащихся, укрепление их здоровья.

 Учебная работа требует также длительного сохранения вынужденной рабочей позы, создающей значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему детей. В режиме дня школьника соотношение между динамическими и статистическими нагрузками резко изменяется в сторону преобладания наиболее утомительного статистического напряжения.

Поэтому во время урока необходимы смена видов деятельности, динамические паузы, а также упражнения для снятия напряжения с органов зрения.

Сохранению здоровья школьников способствует также режим дня.

**Организованный режим дня школьника предусматривает:**

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный приём пищи.
3. Определённое время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
4. Определённое время для приготовления домашних заданий.
5. Сон определенной продолжительности с точным временем подъёма и отхода ко сну.
6. Определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

**Источники:**

1. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя 5-11 классов. М.: «Вако», 2003.
2. Коростелёв Н.Б. 50 уроков здоровья, М.: Дет. лит., 1991 г.
3. [www.iifrf.ru/files/img/docs/171/zdorovie.doc](http://www.iifrf.ru/files/img/docs/171/zdorovie.doc)
4. https://project.1september.ru/works/550206

Приложение:

## Комплекс упражнений для улучшения зрения

1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
2. Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

5. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него — глаза легко «соединятся».
7. Частое моргание глазами.

8. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле.