

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Среднее общеобразовательная школа № 9 имени Цагова Н.А.» г Баксана.

«Здоровьесберегающая программа в образовательном процессе»



**Выполнила учитель биологии
МКОУ «СОШ № 9 им. Цагова Н.А. г. Баксана**

**Кунашева Лариса Жангериевна
учитель биологии, высшей
квалификационной категории**



Пояснительная записка

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодежи создает объективные препятствия на пути эффективной модернизации

российского образования, без чего невозможно разрешить назревшие социальные и экономические проблемы, достичь опережающего развития общеобразовательной и профессиональной школы.

«Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования, и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает проведение оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

1) физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;

2) психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;

3) социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, необходимо внедрение в деятельность образовательных учреждений здоровьесберегающих технологий, под которыми следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье учащихся.

Рассмотрим основные направления комплексного использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в МКОУ «СОШ № 9 имени Цагова Н.А г. Баксана»

Цели и задачи программы

Целью настоящей программы является создание условий образовательной деятельности, соответствующих требованиям сохранения здоровья учащихся и обеспечения психологического комфорта для всех участников образовательного процесса.

Поставленная цель реализуется посредством решения следующих **задач**:

- 1) создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения;
- 2) рациональная организация учебного процесса.
- 3) организация просветительско-воспитательной работы с учащимися, направленной на формирование ценности здоровья и навыков здорового образа жизни;
- 4) проведение методической работы с педагогами и психологами, направленной на повышение их уровня знаний об эффективных здоровьесберегающих методах и технологиях;
- 5) организация физкультурно-оздоровительной работы с учащимися школы;
- 6) формирование социального партнерства между педагогами и родителями в здоровьесберегающей сфере;
- 7) профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся МКОУ (совместно с медицинскими учреждениями);
- 8) организация необходимой медико-социальной и психолого-педагогической помощи школьникам;
- 9) проведение консультаций специалистов для учащихся и родителей;
- 10) формирование комплексной просветительской деятельности в здоровьесберегающей сфере совместно с другими учреждениями и организациями.

Методическая работа с психолого-педагогическим коллективом

Важное значение в оздоровительной работе играет личность учителя. Помимо предметной и дидактической подготовки, он должен иметь психолого-педагогические знания, должен быть интересен для учащихся как личность, нацелен на постоянное саморазвитие, личным примером показывать образцы здорового образа жизни. Поэтому важным направлением оздоровительной работы является работа с педагогическим коллективом.

В частности, педагоги должны овладевать элементами адаптивной системы обучения, здоровьесберегающими технологиями – уметь диагностировать основные параметры интеллектуальной и эмоциональной сфер учащихся, владеть навыками диалогического общения, осуществлять психопрофилактику педагогического процесса, уметь находить индивидуальные подходы к различным категориям учащихся, иметь достаточно высокую общую и речевую культуру. Чтобы учитель был способен осуществлять все эти виды деятельности, необходимо мотивировать его на систематическое пополнение знаний по проблемам здоровьесбережения, создать систему непрерывного образования педагогов и психологов, чтобы они могли активно использовать в преподавании арсенал современных психолого-педагогических технологий.

Пополнение знаний по проблемам здоровьесбережения у психолого-педагогического коллектива МКОУ СОШ № 9 происходит в рамках проведения лекториев, семинаров, рефлексивных кругов, конференций и круглых столов. Так на протяжении 2016-2017 гг. на базе МКОУ были проведены следующие мероприятия в ходе реализации здоровьесберегающей программы:

- 1) тренинг для педагогов «Мое здоровье»;
- 2) рефлексивный круг Гигиена питания»;
- 3) семинар «Ваше здоровье в ваших руках»
- 4) конференция «Режим дня школьников»;
- 5) лекторий по борьбе с наркотической зависимостью у подростков, проведенный врачом-наркологом Мудаевой М.
- 6) тренинг «Правильная осанка – залог здоровья»
- 7) круглый стол «Стресс и саморегуляция»;

- 8) рефлексивный круг «Психофизическая тренировка»;
- 9) семинар «Мы за здоровый образ жизни.»;
- 10) лекторий «Психофизиологические перегрузки школьников в учебном процессе» и др.



Рациональная организация учебного процесса

Рациональная организация учебного процесса предполагает наличие следующих взаимосвязанных элементов:

- 1) правильное составление расписания уроков в соответствии с дневной и недельной динамикой умственной работоспособности;
- 2) соблюдение гигиенических нормативов объема учебной, внеучебной нагрузки и домашних заданий;
- 3) рациональная организация учебной деятельности на уроках;
- 4) соответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям учащихся;

5) применение лично-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психофизиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого ребенка;

6) использование технологий обучения на основе доступности содержания, вариативности, дифференциации и межпредметной интеграции;

7) использование активно-деятельностных форм организации учебного процесса, наглядности, групповых, проблемных, игровых, диалоговых форм работы;

8) формирование положительной мотивации учения, обеспечивающей самореализацию учащихся, рост их творческого потенциала.

Медико-профилактическая работа

В ходе осуществления образовательного процесса необходимо осуществлять медицинский контроль за физическим развитием детей, комплекс медико-профилактических, лечебных и реабилитационных мероприятий, организовывать консультации профессиональных врачей. Для профилактической работы используются немедикаментозные методы коррекции здоровья школьников. Они эффективны, просты и в то же время не нарушают общеобразовательный процесс.

Это зарядка для глаз, коррекция опорно-двигательной системы, витаминпрофилактика в ноябре и марте, профилактика гриппа.

Физкультурно-оздоровительная работа

Главная задача этого направления – включить каждого ребенка в систематические занятия физической культурой и спортом. Для увеличения двигательной активности учащихся нужна система спортивно-оздоровительных мероприятий, активная физкультурно-оздоровительная работа.

Учителя физической культуры активно внедряют на своих уроках здоровьесберегающие технологии, используя лично-ориентированный подход, учитывая группу здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. На уроках школьники самостоятельно осуществляют контроль за своим пульсом, обучаясь, таким образом, прислушиваться к своему организму.

Кроме уроков физкультуры, ученики ежедневно выполняют «гимнастические пятиминутки», методическую помощь в составлении которых оказывают преподаватели физкультуры.



Педагоги создают условия для активного отдыха и эмоциональной разрядки на переменах, проводя для этого подвижные игры (особенно в младших классах).

Традиционным является участие школьников МКОУ СОШ № 9 в городских и республиканских спортивных соревнованиях и спартакиадах.

Учащиеся имеют возможность заниматься в спортивных секциях по различным видам спорта, таких как «Волейбол», «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Бокс»

Результатом физкультурно-оздоровительной работы педагогов МКОУ стало уменьшение пропусков занятий по причине простудных заболеваний и улучшение здоровья учащихся.

Организация воспитательной работы с учащимися по формированию ценности здоровья и навыков здорового образа жизни

Целью данного направления является воспитание у подрастающего поколения потребности в здоровом образе жизни. Учащиеся должны осознавать

положительное влияние соблюдения правил личной и общественной гигиены, значение телесной силы и красоты для творческих и жизненных успехов человека, осознавать опасность для жизни и здоровья вредных привычек. Занятия и тренинги, проводимые с учащимися классным руководителем и психологом школы «Я и мое здоровье», направлены на овладение прикладными знаниями и навыками в области охраны и укрепления физического здоровья, на профилактику заболеваний органов зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и др., на выработку навыков и привычек безопасной жизнедеятельности.

Классные руководители проводят тренинги и рефлексивные круги в сфере здоровьесбережения:

- 1) «Человек и наркотики»;
- 2) «Психоактивные вещества»;
- 3) «Правда и лож о наркотиках»;
- 4) «Красота и здоровье»;
- 5) «Ваше здоровье в ваших руках»;
- 6) «Возраст и здоровье»;
- 7) «Я умею говорить «нет»!»;
- 8) «Плохие привычки»;
- 9) «Ответственность за свой образ жизни»;
- 10) «Курение как угроза здоровью»;
- 11) «Портрет курильщика»;
- 12) «Влияние среды на организм человека»
- 13) «Да здравствует чистый воздух!»;
- 14) «Спорт альтернатива пагубным привычкам».

Каждый год в рамках внеклассных мероприятий на Всемирный День здоровья классные руководители и ученики проводят театрализованные представления для учащихся школы.

- 1) «Если хочешь быть здоровым – постарайся»;

В МКОУ СОШ №9 ежегодно проводится выставка плакатов по проблемам сохранения здоровья детей и подростков:

- 1) «Курение – смерть в рассрочку»;
- 2) «Наркотикам скажем нет»;
- 3) «По следу дымящей сигареты»;
- 4) «Почему это опасно?»;
- 5) «Движение для здоровья»;
- 6) «Жизнь на кончике сигареты».



В рамках классных часов проводятся следующие беседы с учащимися:

- 1) «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы»;
- 2) «Профилактические действия перед инфекцией гриппа»;
- 3) «Как сохранить зубы здоровыми?»;
- 4) «Целебная сила цветотерапии»;
- 5) «...И глаза тебе «скажут» спасибо»;
- 6) «Как предупредить кариес»;
- 7) «Сколиоз и его предупреждение»;
- 8) «Наркотики: зависимость и последствия»;
- 9) «Мифы о наркомании».

Формирование социального партнерства между педагогами и родителями в здоровьесберегающей сфере

Важным направлением оздоровительной работы в современных условиях является решение такой актуальной задачи, как оздоровление семьи. Именно поэтому в работе по оздоровлению детей и подростков обязательно сотрудничество педагогов с родителями, которое призвано создавать в семье благоприятную для воспитания среду, улучшать межличностные отношения. Только совместными усилиями можно сформировать здоровый образ жизни у подрастающего поколения.

Для решения этой проблемы созданы тесные контакты школы с семьей, существует активное привлечение родителей, желающих принять участие в работе с детьми во внеурочное время.

С этой же целью в ходе родительских собраний проводятся следующие профилактические беседы:

- 1) «Профилактика и лечение нарушений зрения»;
- 2) «Об отношении с окружающими»;
- 3) «Нетрадиционные методы оздоровления ребенка»;
- 4) «Профилактические действия перед эпидемией гриппа»;
- 5) «Движение для здоровья»;
- 6) «Спорт- залог здоровья»;
- 7) «О правильном питании»;
- 8) «Основы режима дня школьника».

Результатом подобного сотрудничества родителей и педагогов является повышение ответственности семьи за здоровье и физическое развитие школьников.

Здоровьесберегающие технологии в работе школьного методического объединения учителей начальной школы

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

- 1) создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для

каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния;

2) творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения;

3) обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок – субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью;

4) построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.

5) учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции;

6) предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, принцип целостности;

7) осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагогу нет необходимости быть необъективным – он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени;

8) обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимы во избежание переутомления детей;

9) обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения – необходимое условие здоровьесберегающих технологий.

Здоровье ребёнка отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования.

В первом классе адаптационный период идёт практически две четверти. Количество обучающихся в классе не превышает вместимости общеобразовательного учреждения. На протяжении первой четверти в первом классе проводится не более 4 уроков в день. Основные уроки проводятся на 2-3х уроках. В первом классе и первом полугодии второго класса – безоценочная система, что способствует более спокойному усвоению знаний, не расстраиваясь из-за плохих отметок. Постоянно контролируется посадка детей, обращается внимание на положение ног и спины относительно стула, головы и рук относительно парты.

Обязательно 2-3 раза за любой урок проводятся физкультминутки. Особое внимание уделяется физкультминуткам на уроках письма, делаются упражнения для отдыха рук, в которые входит массаж не только рук, но и каждого пальчика. Не меньшее значение имеет зарядка для глаз, которая проводится регулярно.

Чтобы дети смогли отдохнуть и не перенапрягаться в середине 3 четверти существуют недельные каникулы. К тому же, в оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации применяется «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки. В школе работает психолог, который помимо первичной диагностики учащихся, проводит индивидуальные и совместные занятия и тренинги для расслабления и снятия усталости после учебного дня.

В начальной школе часто проходят лекции медиков по профилактике различных заболеваний и, в частности, о том, как правильно ухаживать за зубами. В плане профилактики в школе делает осмотры зубной врач, который сразу залечивает больные зубы. Правильно организованное и сбалансированное питание имеет немаловажную роль в здоровом образе жизни ребёнка. В обязательный рацион входят: фрукты, овощи, соки. Дети получают горячие свежеприготовленные блюда.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных

программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Основной целью нашего образовательного учреждения, стремящегося работать в русле педагогики здоровья, стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу «Не навреди!».

Здоровьесберегающие технологии в работе учителей физической культуры

Трудно переоценить роль физической культуры и спорта в физическом и нравственном воспитании человека. В нашей школе этой работе уделяется огромное внимание. На сегодняшний день в школе работают следующие спортивные секции: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бокс.

Первоочерёдной задачей является предоставление ребёнку возможности полноценно и с пользой провести свой досуг, раскрыть и реализовать свои способности в том или ином виде спорта. Важным моментом является то, что в нашей школе ребёнку любого возраста предоставлен богатый выбор вида спорта, которым он хотел бы заниматься, и созданы хорошие материально-технические условия для таких занятий.





Ещё одной важной задачей спортивно-оздоровительной работы в нашей школе является предоставление мощной альтернативы в виде занятий спортом детям и подросткам пагубному влиянию дурных пристрастий: курению, алкоголю, наркотикам. В школе ведётся большая практическая и теоретическая работа по привлечению как можно большего числа учащихся к занятиям в наших спортивных секциях.

Не менее важна и собственно оздоровительная направленность работы. Дети, отстающие в физическом развитии, имеющие на уроках физической культуры плохие оценки, занимаясь во внеурочное время в различных секциях, не только становятся крепче физически, но и закаляются морально, становятся увереннее в своих силах, что в свою очередь, благотворно сказывается на их успеваемости.

Немаловажным фактором занятий детей в группах спортивно-оздоровительной направленности является престижность занятий спортом, возможность достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях. Такая возможность в полной мере предоставляется нашим учащимся.

Таким образом, выстраивается следующая цепочка в спортивно-оздоровительной работе привлечь ребёнка к занятиям спортом – увлечь его этими занятиями – сделать такие занятия необходимыми для ребёнка – сформировать у занимающихся тягу к самостоятельным занятиям на всю жизнь.

3. Применение здоровьесберегающих технологий

Известно, что растущий организм ребенка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов. Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия.

Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее население страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный научный анализ эффективности форм организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Условия воспитания и обучения детей и подростков вносят большой вклад в формирование их здоровья. Гигиенически полноценная среда обитания определяется благоустройством и санитарным состоянием образовательных учреждений.

В системе гигиенических требований к инфраструктуре школы в различных видах образовательных учреждений есть требования к отоплению, вентиляции, наличию водопровода, канализации, оборудованной столовой с газовыми или электрическими плитами.

Наличие здоровьесберегающих элементов инфраструктуры в МКОУ СОШ №9, отвечающее требованиям САНПиНов:

- 1) расположение здания школы;
- 2) участок образовательного учреждения;
- 3) оборудование подсобных помещений (раздевалки, туалеты и т.п.);
- 4) водоснабжение и канализация;
- 5) учебные кабинеты: площадь и оснащенность;
- 6) соблюдение размеров мебели;
- 7) воздушно-тепловой режим;

- 8) освещенность мест занятий;
- 9) наличие спортивного зала, подсобных помещений;
- 10) спортивное оборудование и инвентарь;

Следующим условием создания школьной полноценной среды является наличие оздоровительной инфраструктуры:

- 1) медицинский кабинет и оборудование;
- 2) столовая и ее оснащенность;
- 3) организация качественного питания для всех учащихся;
- 4) обеспечение необходимым квалифицированным персоналом специалистов:
 - а) учитель физической культуры;
 - б) педагог-психолог;
 - г) специалист-медицинская сестра;

Активная работа нашей школы позволяет проанализировать и основные, наиболее часто использующиеся формы здоровьесберегающей деятельности.

Здоровьесберегающая деятельность МКОУ СОШ № 9 включает в себя:

- 1) Дни и Недели Здоровья;
- 2) спортивные школьные праздники;
- 3) участие в городских спортивных соревнованиях;
- 4) беседы о здоровье с учащимися;
- 5) беседы о здоровье с родителями;
- 6) оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

Профилактика и коррекция «школьных» болезней (близорукость, нарушение осанки) во многом зависят от соблюдения гигиенических норм естественного и искусственного освещения, соответствия размеров школьной мебели возрастнo-антропометрическим параметрам школьника, а также от величины учебной нагрузки. Среди специфических методов профилактики прогрессирования близорукости используется специальная гимнастика для снятия зрительного напряжения.

Для профилактики и коррекции нарушений осанки используется гимнастика, позволяющая формировать правильную осанку и стабилизировать имеющиеся функциональные нарушения позвоночника.

Для профилактики простудных заболеваний в школе в осенне-весенний период проводится вакцинация.

Наиболее значимыми для оценки общей организации учебного процесса, его здоровьесберегающей направленности является:

- оценка режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников;
- оценка организации двигательного режима школьников.

Известно, что люди нередко устают и изнемогают не потому, что много работают, а потому, что плохо работают. Возникновению утомления способствует и такой компонент умственной деятельности, как статическое напряжение: часто дети проводят без движения и в школе, и дома не менее трети суток бодрствования.

Таким образом, анализ режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников дает основание для решения проблем нормализации учебной нагрузки.

В нашей школе вопрос организации учебного процесса, режима дня, учебной и внеучебной нагрузки решен следующим образом:

- 1) соединение базового и дополнительного образования;
- 2) творческое развитие учащихся в системе дополнительного образования и внеурочной деятельности;
- 3) формирование образовательного и воспитательного пространства;
- 4) организация совместной работы с родителями;
- 5) создание образовательного пространства школы как пространства выбора для учащихся;
- 6) проектно-исследовательская деятельность в начальной школе и среднем и старшем звене;
- 7) разнообразие и качество работы кружков, секций в системе дополнительного образования;

8) создание максимально комфортных условий в школе.

Наша школа, помимо решения педагогических задач, следит за соотношением учебной нагрузки и методов преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействует охране и укреплению их здоровья. Принцип здоровьесбережения становится системообразующим. Осознание ценности здоровья должно быть одинаковым для всех участников образовательного процесса.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. В учебном процессе поиск наиболее оптимальных путей предъявления информации и ее усвоения становится весьма актуальной задачей. В реализации межпредметных связей кроется один из факторов повышения эффективности учебного процесса.

В школе большое внимание уделяется способности выпускника в дальнейшей, взрослой, жизни адаптироваться к окружающей действительности. Все чаще стали вспоминать, что интеллектуальные способности и возможности человека во многом определяются его функциональным здоровьем. В последнее время в условиях сложной экономической и социальной обстановки в обществе школа становится определяющей в плане возможностей ребенка адаптироваться к условиям и требованиям современной жизни. Если раньше о здоровье ребенка беспокоилось огромное количество организаций (и медицинских, и спортивных, и образовательных), то теперь семья и ребенок практически в одиночку должны обеспечивать нормальное здоровье.

Школьная среда – мощный фактор, влияющий на здоровье детей и подростков, поэтому важно эту среду сделать органичной, естественной для ребенка. В связи с тем, что большую часть времени дети пребывают в образовательном учреждении, возникает необходимость превращения образовательной среды в реабилитационно-оздоровительную и просветительскую среду, с целью создания единого адаптационного пространства, неразрывно соединяющего педагогику, психологию, медицину, школу и семью.

Установление межпредметных связей между учебными предметами в процессе преподавания является, на наш взгляд, необходимым условием для повышения производительности труда учащихся и устранения перегрузки..

Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, исключительное значение имеет возрастной подход к организации школьной жизни ребенка. Суть этого подхода заключается в том, чтобы при разработке и внедрении в образование различных моделей и технологий обучения, при создании программ и учебников реально учитывать закономерности психического развития детей.

Возрастной подход к обучению и воспитанию детей позволяет поддерживать тесную связь и согласованность всех компонентов системы каждой ступени образования (целей, задач, содержания, методов, форм организации учебно-воспитательного процесса) с возрастными особенностями и возможностями развития детей. Благодаря этому обеспечивается преемственность в развитии каждого ребенка на каждом этапе школьного образования.

Здесь исключительное значение имеет:

во-первых, самостоятельность каждого возраста: полнота реализации возможностей ребенка; опора на достижения предыдущего этапа развития;

во-вторых, индивидуализация образования: учет способностей, интересов, темпа продвижения ребенка; создание условий для его развития, независимо от уровня исходной подготовленности.

Возрастной подход к обучению и воспитанию детей, ориентированный на сохранение и укрепление их здоровья, позволяет выделить принципы отбора содержания и методов непрерывного образования.

Принцип развития предполагает ориентацию содержания образования на стимулирование и поддержку эмоционального, духовно-нравственного, социального и интеллектуального развития и саморазвития детей, на создание условий для проявления самостоятельности, инициативности, творческих возможностей ребенка в различных видах его деятельности, а не только на

накопление знаний и формирование навыков решения предметных задач. При этом сохраняется значимость усвоения знаний, овладения умениями и навыками.

Принцип вариативности содержания образования полагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения с учетом возрастных возможностей детей, особенностей их развития – в соотношении с достижениями современной науки, потребностями общества и социо-культурными особенностями региона. Вариативность обеспечивает дифференциацию образования, то есть возможности индивидуального развития каждого ребенка, и что особенно важно – учет особенностей различных контингентов детей. При этом обязательно сохранение инвариантного минимума образования как условия, обеспечивающего право каждого ребенка – гражданина РФ – на получение равного с другими образования.

С учетом требований возрастного подхода школа обозначает возможные направления определения содержания и методов обучения, адекватно отвечающих задаче сохранения и укрепления здоровья школьников, тем самым поставив задачу особенностей организации здоровьесберегающей среды школы в целом.

Наиболее уязвимы дети, переходящие из начальной в основную школу, что может быть связано с:

- 1) возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки;
- 2) выходом на первый план фактора оценки, отныне призванного играть главную, если не определяющую, роль в самоконтроле ребенка и контроле со стороны родителей за его успеваемостью;
- 3) усложнением характера взаимоотношений «учитель – ученик» и межличностных отношений внутри класса с увеличением риска возникновения конфликтных ситуаций.

Наша школа продолжает поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья. Учителя нашей школы

апробируют в учебном процессе новые технологии, успешно сочетая старые, традиционные методы и формы проведения занятий с современными методиками.

Этот путь: «Учение с увлечением». Как известно, умственная деятельность ведет к усталости и падению работоспособности. Однако увлеченный интересной работой человек не ощущает усталости. И наоборот, напряженная умственная работа приводит к такой степени утомления, при которой снижается не только качество усвоения изучаемого материала, но и вообще способность воспринимать любую информацию. Этим объясняется неблагоприятная тенденция к увеличению психических и соматических заболеваний учащихся, «школьных неврозов», вызванных чрезмерной умственной нагрузкой.

Задача нашей школы заключается в необходимости помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании. Любая личностно-ориентированная технология вправе называться здоровьесберегающей. К ней можно отнести:

- 1) игровые технологии;
- 2) технологию уровневой дифференциации;
- 3) технологию проектного обучения

Использование здоровьесберегающих технологий учителем на уроке и при проведении организационно-педагогических мероприятий, т.е. защита здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, является важнейшей задачей школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни. Это предполагает необходимость формирования у учащегося культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков.

Применение в учебном процессе индивидуально-дифференцированной технологии дает возможность работать с разными детьми, помогать неуспевающим учащимся, не забывая уделять внимание наиболее успешным. При таком подходе часто используется распределение на уроке учебного материала,

согласно уровням обученности детей в виде карточек с индивидуальными заданиями.

При повторении, обобщении и контроле педагогами часто применяется методика свободного выбора учащимися разноуровневых заданий. Используется работа по группам (столам, рядам, командам), дополнительные индивидуальные занятия с отстающими учащимися во внеурочное время, консультации с сильными (подготовка к экзаменам, олимпиадам, конкурсам).

Среди учителей-предметников часто применяется игровая технология, так как игра приближает речевую деятельность к естественным нормам, развивает навыки общения, способствует эффективной отработке языкового программного материала, обеспечивает практическую направленность обучения.

Включение элементов игры в учебный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность учащихся на овладение материалом в новой ситуации, учитывая при этом тот фактор, чтобы учебный материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.

В образовательном процессе школы все психолого-педагогические технологии, программы, методы направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Принцип здоровье сбережения является системообразующим. Осознание ценности здоровья одинаково для всех участников образовательного процесса.

Состояние здоровья ученика может стать причиной отставания ребенка в учебе. Негативные последствия этого как для него самого, так и для отношений, складывающихся между ним и членами семьи, так или иначе отражаются на состоянии всего общества.

Негативно влияют на здоровье учащихся малоподвижность во время урока и слабое разнообразие видов учебной деятельности. В противодействие этому в процесс обучения, особенно в начальных классах, вводятся так называемые «динамические паузы», а также специально составленное для начальной школы расписание, учитывающее возрастные особенности детей и смену разных видов учебной и игровой деятельности в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

Динамические паузы обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения глаз и профилактики ухудшения зрения.

Уроки физического воспитания проходят по расписанию. При благоприятных погодных условиях уроки проводятся на улице.



Отдельное внимание педагоги уделяют объему и сложности материала, задаваемого на дом. Основные его пункты разбираются на уроке совместно с учениками, чтобы дети усвоили их в процессе занятия, а дома осталось только повторить. Интересен опыт некоторых учителей, которые оценивают усвоение материала сразу после его объяснения и краткого обобщения. Тогда у ребят есть шанс исправить оценку во время опроса на следующем уроке.

Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровье ориентированный для всех его участников.

В основу учебно-воспитательного процесса школы положены три принципа: «здоровье – развитие – обучение», поэтому педагогическим коллективом школы проводится большая работа по формированию устойчивого положительного отношения к пониманию приоритетности своего здоровья и здорового образа жизни.

Образовательный процесс, строящийся на началах гуманно-личностного подхода, – в первую очередь, процесс облагораживания души и сердца ребенка, обогащения его духовного мира и мотивационного обеспечения жизни в нем.

Забота о здоровье школьников – это и контроль за нормами и требованиями школьной гигиены, и профилактика заболеваний, наиболее часто встречающихся у детей школьного возраста, и выявление патогенных факторов учебно-воспитательного процесса, и выявление скрытых причин школьной неуспешности и отклонений в поведении. Если все в школе будут об этом помнить, прилагать усилия в решении детских проблем, если в школах будут специалисты (психологи, логопеды и т.д.), работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать.

Учителя и специалисты нашей школы ищут самые оптимальные пути обучения детей, используют передовые педагогические технологии для того, чтобы процесс учения был радостным, доступным для всех, здоровье сберегающим.

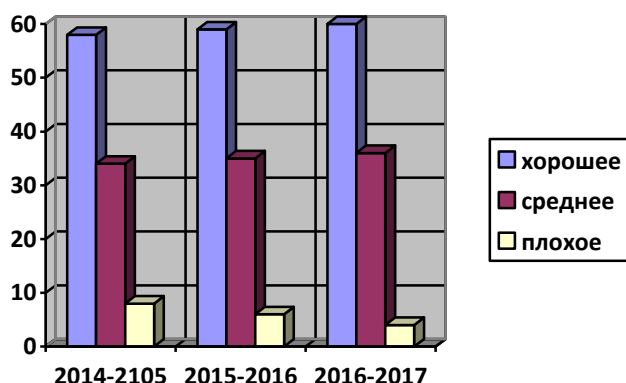
4. Проект улучшения здоровья учащихся

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. При определении целей деятельности по здоровью сбережению мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, воспитанников, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровье сбережения и др.

Результаты исследования состояния здоровья учащихся, их отношения к занятию спортом и ведению здорового образа жизни.

Диаграмма № 1

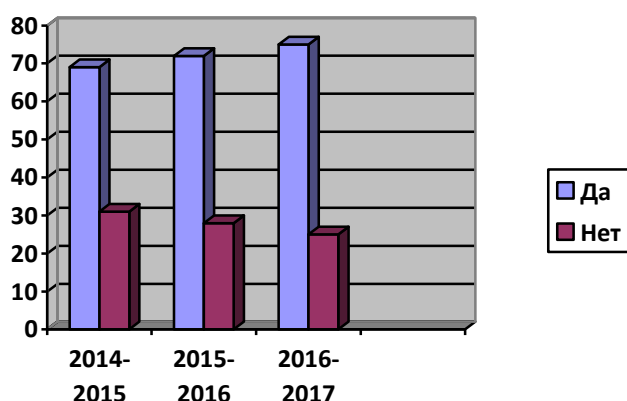
**Результаты анкетирования учащихся.
Ответ на вопрос: «Считаете ли вы себя здоровыми?»**



Вывод: растет количество учащихся, положительно оценивающих собственное здоровье (как хорошее с 58% до 60%, как низкое с 8% до 4%).

Диаграмма № 2

**Результаты анкетирования учащихся.
Ответ на вопрос: «Считаете ли вы свой образ жизни здоровым?»**



Вывод: отмечается положительная динамика в отношении учащихся к своему здоровью: увеличение (на 6%) количества учащихся, ведущих здоровый образ жизни.

Эти данные можно подтвердить сведениями о занятости учащихся в спортивных секциях (более 65 % учащихся постоянно занимаются в спортивных секциях).

Для учащихся с ослабленным здоровьем организованы занятия в специальной медицинской группе (СМГ). В СМГ зачисляются учащиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья относятся к спецмедгруппе и не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы. При комплектовании СМГ кроме диагноза и данных о функциональном состоянии обучающихся учитывается уровень физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. Исходя из медицинского заключения, разрабатывается индивидуальный план работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**План
работы с детьми
с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами**

Цель: создание адаптивной среды, условий, обеспечивающих оптимизацию учебно-воспитательного процесса детей, с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

1. мониторинг состояния здоровья детей-инвалидов, профилактика заболеваний;
2. развитие и коррекция возможностей детей-инвалидов в учебно-воспитательном процессе;
3. оказание психологической и информационной помощи родителям детей-инвалидов.

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1.	Создание банка данных детей с ОВЗ	Сентябрь	Кл. руководители, соц. педагог, мед. сестра
2.	Изучение состояния здоровья, возможностей детей с ОВЗ	Сентябрь	Кл. руководители, соц. педагог, мед. сестра
3.	Составление индивидуальных планов работы с детьми с ОВЗ	Сентябрь	Кл. руководители, соц. педагог
4.	Индивидуальные и групповые консультации для педагогов, работающих с детьми с ОВЗ	Сентябрь	Кл. руководители, соц. педагог,

			мед. сестра
5.	Изучение личности обучающегося с ОВЗ	Сентябрь	Кл. руководители, соц. педагог
6.	Изучение семьи (семейных отношений) детей с ОВЗ	Сентябрь	Кл. руководители, соц. педагог, мед. сестра
7.	Изучение интересов и способностей обучающихся с ОВЗ	Сентябрь	Кл. руководители, соц. педагог
8.	Организация контроля над учебным процессом обучающихся детей с ОВЗ	Октябрь- ноябрь	Кл. руководители, соц. педагог
9.	Посещение детей с ОВЗ классными руководителями на дому	Ноябрь	Кл. руководители
10.	Обеспечение присутствия детей с ОВЗ (по возможности) на праздничных школьных мероприятиях	Весь период	Кл. руководители, соц. педагог
11.	Обследование детей с ОВЗ педагогом-психологом	По необходимости	Педагог-психолог
12.	Вовлечение детей с ОВЗ в секции, объединения дополнительного образования	Октябрь	Кл. руководители, соц. педагог
13.	Встреча директора с родителями детей с ОВЗ (решение текущих вопросов)	Ноябрь	Кл. руководители, соц. педагог
14.	Консультативная помощь родителям, педагогам по вопросам индивидуального подхода в обучении и воспитании	Ноябрь	Кл. руководители, соц. педагог
15.	Проведение бесед с обучающимися на тему «Они такие же, как мы», «Здоровье не купишь»	Декабрь	Кл. руководители, соц. педагог
16.	Беседа «О соблюдении правил личной гигиены»	Февраль	Мед. сестра
17.	Индивидуальная работа с детьми с ОВЗ, беседы на тему: «Ты сможешь достичь вершин»	Март	Соц. педагог
18.	Участие в процессе самоопределения обучающихся, оказание помощи в выборе профессии	Апрель	Кл. руководители
19.	Организация и проведение благотворительной акции с целью оказания поддержки детям инвалидам «Твори добро»	Апрель	Совет старшекласников, пед. коллектив
20.	Контроль организации досуга детей с ОВЗ	В течение года	Соц. педагог, кл. руководители
21.	Беседы об организации процесса обучения, контроль дозирования домашних задания обучающихся на дому (подготовка к совещанию при директоре)	В течение года	Кл. руководители, зам. директора по УВР
22.	Помощь в организации летнего отдыха и оздоровления детей с ОВЗ	Май-июнь	Соц. педагог, кл. руководители

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей деятельности по здоровьесбережению стала модель школы, где приоритетом является забота о сохранении здоровья воспитанников и учителей. При этом главным в рамках данной программы является создание организационно-педагогических условий здоровьесбережения учащихся и сотрудников школы.

В качестве **обобщенных целей** деятельности данного проекта отмечены следующие:

1) создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся, воспитанников;

2) усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;

3) создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;

4) развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся, воспитанников в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;

5) обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния их здоровья;

6) разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

Задачи проекта:

- 1) четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
- 2) гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- 3) освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;
- 4) планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся с учетом особенностей состояния их здоровья;
- 5) развитие психолого-логопеда-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;
- 6) привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- 7) участие в обобщении опыта, посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

Основополагающие принципы построения проекта:

- 1) поддержание интереса к двигательной и познавательной активности;
- 2) учёт познавательной активности в двигательной деятельности;
- 3) единство физического и психического развития;
- 4) наглядность;
- 5) принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека;
- 6) принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности;
- 7) принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.

Каждый специалист в своей профессиональной деятельности реализует установки, выраженные в соответствующих нормативно-программных документах федерального, регионального, местного уровня, в распоряжениях

руководства. Выполняя данные установки на практике, он неизбежно сталкивается с необходимостью самостоятельно определять конкретные действия, направленные на достижение стоящих перед ним целей. Его деятельность становится осмысленной и поисково-творческой.

Однако при этом работникам общеобразовательного учреждения необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровья и сохранения детей и подростков.

Модель личности ученика должна включать в себя следующие компоненты:

- 1) физически, нравственно, духовно здоровая личность;
- 2) личность, образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума;
- 3) осознание себя как биологического, психического и социального существа;
- 4) осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека;
- 5) правильная организация своей жизнедеятельности;
- 6) стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности;
- 7) устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- 8) самоконтроль, личностное саморазвитие;
- 9) творческая продуктивность.

Ожидаемые конечные результаты проекта:

- 1) повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- 2) рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- 3) повышение приоритета здорового образа жизни;
- 4) повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;

5) повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности;

6) повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников;

7) поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

На этапе реализации программы сотрудники школы имеют возможность корректирования деятельности по здоровьесбережению с целью повышения меры ее соответствия основным установкам, назначенным функциям и нормативам, которые определены на предыдущих этапах: целеполагания и проектирования.

Заключительный этап управленческой деятельности связан с анализом и оценением результатов достижения целей. Речь идет об анализе деятельности школы по осуществлению на практике мероприятий, направленных на создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения. Оценка результатов достижения целей состоит в сравнительном соотнесении замыслов, сформулированных на этапе целеполагания, с появившимися после осуществления деятельности по здоровьесбережению изменениями в соответствии с прогнозируемой личностью ученика и ожидаемыми конечными результатами программы.