***Автор: Яна Николаевна Бондарева***

***учитель начальных классов***

***МКОУ «Бабяковская СОШ №1»***

***Новоусманский муниципальный район***

***«В здоровом теле, здоровый дух»***

Современный ученик очень отличается от своих сверстников пятилетней, а тем более десятилетней давности. Он должен уметь работать с интерактивной доской, искать информацию в интернете, быть активным участником проектной и исследовательской деятельности! А ведь здоровый ученик-превыше всего! Как помочь ему сохранить и поддержать здоровье в этих нелегких условиях?

Сотовый телефон. С одной стороны-новизна, а с другой-большой вред здоровью! Очень часто мои второклассники приходили в школу с сотовыми телефонами в начале года, отвлекались, стараясь в любую минуту заглянуть в него и поиграть. Родители не разрешают ребёнку сидеть очень близко от телевизора, говорят, что нельзя прислоняться к работающей микроволновой печи, но покупают своим детям телефоны с великим множеством игр. [1] Пришлось проводить работу и с детьми, и самое главное с родителями о вреде сотовых телефонов, и на протяжении учебного года мы воспринимаем его только исключительно как средство связи. Излучение, которое исходит от мобильных телефонов очень отрицательно воздействует на кровяные клетки. Ростом развития злокачественных опухолей головного мозга напрямую зависит от использования телефонов. Конечно, это все предположения, но надо обратить на это пристальное внимание!

Воздух и кислород. Дыхание – это основная функция жизни. Наш мозг и весь организм функционирует лучше, если дышит самым чистым воздухом. Кислород, который мы получаем из воздуха, очень необходим для здоровья и жизни в целом! [2]

На каждом уроке мы выполняем упражнения для глубокого и свободного дыхания. Обращаю частое внимание на правильную осанку детей, чтобы грудная клетка была развернута для облегчения дыхания. Более того, важно дышать чистым воздухом. На переменах обязательно проветриваем кабинет, два раза в день проводится влажная уборка помещения.

На прогулках не забываем про дыхание-делаем несколько глубоких вдохов и выдохов на открытом воздухе. Кстати, о прогулках! Мы гуляем два раза в день, так как учимся в школе полного дня. Организую с ребятами подвижные игры, соревнования, они находятся в постоянном движении. Надеюсь, что у моих второклашек кровь всегда циркулировала отлично, а мозг получал достаточное количество кислорода.

Правильное питание – следующее важнейшее условие для сохранения здоровья. Современные дети из-за занятости своих родителей привыкли к пище быстрой-пицца, гамбургеры, сладости. [3]

В нашей школе на эту проблему обращается особо пристальное внимание! Завтракают и обедают наши дети в школе. После первого урока ребята получают молоко в пакетике. Кроме того, в школе есть фонтанчик, где дети по желанию пьют воду. Мы все знаем, что ограничивать в питье детей нельзя. При физических нагрузках и в жаркое время года потребность в воде увеличивается. Обед-это горячий суп, второе и третье, которые каждый день меняются, согласно меню.

Мясо присутствует постоянно, так как это источник белка и различных витаминов. Без мяса невозможны полноценный рост и развитие наших школьников. Кальций, витамины А, D, В2, В12, PP и другие витамины содержатся в рыбе, которую дети также получают регулярно. Наши повара готовят блюда из нежирной рыбы. Калий, натрий, кальций, магний, медь есть в печени. Кроме этого, в ней много витамина В12, витамина А – полезного для поддержания иммунитета. Однако, в детском возрасте нужно регулировать присутствие в организме витамина А, поэтому печень готовят у нас не слишком часто.

Отдельно поговорим об овощах. Они практически не содержат белков и жиров. В овощах огромное количество воды, много минеральных веществ и витаминов. Предпочтение отдается свежим овощам, ежедневно дети получают порционные салаты из капусты, моркови и яблочка, свеклы.

Клетчатку, микроэлементы школьники получают из фруктов. Яблоки, апельсины, бананы в меню только в свежем виде. У нас никаких пельменей и пицц! Всем классом организованно идем на завтрак и обед и получаем полноценное питание!

Программа «Здоровье» реализуется в нашей школе уже не первый год и нашла теплый отклик со стороны и ребятишек, и их родителей. Согласно плана, ребята пьют витамины, травяные чаи, кислородный коктейль. А в конце года, в мае, получают биомороженое!

В период профилактики гриппа включаем бактерицидную лампу, проветриваем кабинет чаще обычного. [4]

Современные дети очень эмоциональные и гиперактивные. Бывают случаи, когда ребенок с трудом справляется со своими эмоциями. В этом случае помогаю ребенку формировать спокойное отношение ко всему. Ведь с одноклассником и даже с самим собой всегда можно договориться.

Желаю всем нам крепкого здоровья!

***Список литературы.***

[1]. Баль, Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей /Л.В.Баль, С.В.Барканов, С.А.Горбатенко. – М.: Просвещение, 2005. – 192с.

[2]. Н. Ф. Дик «Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников» РО- СТОВ – на – ДОНУ, Феникс 2008г

[3]. Брязгунова, И.П. Беседы о здоровье школьников: кн. для учителей и родителей /И.П.Брязгунова. – М.: Просвещение, 1992. – 95 с

[4]. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие для студентов высших пед. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 320с.