

## **Основные направления здоровьесберегающей деятельности и формированию здоровьесориентированной личностной позиции учащихся МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина**

Сохранение здоровья школьников является одной из актуальных задач современной медицины и образования.

Здоровье ребенка, его рост и развитие, социально – психологическая адаптация во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет такой средой является образовательная среда, в которой школьник проводит более 70% времени его активной жизнедеятельности. Наиболее «агрессивными» психотравмирующими факторами признаны: высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация и нерациональная организация учебного процесса, дефицит времени для усвоения информации, отсутствие возможности полноценного удовлетворения основных физиологических потребностей организма, в том числе сон, прогулки, двигательную активность, питание, отсутствие системной комплексной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, недостаточная квалификация педагогов в вопросах возрастной физиологии, психологии, охраны здоровья школьника и др.

Сохранение здоровья детей школьного возраста является не только медицинской, но и педагогической проблемой.

И задача школы предотвратить вместе с взрослением тенденцию ухудшения здоровья школьников и сработать на его улучшение, а это возможно лишь при активном взаимодействии учреждений образования, здравоохранения и всего сообщества.

Решение проблем в области здоровьесбережения школьников мы видим за счет применения здоровьесберегающих технологий по следующим направлениям:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры ОУ (психологические и физиологической безопасной для учителя и ученика среды);
- разумная организация учебного процесса;
- организация физкультурно – оздоровительной работы с целью укрепления и совершенствования психофизиологической жизнеспособности учащихся;
- организация просветительско – воспитательной работы с учащимися, направленной на изменение их ценностных установок по отношению к здоровью и здоровому образу жизни;
- организация просветительской и методической работы с педагогами и родителями, как носителями идеала здорового образа жизни в реальной повседневности.

### **Направления здоровьесберегающей деятельности школы**

**1. Целостность (системность) формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников** включает в себя такие показатели, как

- ✓ наличие программы по формированию здорового и безопасного образа жизни у обучаемых, воспитанников
- ✓ наличие инициативной группы педагогов по реализации здоровьесберегающей деятельности
- ✓ Участие в реализации здоровьесберегающей деятельности всех педагогов школы

## **2. Соответствие инфраструктуры школы условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников**

- ✓ Соответствие школьной мебели ростовым характеристикам обучающихся (ростовая маркировка)
- ✓ Соблюдение светового режима при освещении рабочей поверхности
- ✓ Соблюдение правил работы в компьютерных классах (соответствие нормам СанПиНа помещений, соблюдение норм временного режима работы)
- ✓ Соблюдение рекомендованного температурного режима в школе (в классных комнатах, спортивных залах, в спортивных раздевалках)
- ✓ Наличие условий для занятий физической культурой:
  - имеется оборудованный физкультурный зал;
  - имеются дополнительные помещения для занятий физической культурой;
  - спортивные площадки на открытом воздухе;
  - оборудованные раздевалки;
  - душевые кабины;
  - спортивный инвентарь для занятий в зале;
  - спортивный инвентарь для занятий на открытом воздухе;
  - оборудование для проведения динамических перемен;
  - спортивное оборудование для кружковой работы;
  - лыжная трасса для учащихся начальной школы

## **3. Рациональная организация образовательного процесса**

- ✓ Наполняемость классов в среднем составляет 25 человек
- ✓ Соответствие школьного расписания нормам нагрузки
- ✓ Соответствие времени общей учебной нагрузки (в школе + для выполнения домашних заданий)
- ✓ Проведение уроков с использованием технологий деятельностного характера
- ✓ Владение диалоговой культурой педагогами и учащимися (субъект-субъектный подход) на уроке
- ✓ Проведение специальных занятий по коммуникативной культуре с педагогами и учащимися
- ✓ Повышение квалификации педагогов по освоению современных технологий ведения урока
- ✓ Проведение разгрузочных «физкультминуток» во время урока

#### **4. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе**

- ✓ Наличие 3-х часовых занятий по физической культуре
- ✓ Проведения занятий по физической культуре на свежем воздухе
- ✓ Организация работы школьных кружков и секций спортивной направленности
- ✓ Проведение спортивных праздников
- ✓ Участие школы в спортивных соревнованиях различного уровня
- ✓ Проведение Дней здоровья

#### **5. Организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здоровьесбережения**

- ✓ Просветительская работа по вопросам культуры здоровья и безопасного образа жизни (педсоветы, семинары-практикумы, вебинары, конференции)
- ✓ Проведение работы с родителями

#### **6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками**

- ✓ Наличие подготовленных к работе профилактической направленности педагогов
- ✓ Проведение специальных занятий профилактической направленности с подростками (интегрированные уроки, внеурочная деятельность, общешкольные мероприятия)
- ✓ Проведение работы с родителями
- ✓ Наличие волонтерских групп

#### **7. Комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников**

- ✓ Наличие договоров (проектов) по социальному партнерству в области здоровьесберегающей деятельности (с детским центром «Здоровье», со спортивными школами, с ФОКом «Звездный», с библиотеками, с другими организациями)
- ✓ Участие родительского комитета

#### **8. Мониторинг сформированности здорового и безопасного образа жизни учащихся, воспитанников**

- ✓ Наличие системы мониторинга здоровьесберегающей деятельности в школе
- ✓ Регистрация основных показателей здоровья (групп здоровья для занятий физической культурой, пропуски обучаемых по простудным заболеваниям)

С 2012 года педагогический коллектив уже в системе работает над темой «Здоровьеобеспечение учебной деятельности учащихся в условиях инновационного образовательного процесса». В ходе реализации которой проводится просветительская и методическая работа. Учителями разработаны программы дополнительного образования и внеурочной деятельности. Все они

направлены на укрепление здоровья и формирование особого уклада школьной жизни с пользой для здоровья каждого.

На протяжении многих лет школа проводит инновационную деятельность по темам «Здоровьеобеспечение учебной деятельности учащихся 1-4 классов в условиях инновационного образовательного процесса» (2007-2010гг.), «Разработка и апробация системы оценки достижений планируемых результатов по физической культуре в начальной школе в соответствии с требованиями ФГОС НОО» (2011-2015гг.), «Организационно-содержательное обеспечение системы физического воспитания в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» (с 2016г.)

Результаты исследования показывают, что внедрения инноваций при увеличении двигательной активности не оказывают пагубного влияния на здоровье учащихся и вместе с тем наблюдается динамика роста физической подготовленности школьников в среднем до 4,5% в год.

В школе накоплен определенный опыт по формированию здорового образа жизни.

В основе отдельных программ, разработанных в рамках проекта «Разговор о правильном питании» лежит проблема полноценного питания. Питанием охвачено 98% учащихся (1 – 4 кл. – 100%, 5 – 9 кл. – 94%, 10 – 11 кл. – 100%). Это обеспечивается за счет выполнения ряда организационных мероприятий со всеми участниками учебно-воспитательного процесса.

Невозможно представить себе работу по сохранению здоровья детей без социально – психологической и логопедической службы. Особую нужду в этих специалистах испытывают первоклассники. Только наличие в школе психолога, логопеда и социального педагога и их совместная деятельность с педагогами позволяет своевременно скорректировать образовательный процесс и определить индивидуальный маршрут сопровождения ученика. Реализация которого приводит к успешности в школьной жизни каждого обучающегося.

Школьная мебель является важным элементом оздоровительной среды, оказывающей существенное влияние на умственную работоспособность и функциональное состояние ведущих физиологических систем организма учащихся. В настоящее время с целью профилактики учебного и статистического утомления, предупреждения нарушений осанки и деформацией позвоночника должна использоваться профилактическая школьная мебель, самой распространенной в школе является ученический комплект стол-стул с регулируемыми по высоте плоскостью стола и сиденья. Начальная школа и учащиеся 5-х – 11-х классов оснащены такой мебелью на 100% за счет средств областной субвенции.

Предметно – пространственная среда в школе включает, наряду с ученической мебелью, физкультурно-спортивное оборудование. Оснащенность которым позволяет проведение уроков физической культуры с достаточной

интенсивностью и эффективно организовывать работу спортивных секций, которых в школе начитывается более 10 и занимается в них 28% учащихся со 2 по 11 класс.

Школа должна способствовать воспитанию привычек, а затем и потребности в здоровом образе жизни.

**Формирование представления у учащихся о здоровом образе жизни проводится через:**

- Реализация программы «Школа и здоровье»
- Дни здоровья (1 раз в четверть)
- Участие в акциях «За здоровый образ жизни», «День без табака», «День борьбы со СПИДом» и др.
- Туристические походы, слеты
- Занятия в кружках, секциях спортивно-оздоровительной направленности (волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол)

**В течение года проводится школьная спартакиада по различным видам спорта:**

- Соревнования по пионерболу (5-8 кл.)
- Соревнования по мини-футболу (5-8 кл.)
- Соревнования по волейболу (9-11 кл.)
- Соревнования по баскетболу (9-11 кл.)
- Соревнования по лыжным гонкам (5-11 кл.)
- Соревнования по настольному теннису (5-11 кл.)

Не остаются без внимания учащиеся 1 – 4 классов. Вместе с родителями они принимают активное участие в мероприятиях:

- Дни здоровья (Эстафета, «Веселые старты», туристический этап)
- Соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»
- Участие в школьных и городских соревнованиях «Детское четырехборье»

Ученики нашей школы участвуют во всех городских соревнованиях, где занимают призовые места (туристический слет, спортивное ориентирование, баскетбол, лыжные гонки, «Шиповка юных», настольный теннис, лыжная эстафета, мини-футбол, л/атлетическая эстафета).

По результатам городской спартакиады, которая проходила под девизом «Наш выбор-здоровье и спорт!» школа с 2009г. ежегодно занимает первые места.

Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно – гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию и отдыху. Это прежде всего забота о гармонической полноте всех его физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества. Созданные в ОУ благоприятные условия будут и в дальнейшем

способствовать воспитанию в школе гармонических развитых, здоровых молодых людей – настоящих граждан нашего любимого города, Нижегородчины и России.