Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным экзаменам с 3,9% до 12,3%, нарушениями осанки – с1,9 до 16,8%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьников должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

Согласно определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения, здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, т.е. здоровье – состояние телесного, душевного и социального благополучия. Хорошее здоровье есть слагаемое правильных чувств, правильных мыслей и правильных действий.

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребёнке, как о норме детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Педагогом А.А.Никольской были выделены общие положения о главных чертах детского развития:

- развитие совершается постепенно и последовательно

- между духовным и физическим развитием существует такая же связь,

как и между умственной, эмоциональной и волевой деятельностью

- психическая деятельность участвует в процессе развития не

одновременно и скорость её развития и энергии не одинаковы;

- развитие может идти средним ходом, либо ускоряться в зависимости от

различных причин.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Возникает такой образ: тихая полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди-огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были быть наверху, где спокойное течение и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни и наша задача – научить каждого ребенка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья. Кто должен и может взять на себя такую роль? Прежде всего, семья, родители, затем школа – учителя. Но, к сожалению, в современном мире реальная картина такова, что школа и учителя, прежде всего, берут на себя главную роль в воспитании здорового образа жизни.

Для того, чтобы знания о здоровье, вообще, были применены к себе, стали убеждениями, нужны новые подходы, новые методы. Если мы хотим достичь цели – направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, то должны признать их право иметь полезные идеи и взгляды на самих себя.

Задача педагогов – помочь осознать ребенку здоровье, как самоценность. Эта совместная деятельность может быть не только интересной и увлекательной, она выгодна с точки зрения здоровья для каждого участника этого процесса.

Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребенка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, является создание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного самосовершенствования. Помочь ребенку принять позиции: «Это мне надо», «В этом я через неделю (месяц, год) могу достичь успеха». Ситуация успеха – это результат со-творческой деятельности педагога и воспитанника, при которой результат деятельности подростка сопоставим с его ожиданиями.

В условиях научно-технического прогресса обучение в современной школе сопровождается все нарастающим объемом информации. Дети младшего школьного возраста расходуют большое количество энергии, связанной с умственной работой, что приводит к утомлению, выражающемуся в вялости, сонливости, плохом аппетите и, в конечном итоге, в отсутствии интереса к учению.

Проблема здоровья учащихся сегодня настолько актуальна, что мы должны определиться, что для нас важнее: здоровье вверенных нам детей, или обучение. Вспомним А. Шопенгауэра, который говорил: «Здоровье до того превышает все блага, что здоровый нищий счастливее богатого короля».

**^ Каленлендарно-тематическое планирование 2 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**урока** | **Раздел** | **Тема (общее****кол-во часов)** | **Тема** | **Методы формирования здоровьесберегающих компетеностей** |
| 1 | Песня, танец, марш перерастают в песенность, танцевальность, маршевость | 9 | Вводный урок. Музыкальные жанры. | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой ( упражнение № 1-4).Укрепление дыхательных органов, профилактика простудных заболеваний. |
| 2 | Песенность, танцевальность, маршевость. | Игра «Эхо». Психологическая разгрузка, снятие напряжённости и усталости. |
| 3 | Песенность. | А.И.Попов. Система оздоровительного физвокализа. |
| 4 | Танцевальность. | Гимнастика для глаз (диагонали, удивление, косые глаза и т.д.) Укрепление мышц глаз, снятие усталости |
| 5 | Танцевальность. | Музыкально-рациональная психотерапия В.И. Петрушина. Упражнение «Устойчиво стою я на земле». Повышение самооценки, самоутверждении. |
| 6 | Маршевость. | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой ( упражнение № 1-4). |
| 7 | Встреча жанров( песенно-маршевая,песенно-танцевальная музыка. | Беседа о необходимости вакцинации. |
| 8 | Элементы музыкальной речи. | Игра «Поезд». Способствует благоприятной психологической атмосферы, развивает мышление, память. |
| 9 | Обобщение темы четверти. | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой ( упражнение № 1-4). Музыкально-рациональная психотерапия В.И. Петрушина. Упражнение «Я – хороший, ты – хороший!».Повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих. |
| 10 | Интонация. | 7 | Музыкальные и речевые интонации. | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой ( упражнение № 5-7). Профилактика бронхиальной астмы, сердечной деятельности. |
| 11 | Грустные и радостные интонации. | Беседа о гигиене. Необходимость соблюдения основных правил гигиены. |
| 12 | Интонации настойчивости и решительности. Зерно интонации. | А.И.Попов. Система оздоровительного физвокализа. Устранение бормотания у доски, координация дыхания с речью, |
| 13 | Изобразительные интонации. | Игры «Эхо» и «Поезд». Психологическая разгрузка, снятие напряжённости и усталости. |
| 14 | Изобразительные и выразительные интонации. | Гимнастика для глаз (диагонали, удивление, косые глаза и т.д.) Укрепление мышц глаз, снятие усталости. |
| 15 | Юмор и шутка в музыке. | Игра «Музыкальные ушки». Способствует благоприятной психологической атмосфере, развивает мышление, память. |
| 16 | Обобщение темы четверти. | Музыкально-рациональная психотерапия В.И. Петрушина. Упражнение «Твердо по жизни я иду». Повышение самооценки, самоутверждении. |
| 17 | Развитие музыки. | 10 | Как изменяется музыка? Приём повтора. | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой ( упражнение № 8-11). Профилактика бронхиальной астмы, работы сердечно-сосудистой системы, простудных заболеваний. |
| 18 | Ритмическое, ладовое развитие. | А.И.Попов. Система оздоровительного физвокализа. Улучшение артикуляции и дикции, устранение монотонности и безжизненности в голосе, гнусавости и повизгивания. |
| 19 | Приём контраста в музыке. | Гимнастика для глаз (диагонали, удивление, косые глаза и т.д.) Укрепление мышц глаз, снятие усталости. |
| 20 | Мелодическое, темповое, динамическое развитие. | Игры «Эхо» и «Поезд». Психологическая разгрузка, снятие напряжённости и усталости. |
| 21 | Приём варьирования. | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой ( упражнение № 8-11). Профилактика бронхиальной астмы, работы сердечно-сосудистой системы, простудных заболеваний. |
| 22 | Музыкальная живопись. | Музыкально-рациональная психотерапия В.И. Петрушина. Упражнение «Никто не может меня вышибить из седла». Повышения самооценки, оптимистическое восприятие жизни. |
| 23 | Полифоническоеразвитие музыки. | Гимнастика для глаз (диагонали, удивление, косые глаза и т.д.) Укрепление мышц глаз, снятие усталости. |
| 24 | Канон в музыке. | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой ( упражнение № 8-11). Профилактика бронхиальной астмы, работы сердечно-сосудистой системы, простудных заболеваний. |
| 25 | Времена года в музыке. | А.И.Попов. Система оздоровительного физвокализа. Устранение бормотания у доски, координация дыхания с речью. |
| 26 | Обобщение темы четверти. | Музыкально-рациональная психотерапия В.И. Петрушина. Установка «Хочу быть спокойным». Защита от беспокойства и плохих мыслей. |
| 27 | Построение (форма) музыки. | 8 | Одночастная форма.Знаки препинания вмузыке. | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой ( упражнение № 1-11). Профилактика бронхиальной астмы, работы сердечно-сосудистой системы,аллергии. |
| 28 | Двухчастная форма. | Музыкально-рациональная психотерапия В.И. Петрушина. Установка «Хочу быть спокойным». Защита от беспокойства и плохих мыслей. |
| 29 | Трёхчастная форма. | А.И.Попов. Система оздоровительного физвокализа. Улучшение артикуляции и дикции, устранение монотонности и безжизненности в голосе, гнусавости и повизгивания. |
| 30 | Форма рондо. | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой ( упражнение № 1-11). Профилактика бронхиальной астмы, работы сердечно-сосудистой системы, аллергии. |
| 31 | Вариационная форма. | Игра «Музыкальные ушки». Способствует благоприятной психологической атмосфере, развивает мышление, память. |
| 32 | Музыкальный образ и форма. | Беседа о гигиене. Необходимость соблюдения основных правил гигиены. |
| 33 | Обобщение темы четверти. | Гимнастика для глаз (диагонали, удивление, косые глаза и т.д.) Укрепление мышц глаз, снятие усталости. |
| 34 | Обобщение тем года. | Обобщение опыта по формированию здоровьесберегающих компетеностей. |