

**Доклад на тему: «Влияние режима дня и факторов школьной среды на
здоровье младших школьников»**

А.С.Коробкина

*учитель начальных классов МОУ «Начальная школа п.Новосадовый
Белгородского района Белгородской области»*

Н.С.Купченко

*учитель физической культуры МОУ «Начальная школа п.Новосадовый
Белгородского района Белгородской области»*

Есть ценности, которые признаются всеми без исключения.

Среди них одна из главных- здоровье человека.

Неудовлетворенные показатели состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в учебных заведениях, на данный момент являются одной из главных проблем современности.

В настоящее время практически здоровыми считаются только 46 % детей в возрасте до 7 лет. За время обучения в начальной школе число абсолютно здоровых детей снижается примерно в 4-5 раз. С каждым годом количество здоровых детей снижается, так в 8 классе в пять раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3-4 раза- пищеварительной и мочевыделительной системы, в 2-3 раза нарушение осанки, в 1,5-2 раза нарушение психических расстройств.

Термин «здоровье» не имеет единого значения. В настоящее время насчитывается около 60 определений этого понятия, но ни одно из них не раскрывает его в полном объеме.

На основе этих понятий можно сделать вывод о том, что здоровье человека - это не только отсутствие болезней и благополучие, это так же наличие гигиенического мировоззрения и гигиенической культуры.

Под здоровым образом жизни человека следует понимать такое поведение человека, которое направлено на сохранение и укрепление здоровья и базируется на гигиенических нормах, требованиях и правилах.

Здоровый образ жизни -это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

В течение всей жизни на человека оказывают влияние самые различные факторы внешней и внутренней среды организма. По результатам различных исследований выделено более 200 факторов, которые оказывают самое значительное существенное влияние на современного человека. К основным факторам относятся: гиподинамия, неправильное питание, вредные привычки, экология.

Что же такое режим дня, в чем заключается его важность и значение?

Режим дня - это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна.

Режим дня в жизни детей младшего школьного возраста важен и необходим. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушением режима.

Режим дня школьника -это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

В основу правильно организованного режима дня младшего школьника должно быть положено строгое, совершаемое в определенной последовательности чередование различных видов деятельности и отдыха. При таком установленном ритме жизни в центральной нервной системе создаются определенные условно-рефлекторные связи, которые облегчают переход от одного вида деятельности к другому и обеспечивает более экономическое расходование энергии организма при выполнении той или иной работы.

Соблюдение режима дня повышает работоспособность школьника, оберегает организм от переутомления, укрепляет здоровье и обеспечивает повышение успеваемости обучающихся.

Режим дня для младшего школьника строится с учетом возраста, особенностей деятельности нервной системы, которая регулирует основные жизненные процессы. Чем младше школьник, тем менее совершенна его

нервная система, меньше ее выносливость к нагрузке, поэтому ребенок быстрее утомляется. Поэтому важное место в режиме младшего школьника должно быть отведено отдыху. Как показали многочисленные наблюдения врачей и педагогов, центральная нервная система 7-летних детей обладает рядом функциональных особенностей, таких как: неустойчивость внимания, повышенная возбудимость, быстрая утомляемость. Кроме того, этот возраст является переходным от детского сада с его режимом к школе, где предъявляются большие требования к организму в отношении нагрузки.

В семье так же необходимо уделить внимание домашнему режиму, с учетом особенностей детей 7-летнего возраста. Нельзя заставлять ребенка долго заниматься одним видом деятельности, например, длительность письма, чтения, лепки или рисования. Занятия должны продолжаться не более 15-20 минут, после чего рекомендуется переключить внимание ребенка на другую деятельность, сделать несколько простых физических упражнений или провести небольшую игру.

Легкая истощаемость центральной нервной системы детей 7-летнего возраста требует более продолжительного отдыха в виде сна. Сон для данного возраста должен быть не менее 12 часов в сутки и рекомендуется 1 час уделить послеобеденному сну.

Основным видом деятельности младших школьников является учебная работа в школе и дома. В школе определенная продолжительность приготовления домашних заданий, установленная соответственно возрастным особенностям. На основании специально проведенных исследований предложена следующая продолжительность приготовления домашних заданий: 1 класс- 45-60 минут, 2 класс- 1-1,5 часа, 3-4 класс-1,55-2 часа. При такой длительности приготовления домашних заданий, работа выполняется успешно и без заметных признаков утомления, если приготовление затягивается, то школьники продолжают работать уже при сниженной работоспособности, затрачивают больше сил, однако качество выполнения заметно ухудшается.

Частой причиной увеличения продолжительности приготовления домашних заданий является тот факт, что школьники начинают выполнять тотчас по приходе домой. Таким образом, не отдохнувший после учебных занятий организм получает дополнительную нагрузку, адресованную в те же отделы центральной нервной системы. Чтобы хорошо выполнить домашние задания, дети должны отдохнуть после школы. Наиболее целесообразно сделать перерыв между учебными занятиями в школе и началом приготовления уроков дома продолжительностью не менее 2,5 часов, при этом большую часть перерыва школьники должны гулять или играть на открытом воздухе в игры, дающие умеренную физическую нагрузку.

Во время выполнения домашних заданий необходимо устраивать перерывы для учащихся среднего и старшего возраста через каждые 45 минут, а для младшего — через 30—35 минут. За время 5—10-минутного перерыва нужно проветрить комнату, встать, сделать несколько простых дыхательных гимнастических упражнений. Такие перерывы дают возможность сохранить работоспособность на достаточном уровне в течение всего времени приготовления уроков. [2]

Рационально организованный режим дня школьника выглядит примерно следующим образом (см. Таблица 1).

Таблица 1

Примерный режим дня младшего школьника

Вид деятельности	Время
Подъем	7.00
Утренняя зарядка, уборка постели, туалет	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20

Занятие в школе	9.00-14.00
Горячий завтрак в школе	10.00-10.15
Дорога из школы или прогулка после занятий	14.00-14.30
Обед	14.30-15.00
Послеобеденный сон или отдых	15.00-16.00
Прогулка или игры на воздухе, помощь семье	16.00-16.30
Полдник	16.30-16.45
Приготовление домашних заданий	16.45-17.00
Прогулка, общественно-полезный труд	17.00-19.00
Ужин и свободные занятия, помощь семье	19.00-20.00
Приготовление ко сну	20.00-20.30
Сон	20.30-7.00

Ребенку, который начал учиться в школе, часто не хватает двигательной и физической нагрузки, из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому в расписании дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления домашних заданий. [3]

Ещё в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а неподвижность ведёт к снижению работоспособности, заболеваниям и тучности.

Физическая культура по определению - очень широкое понятие. Оно включает в себя использование физических упражнений в определённом количественном и качественном сочетании, направленных: на закаливание организма, поддержание и укрепление здоровья человека, рациональную

организацию труда и отдыха, формирование активной жизненной позиции и долголетия.

Физическая культура во всех возрастных группах является также важным фактором воспитания, особенно в школьном возрасте, формирования личности и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

После окончания учебных занятий, обеда и послеобеденного сна нужно организовать двухчасовой активный отдых на свежем воздухе с подвижными играми, соревнованиями и упражнениями на снарядах. Регулярные занятия в спортивных кружках и секциях - надёжный путь физического совершенствования.

Два урока физической культуры в неделю лишь частично могут компенсировать потребность организма в физической нагрузке. Основная цель уроков физической культуры - научить правильным экономным движениям при выполнении ходьбы, бега, прыжков, катании на лыжах, при работе на спортивных снарядах.

Важное условие успешности любых мероприятий по физическому воспитанию - не забывать, что формирование организма происходит не только во время, отведённое на зарядку, спортивные занятия и игры во дворе, но в любую минуту жизни ребёнка, когда он ест, спит или готовит уроки. [1]

Для активного физического воспитания в МОУ «Начальная школа п.Новосадовый» школе проводятся следующие мероприятия:

- 1) Спортивная игра «Мама, папа, я – спортивная семья»
- 2) «Веселые старты»
- 3) Игра «Сильные, ловкие, смелые»
- 4) «А ну-ка, мальчики»
- 5) «Спортивные эстафеты»

Так же на базе Учреждения функционируют следующие спортивные секции:

- 1) «Бадминтон»

2) «Самбо»

3) «Тхэквондо»

4) «Танцы».

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа.

Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. В нашем Учреждении ведется систематическая работа по сохранению здоровья и формированию у обучающихся представлений о здоровом образе жизни.

