

Сохранение детского здоровья — приоритетная задача семьи и школы.

Самое драгоценное, что есть в нашей жизни – здоровье, здоровье наших детей!

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, “здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

Год от года увеличивается количество детей с показателями высокого уровня тревожности, агрессивности, низкой самооценкой, неумением выражать свои эмоции, отношении друг к другу.

Многочисленными исследованиями ученых доказана взаимосвязь состояния здоровья ребенка с успешностью его обучения и воспитания.

Исходя из этого, главной задачей школы является создание наиболее благоприятных условий для освоения обучающимися содержания учебных программ, развития творческих способностей, на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Вся деятельность педагогического коллектива МБОУ «Навоводская ОШ» осуществляется на основе разработанных учителями программ по следующим направлениям:

- Комфортность пространственной среды;
- Создание благоприятного психологического климата;
- Организация здорового питания;
- Применение здоровьесберегающих технологий в УВП;
- Физкультурно-оздоровительная работа.

Одной из главных задач сохранения и укрепления здоровья школьников является организация горячего питания. В нашей школе бесплатный обед получают все обучающиеся начальных классов (55 человек), всего в школе обедают 100 человек.

Для сохранения здоровья учащихся педагогами применяются здоровьесберегающие технологии обучения, четкая, единая система требований и структура организации УВП.

В целях профилактики КОВИД в школе проводится обязательная дезинфекция дверных ручек, поручней, других поверхностей. Влажная уборка – 2 раза в день, проветривание рекреации в отсутствие детей, кварцевание. Дети обязательно моют руки и обрабатывают их антисептическим средством. Уроки проходят в закреплённом за классом кабинете. Воспитательные и учебные мероприятия организованы так, чтобы дети как можно меньше пересекались друг с другом. Отменены линейки, общешкольные мероприятия. Фельдшер ФАПа «Федорогорское» работает в тесном контакте с классными руководителями и родителями.

Чтобы не допускать перегрузки учащихся, заранее определяем сроки проведения контрольных работ по всем предметам, объем домашнего задания в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Уменьшение нагрузки идет за счет овладения школьниками информационных технологий.

Укрепление физического здоровья происходит через организацию физкультурно-оздоровительной работы. В школе есть спортивный зал, спортивный инвентарь, ведётся внеурочная деятельность по укреплению и сохранности здоровья обучающихся.

Мы понимаем, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период дети значительную часть времени проводят в семье, где закладываются основы отношений к себе и своему здоровью. Здоровый образ жизни — это радость в доме, это залог счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром.

Сотрудничество с родителями есть условие развития современной школы, достижения образовательных целей и создания наиболее благоприятных условий для образования школьников. Без семьи, без помощи родителей нам не обойтись не только в изучении ребёнка, но и во всех других делах.

Вопрос взаимодействия семьи и школы весьма актуален, так как сегодня многие родители большую часть дня проводят на работе. Как сделать общение с родителями живым? Как привлечь родителей в школу? Как создать условия, чтобы им захотелось с нами сотрудничать? Как сделать так, чтобы на родительском собрании присутствовали почти все родители?

Деятельность родителей и педагогов в интересах ребёнка может быть успешной только в том случае, если они станут союзниками, что позволит им лучше узнать ребёнка, увидеть его в разных ситуациях и таким образом помочь взрослым в понимании индивидуальных особенностей детей, в развитии их способностей, формировании ценностных жизненных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении. Педагогам важно установить партнерские отношения с семьёй каждого воспитанника, создать атмосферу взаимоподдержки и общности интересов. Именно семья с раннего детства призвана заложить в ребёнка нравственные ценности, ориентиры на построение разумного образа жизни.

На формирование культуры здоровья детей оказывают влияние различные по набору и взаимодействию социальные факторы, среди которых определяющими является семья, её образ жизни, привычки, традиции. Семья — один из главных факторов развития и воспитания личности. Ребёнка должны воспитывать родители, а все социальные институты могут лишь содействовать им в обеспечении условий для саморазвития, помогая показать свои индивидуальные задатки, склонности и реализовать их в приемлемой форме, полезной для него

самого и общества. Поэтому современная школа должна быть крайне заинтересована в образовании и формировании культуры здоровья прежде всего родителей.

Мамы и папы, бабушки и дедушки, дети и внуки – **семья, социальная ячейка нашего общества**. Маленький коллектив, спаянный любовью, заботой друг о друге, взаимной помощью. Здесь и радость, и горе – все на всех. Нет нужды лишней раз повторять, как много значит семья в жизни человека.

Как бы ни были велики наши успехи на работе, в общественной деятельности, счастье не будет полным, если в семье нет спокойной, жизнерадостной атмосферы, атмосферы доверия, любви, взаимопонимания.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма и развивает в них многие негативные эмоции и психологические проблемы.

Если ребёнка высмеивают - он становится замкнутым.

Если ребёнок живёт во вражде - он учится быть агрессивным.

Если ребёнка постоянно критикуют - он учится ненавидеть.

Если ребёнок растёт в упрёках - он учится жить с чувством вины

Если ребенок живет в терпимости, он учится принимать других.

Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.

Если ребенка хвалят, он учится быть справедливым.

Если ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей.

Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.

Наше сложное время предъявляет повышенные требования к человеку. И родители, желающие, чтобы их дети нашли место в жизни общества, стали достойными гражданами своей страны, не должны жалеть на это усилий и времени, использовать все возможные средства.

В решении задач, стоящих перед современной семьей, неопределимое место может занять **физическая культура**. Ведь она несет не только здоровье родителям и детям, бабушкам и дедушкам. Она **сплачивает** совместными целями, общим – здоровым и выверенным – ритмом жизни.

Так что смело берите физкультуру в союзницы семейного счастья. Здоровье детям, родителям, радость движений, преодоление собственных слабостей, новые возможности контактов и взаимопонимания – все несет она с собой.

Рекомендации родителям.

Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах здорового образа жизни:

- живите в определенном режиме труда, отдыха, питания, а именно: стремитесь своевременно ложиться спать и вставать, полноценно и рационально завтракать, обедать, а ужинать не позднее 19 часов;

- начинайте день с утренней физзарядки, желательно на свежем воздухе с использованием пробежки;

- бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства. Ограничьте употребление алкоголя, исключив в присутствии детей его употребление вообще;

- оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководителями, неудачами и плохим самочувствием. Все это невольно передается членам вашей семьи. Происходит постепенное накопление стрессовой энергии, которая постепенно разрушает нервную систему, нарушает работу всех других систем организма, снижает его защитные функции;

- не становитесь рабами телевизора, особенно в выходные дни. Найдите время для общения с природой - в лесу, за городом, на даче;

- очень хорошо если вы в свободное время увлекаетесь одним из видов спорта - бегом, футболом, восточными единоборствами;

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении, быть настоящим другом нашим детям.

Так как сегодня мы говорим о здоровье наших детей, хотелось бы сказать о режиме дня, как важном условии в воспитании здорового ребенка.

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Наверное, многие с нами согласятся, что именно семья, семейное воспитание играет основную роль в развитии ребенка. Семейное воспитание имеет широкий диапазон воздействия, оно продолжается всю жизнь человека, происходит в любое время суток, в любое время года.