Укучыларның сәламәтлеге безнең кулларда.

Вафина Гузель Рузалевна (guzel.v2012@yandex.ru)

Учитель физкультуры МБОУ «Шушмабашская СОШ» Арского муниципального района Республики Татарстан

**Аннотация**

 Һәр кеше балачактан ук үзенең эчке халәтен яхшы сиземләргә һәм сәламәтлеге турында кайгыртыгеа тиеш. Яшәү шартларыннан чыгып, организм өчен уңай мөмкинлеклә тудыра белүдә мөһим. Соңгы елларда укытучыга кайсы дәреслек, методика, технология нигезендә укыту, электив курсларны үзенә сайлап алу хокукы бирелде. Икенче яктан исә җәмәгатьчелекнең аңа таләпләре артты. Хәзерге шартларда сыйфатлы белем бирү төп бурыч булып тора.

 Яшь буынны тормышка әзерләү, аңа сыйфатлы белем бирү дәүләтнең мәктәп алдында куйган мөһим бурычы.

 Балага белем бирү белән генә чикләнеп, тәрбиягә әһәмият бирмәсәк, без үзебезнең киләчәгебезне һәлакәткә дучар итәр идек. Белем бирү процессы тәрбия эше белән тыгыз бәйләнештә барганда гына җәмгыятькә файдалы һәм тормышта үз урынын табардай шәхес үстереп була. Укучыларның буш вакытын оештыру тәрбия эшенең мөһим бер юнәлеше. Бу эшчәнлекне оештыруда өстәмә белем учрежденияләре зур өлеш кертә.

 Физкультура дәресләре укыту-тәрбия процессының әһәмиятле өлешен тәшкил итә. Физик яктан сәламәт балалар гына программаны яхшы үзләштерә ала. Шуңа күрә мәктәптә физкультура дәресләрен үткәрүгә тиешле игътибар бирелергә тиеш.

 Һәрьяктан иҗади, камил шәхес тәрбияләү һәм “Мәгариф һәм сәламәтлек” программасы гамәлгә ашыру өчен безнең мәктәп бинасында да уңай шартлар тудырылган. Физкультура дәресләре спортзалда үткәрелә. Кыш көннәрендә табигаттә чаңгы шуып, шугалакта хоккей уйнап уздырабыз.

 Компьютер “2че грамоталык” . Узган гасырның 80нче еллар мәктәпләрендә һәм кайбер балалар бакчаларында электрон исәпләү машиналары булдырылды. Бүген компьютер, телевизор һәм телефон кебек үк гадәти әйбер “Бала һәм копьютер” сүзтезмәсе дә инде берәүне дә шаккатырмый. Киресенчә, нәниләр аны тизрәк үзләштерә, мәктәпкә барганчы ук компьютер белән “дуслаша”. Әлеге шөгыльнең кеше сәламәтлегенә, психикасына тәэсире бүгенгә тиешенчә өйрәнелмәгән.

 Көнкүрештәкулланыла торган техниканың һәркайсысы, шул исәптән компьютерда, санитария кагыйдәләрен һәм нормаларын төгәл үтәмәгәндә сәламәтлеккә тискәре йогынты ясарга мөмкин. Компьютер белән саксыз эш иткәндә бигрәктә күз авырулары, буыннар сызлау, баш авырту, психик тотрыксызлык, һава чисталыгын тәэмин итүче җиңел ионнарның сирәгәюе, виртуаль чынбарлык белән мавыгу “чире” һ.б. шундый тискәре факторлар күзәтелә.

 Фән буенча күрсәткечләрне исәпкә алып балаларның сәламәтлекләрен карасак, дәрестән азат ителүче балалар күбрәк булып чыга. Күнегүләрне, нормативларны үти алмый торган балалар юк. Ләкин шулайда елдан ел балаларның сәламәтлеге какшый бара. Елдан ел төрле авырулар белән балалар физкультура дәресләреннән азат ителәләр. Соңгы 3 ел белән чагыштырганда азат ителүче балалар саны арта бара. Ел буе азат ителгән балалар 5, ә айлап азат ителгәннәренең саны 25кә җитә.

Азат ителгән балалар санының күрсәткечләре

 Һәр мәктәптә сәламәтлеге буенча махсус яки әзерлек медицина төркеменә кертелгән балалар бар. Андый укучылар гадәттә, я бөтенләй физкультура дәресләреннән азат ителә, яки дәрестә катнашып өлешчә генә теге яки бу күнегүне башкара. Дәрестән азат ителгән балалар ирекле рәвештә сикерә, йөгерә,шаярыша һәм нәтиҗәдә катнашканнан да күбрәк көч сарыф итә. Махсус төркемгә йөрергә тиешле бала дәрестә катнашкан очракта, башкалар белән бергә төрле күнегүләр (кискен хәрәкәтләр, микерү, мәтәлчек ату һ.б.) ясап сәламәтлегенә зыян китнрергә мөмкин. Мондый балаларга сәламәтләндерү физкультурасы үткәрергә кирәк.

 Сәламәтләндерү физкультурасы сәламәтлектәге кимчелекләрне дарулар кулланмыйча гына, физик күнегүләр үткәргәндә түбәндәгеләрне үтәү мәҗбүри:

* Күнегүләрнең укучыларга килешү-килешмәвен исәпкә алу;
* Укучының яшенә, гомуми әзерлегенә,сәламәтлегенә игътибар бирү;
* Күнегүләрне махсус шәфкать туташы җитәкчелегендә генә үткәрү;
* Акрынлап гади күнегүләрдән катлаулырак күнегүләргә күчә бару;
* Дәресләрне даими үткәрү;
* Класс җитәкчесе, әти-әниләр белән тыгыз элемтәдә тору;

 Бүгенге көндә тагын бер “чир” наркомания, ул чын-чынлап бәлагә әйләнде. Элек аны “көнбатыш чире” дип атаганнар, хәзер бу афәт безгә дә килеп җитте. Бу чир белән авырулаларның күпчелеге аның турында берни дә белмәгәнлектән шушы ялгыш юлга баса.

 Соңгы елларда мәктәп яшендәге балалар арасында наркотик кулланучылар, “яфрак көйрәтү” белән мавыгучыларның артып китүе, табибларны гына түгел, ата-аналарны һәм укытучыларны да хафага салды. Рәсми статистика мәгълүматлары булмаса да, республиканың төрле төбәкләреннән, аеруча Казан каласыннан һәм үзебезнең районнан алган хәвефле хәбәрләрнең ешаюы зур борчу тудыра. Балаларның наркотик матдә куллануын булдырмый калу максатыннан, мәгариф учрежденияләрендә күп төрле чаралар уздырыла. Әлеге программа гомуми урта белем бирүнең төп план нигезендә ТИН дәресләрендә сәламәт яшәү рәвешенә кагылышлы бүлекләрне өйрәнгәндә файдалану өчен тәкъдим ителә. Төп максат – укучыларны наркотиклар турвнда алынган мәгълүматларны анализларга, андый психотропик матдәләргә катгыйтискәре мөнәсәбәттә булырга, четерекле очракта дөрес карао кабул итә белергә өйрәтү. Бу максатка ирешү өчен:

* Балада үз-үзен дөрес тоту күнекмәләре тәрбияләү;
* Уен ярдәмендә аң-белем бирү;
* Тәрбия эшенә әти-әниләрне дә җәлеп итү;

 Шул ук вакытта дәресләрдән кала баларга төрле спорт секцияләре оештырыла: баскетбол, волейбол,көрәш, өстәл теннисы. Уйнау өчен барлык мөмкинчелекләр дә тудырылган. Тренеровкадан соң юынып алу бүлмәсе дә булдырылды.

**Спорт секцияләренә йөрүче балалар саны**

 Ел саен мәктәпкүләм традицион чаралар үткәрелә: “Ягез әле,егетләр”, “Уңган хуҗабикә”, “Иң төз атучы” конкурслары, шулай ук баскетбол, волейбол, теннис, хоккей, фигуралы шуу кебек ярышлар уздырыла. Шулай ук районкүләм ярышларда да катнашып призлы урыннар яулыйбыз.

 Балар илебез киләчәге, аларның сәламәтлеген саклау, ныгыту һәм бар яктан үрнәк булырдай шәхес тәрбияләү – безнең барыбызның да мөһим бурычы. Һәм без моны беркайчанда истән чыгармасак иде.