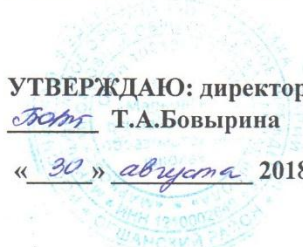


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Марковская основная общеобразовательная школа»**

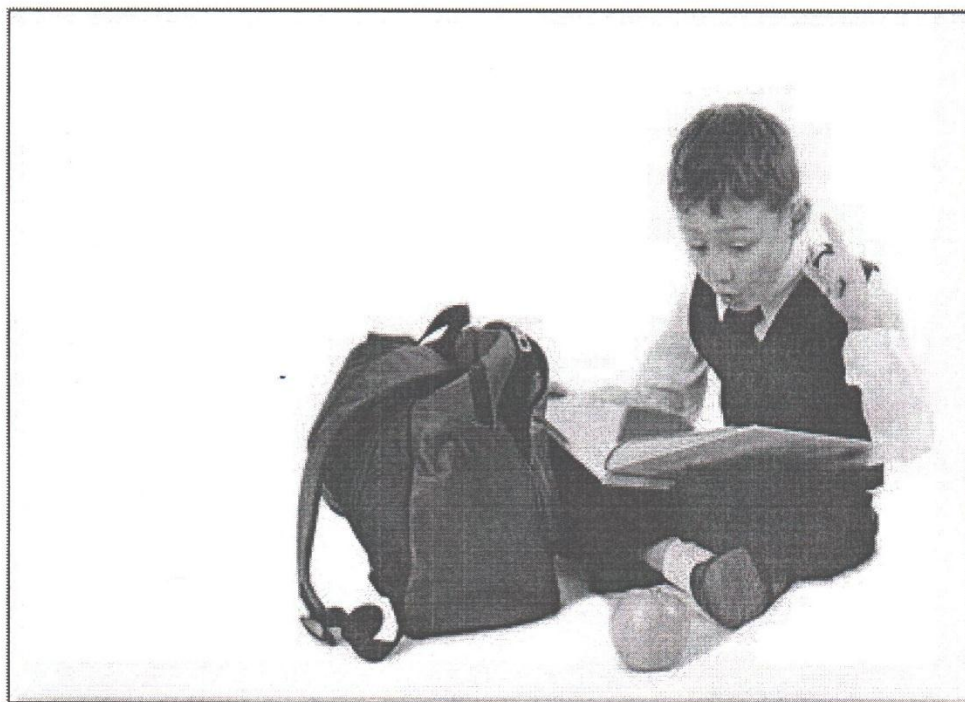
РАССМОТРЕНО  
на педсовете Протокол № 1  
от 28 августа 2018г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
Ельба А.В.Елыбаева

УТВЕРЖДАЮ: директор  
Т.А.Бовырина  
« 30 » августа 2018г.



***Программа  
формирования культуры здорового и  
безопасного образа жизни  
с учетом ФГОС второго поколения***



**д. Марково**

## **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

Наименование программы	Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни МОУ «Марковская основная общеобразовательная школа»
<b>Разработчик программы</b>	Заместитель директора по воспитательной работе Елыбаева А.В
<b>Цель программы</b>	Создать систему мер по охране и укреплению здоровья школьника через использование педагогических технологий и методических приемов.
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;</li> <li>- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;</li> <li>- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;</li> <li>- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;</li> <li>- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);</li> <li>- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;</li> <li>- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>Этапы реализации</b>	<p><i>Первый этап</i> — анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению.</p> <p><i>Второй этап</i> — организация просветительской работы образовательного учреждения.</p>
<b>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшение организации и повышение качества оказания психологической помощи детям и взрослым;</li> <li>- формирование здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших школьников;</li> <li>- эффективность решения оздоровительных задач валеологического воспитания можно определить по динамике физического состояния ребенка. По уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками. Родителями и другими людьми. По проявлениям сострадания. Стремления помочь окружающим. По снижению уровня тревожности и агрессивности.</li> </ul>

## Содержание

Введение.

- Актуальность реализации здоровьесберегающей деятельности. Краткое обоснование создания программы .
  - Цели и задачи программы. Объекты программы.
  - Основные принципы программы.
  - Направления работы здоровьесберегательной деятельности.
1. Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования.
  2. Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях.
    - 2.1 Типы и классификация здоровьесберегающих технологий.
    - 2.2 Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.
  3. Модель программы здоровьесберегающей организации учебного процесса в школе
  4. Здоровьесберегающая деятельность в начальной школе.
    - 4.1. Просветительская работа с родителями.
    - 4.2. Направления организации физкультурно - оздоровительной работы.
    - 4.3. Система мер, включающая предотвращения факторов риска здоровья.
    - 4.4. Критерии здоровьесбережения на уроке.
    - 4.5. Критерии оценки эффективности реализации программы
    - 4.6. Направления методической работы учителей по охране здоровья.

Заключение.



## ***Введение***

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровья», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. Остановимся на определении, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно–нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только духовном благополучии, необходимость комплексного подхода.

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н.Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно–оздоровительных программ, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

### **Краткое обоснование создания программы**

Проблема здоровья сейчас у всех на слуху. Все чаще вспоминают слова классика о том, что «здоровье – это не все, но без здоровья все - ничто».

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно зависят от состояния здоровья детей, подростков, молодежи.

***Миссия школы в области содействия*** здоровью состоит в том, чтобы создать благоприятную здоровую среду, где средства, формы и методы

сохранения и укрепления здоровья легко принимаются. Специфическим условием построения модели образовательного процесса содействующего здоровью является организация жизнедеятельности, согласованной с законами природного и духовного мира. Главным итогом такой деятельности школы является не нанесение прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, воспитание культуры здорового образа жизни.

Школа здоровья – это комплекс взаимодействий медика, психолога и педагога, позволяющий учителю и ученику выбрать наиболее оптимальный способ обучения, соответствующий физическому и психическому состоянию ребенка.

Основной задачей медиков является диагностика и коррекция наиболее распространенных заболеваний, предупреждение возможности заболеваний с помощью профилактических мероприятий.

Основной задачей психолога является поддержание и укрепление психического здоровья учащихся, содействие их оптимальному психическому развитию в условиях школы.

Основной задачей педагога является организация учебно-воспитательного процесса с учетом результатов медико-психологического обследования ребенка.

Медицина, психология, педагогика – три составляющие школы здоровья.

Образовательный процесс в школе здоровья решает конкретные задачи:

- обеспечить укрепляющую здоровье среду для работы и учебы в стенах школы;
- пропагандировать индивидуальную, семейную и общинную ответственность за состояние здоровья ребенка;
- поощрять здоровый образ жизни, а также предоставлять школьникам и школьным работникам реальные и привлекательные возможности выбора в отношении здоровья;
- создавать всем учащимся возможность для реализации их физического, психологического и социального потенциала, а также для укрепления их самоуважения;
- использовать имеющиеся ресурсы для поддержки деятельности по укреплению здоровья;
- вооружать учеников знаниями, умениями и навыками, необходимыми для принятия разумных решений по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой физической среды обитания.

#### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

**Основная цель** – сохранение и укрепление здоровья учащихся, создание здоровьесберегающей образовательной среды, способствующей повышению качества образования, формирование личности, развитие которой обусловлено согласием функционирования всех уровней здоровья –

психического, физического, нравственного и окружающей социальной средой.

**Основные задачи:**

- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- соблюдение валеологических требований на занятиях;
- формирование у педагогов, учащихся и родителей здорового образа жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- разработка комплекса мер по воспитанию здорового образа жизни, охране и укреплению здоровья;
- создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и особенности развития;
- использование в образовательной деятельности духовно-нравственного и культурного потенциала города, ближайшего окружения (ДДТ, Школа искусств, ДЮСШ), воспитание детей на традициях национальной культуры;
- создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

**Объекты программы**

- учащиеся МОУ «Марковская основная общеобразовательная школа»;
- семьи детей, посещающие школу;
- педагогический коллектив;
- медицинские работники (фельдшер);
- центр физической культуры и спорта п. Оршанка

**Прогноз результатов работы по реализации программы  
(ожидаемые результаты)**

- постепенное снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста;
- разработка и соблюдение валеологических требований на занятиях;
- улучшение организации питания учащихся;
- введение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей;
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения;
- совершенствование диагностики и коррекционно-развивающей работы в образовательном учреждении;
- формирование здорового образа жизни в семье, осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

- Принцип обязательности и добровольности участников программы.
- Принцип гарантии (получение образования и медицинского обслуживания).

- Принцип преемственности между возрастными различиями и видами детской деятельности.
- Принцип аксиологического подхода (Человек – высшая ценность, основа его жизнедеятельности – освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье – основная категория).
- Открытость (связь с другими социальными институтами, с социумом в целом).
- Гибкость (учет возможностей как субъектов образования, так и социально-культурного пространства).
- Принцип доступности программы.
- Динамизм (возможность изменения преобразований).

Выбор приоритетных направлений программы осуществлен с учетом сложившейся в школе практики решения этих вопросов, на основе анализа состояния здоровья участников учебно-воспитательного процесса.

### **Перечень направлений работы**

1. Материально-техническое обеспечение образовательного учреждения.
2. Мониторинг состояния здоровья. (Диагностика, коррекция и развитие учащихся.)
3. Организация рационального питания.
4. Формирование валеологических знаний у учащихся и их родителей. Повышение уровня знаний родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья, воспитания здорового образа жизни, предупреждения школьных проблем, помощи детям с особенностями развития и трудностями в обучении.
5. Соблюдение валеологических требований на занятиях (физкультминутки, подвижные перемены).
6. Формирование системы спортивно-оздоровительной работы.
7. Контроль за выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья учащихся.
8. Повышение квалификации педагогов, медицинского работника и родителей в вопросах охраны здоровья, оптимизации учебного процесса, проблем диагностики и преодоления школьных трудностей.
9. Создание адаптивной среды и обеспечение условий для получения полноценного образования для детей, имеющих особенности развития.
10. Экспериментальная работа школы по охране и укреплению здоровья, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.
11. Создание условий для повышения активной двигательной деятельности школьников.
12. Создание психологического комфортного климата.
13. Профилактика агрессии и зависимости от психически активных веществ.
14. Формирование навыков здорового образа жизни.
15. Методическое обеспечение.

Оздоровительная работа в «Школе здоровья» ведется в трех направлениях:

- первичная профилактика «обеспечение соблюдения санитарно- гигиенических норм в школе»;
- вторичная профилактика «коррекция уже имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей»;
- валеологизация образовательного процесса (проведение декад здоровья, дней здоровья, физкультурно -оздоровительных мероприятий, классных часов, лекций, встреч с медицинскими работниками, оформление стендов, стенгазет, соблюдение режима труда и отдыха, консультативная помощь учащимся, их родителям, педагогам, наличие валеологического компонента в содержании и организации учебного процесса и др.).

### 1. Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни				
Здоровье-сберегающая инфраструктура	Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся	Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы	Реализация дополнительных образовательных программ	Просветительская работа с родителями

*системной последовательности приобщение школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:*





- Как сформировать представление у учащихся начальной школы об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни?
- Как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной, полноценной жизнью?
- Как добиться того, чтобы учеба вызвала прилив энергии, а обучение было в радость?

**Цель:** создать систему мер по охране и укреплению здоровья школьника, через использование педагогических технологий и методических приемов.

**Задачи:**

1. Активизировать участие педагогов в эффективном использовании здоровьесберегающих технологий в школьных программах.
2. Разнообразить формы работы по формированию у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.
3. Обеспечить оздоровительными видами деятельности режим дня школьника.

**Предполагаемый результат:**

- ✓ улучшение организации и повышение качества оказания психологической помощи детям и взрослым;
- ✓ формирование здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших школьников;
- ✓ эффективность решения оздоровительных задач валеологического воспитания можно определить по динамике физического состояния вашего ребенка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности.

**Система управления и контроля за реализацией программы.**

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

**1. Нормативные документы**

Задачи образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся закреплены в ряде законодательных и нормативных документов. Значимость данной работы обозначается двумя основными положениями, содержащимися в Законе РФ "Об образовании":

- это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности (ст.2);
- это обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся (ст.51).

В Законе "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (ст.28) подчеркивается, что в дошкольных и других образовательных учреждениях независимо от организационно-правовых форм должны осуществляться меры по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников. В Программе развития воспитания в системе образования России сказано, что сохранение здоровья учащихся является одним из основных направлений и принципов организации воспитания во всех образовательных учреждениях.

В Концепцию очередного этапа реформирования образования внесен раздел "Образование и здоровье", где изложены основные направления деятельности образовательных учреждений в этой области, в том числе и формирование здорового образа жизни обучающихся.

*Примерная основная образовательная программа начального общего образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта второго поколения начального общего образования.*

## ***2. Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях***

Технология - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Неоспоримо, что основная задача школы - подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимое образование. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый, ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос, и стала востребованность учителями и руководителями образовательных учреждений здоровьесберегающих образовательных технологий.

## *2. 1. Типы и классификация технологий*

*Здоровьесберегающие* (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

*Оздоровительные* (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

*Технологии обучения здоровью* (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

*Воспитание культуры здоровья* (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

•*Внесубъектные*: технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.

•*Предполагающие* пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.

Предполагающие активную субъектную позицию учащегося различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

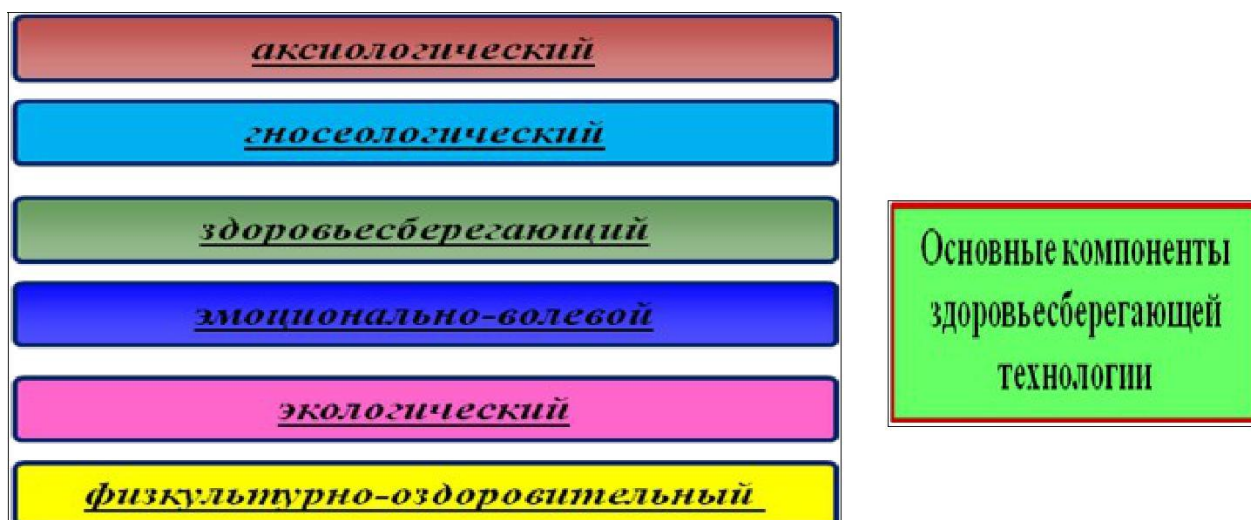
2.2.



*Основой здоровьесберегающей технологии является соблюдение педагогом таких принципов, как:*

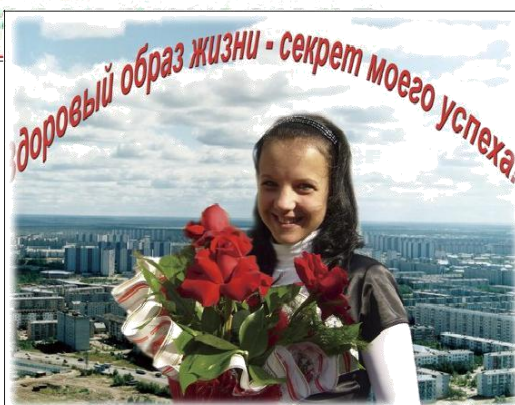
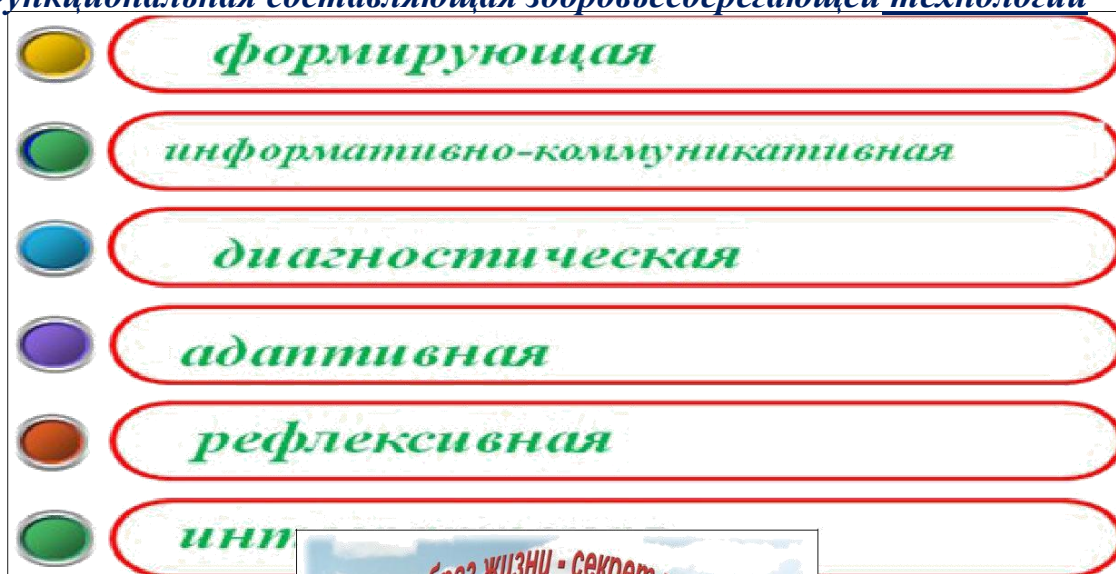
- ✓ Учет возрастно-половых особенностей.
- ✓ Учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения.
- ✓ Структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся.
- ✓ Использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся. К ним можно отнести:
  - ✓ оптимальную плотность урока;
  - ✓ чередование видов учебной деятельности;
  - ✓ наличие физкультурной паузы;
  - ✓ наличие эмоциональных разрядок;
  - ✓ правильная рабочая поза;
  - ✓ положительные эмоции.

### 3. Модель здоровьесберегающей организации учебного процесса



Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее *функциональной составляющей*.

#### *Функциональная составляющая здоровьесберегающей технологии*



#### *4. Здоровьесберегающая деятельность начальной школы.*

- ✓ Витаминизация.
- ✓ Диспансеризация.
- ✓ Профилактические прививки.
- ✓ Дни и недели здоровья.
- ✓ Спортивные школьные праздники.
- ✓ Беседы о здоровье с учащимися и родителями.
- ✓ Оформление классных и школьных уголков здоровья.

#### **Здоровьесберегающие технологии, применяемые в урочной деятельности с целью ЗСБ учащихся в начальной школе**

Личностно – ориентированное обучение.	Проведение уроков с позиции здоровьесбережения.
Педагогика сотрудничества.	Соблюдение валеологических требований на занятиях.
Технологии развивающего обучения.	Все классы начальной школы – программа Виноградовой.
Дифференцированное обучение.	Программы: «Я расту», «Твой выбор»;
Игровые технологии.	«Утренний сбор»

Одна из задач классного руководителя – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

#### *Принципы программы, на которых строится воспитание здорового образа жизни:*

##### **1. Системный подход.**

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.
- Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

##### **2. Деятельностный подход.**

- Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

##### **3. Принцип «не навреди!».**

- Предусматривается использование в работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетием опытом человечества и официально признанных.

##### **4. Принцип гуманизма.**

- В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

#### **5. Принцип альтруизма.**

- Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».

#### **6. Принцип меры.**

- Для здоровья хорошо то, что в меру.

#### ***Формы организации занятий:***

- интеграция в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- проведение классных часов;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организация дней здоровья.

#### ***4.1. Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:***

✓ лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;

✓ приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

✓ организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

По формированию ценности здоровья ведется просветительская **работа с родителями.**

#### ***Родительские собрания затрагивают следующую тематику:***

- пропаганда индивидуальной, семейной ответственности за состояние здоровья ребенка;
- формирование здорового образа жизни в семье, осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

#### ***С участием родителей организуются спортивные мероприятия:***

- «Веселые старты»;
- «День здоровья»;
- «Папа, мама и я – спортивная семья»;
- совместные походы на природу учащихся и родителей.

#### 4.2. Направления организации физкультурно - оздоровительной работы:

- полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организация занятий по лечебной физкультуре;
- организация часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

Для сохранения и укрепления здоровья учащихся внесены дополнительные изменения в организацию учебного дня по увеличению двигательной активности.

- Для формирования у учащихся навыков и установки к ведению здорового образа жизни через целенаправленное использование ЗСТ отработан режим работы школы «оздоровительный эффект использования различных форм двигательной активности»

Увеличение двигательной активности (%).





Показатели физического развития и физической подготовленности улучшаются. На оптимальном уровне осуществляется система физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Ежегодно в школе организуется проведение школьных спартакиад, спортивных мероприятий в 1-4 классах.

*4.3. Для того, чтобы предотвратить влияние факторов риска в школе разработана система мер, включающая:*

***Изучение индивидуальных особенностей каждого школьника.***

Важнейшим параметром являются способности детей. Для этого используются тесты ШТУР (школьного теста умственного развития, это отечественный аналог теста IQ). Косвенно дают важные сведения аттестаты успеваемости учащихся. Анкетирование среди школьников помогает получить информацию о том, какие предметы являются любимыми и наоборот. Вместе с детьми важно установить причины такого отношения.

Для того, чтобы выявить коммуникативные связи, которые возникают между детьми проводится анкета «Умеете ли вы общаться?» Она дает информацию о том, как происходит общение в классе. Она дополняется вопросами типа: что тебя не устраивает в общении с одноклассниками, с учителями, с родителями?

Классный руководитель изучает медицинские карты своих подопечных, из которых выявляет их заболевания. С учетом этого размещает их по рабочим столам и выделяет детей, которые требуют повышенного внимания, например, инвалидов или ослабленных детей. Доводит индивидуальные особенности школьников до тех учителей, которые работают с ними.

***Выявление перегрузок среди школьников на основе изучения их режима дня и сведений о посещении кружков, секций, факультативов.***

Для этого проводится анкетирование, а при необходимости и беседа. Для развитых, обладающих крепким здоровьем детей, рекомендуется посещение нескольких кружков или факультативов. Однако, и в этом случае необходим индивидуальный подход. Учитель ведет наблюдение, как такая нагрузка влияет на утомляемость здоровье детей. Затраты времени у учащихся на выполнение домашнего задания составляют в начальной школе не более 1-2 часов, в среднем вене не более 3-х часов и в старших классах не более 4-х часов. Школьников учат навыкам планирования своей работы и самостоятельности.

***Ответственность учителя за соблюдение санитарно-технических норм.***

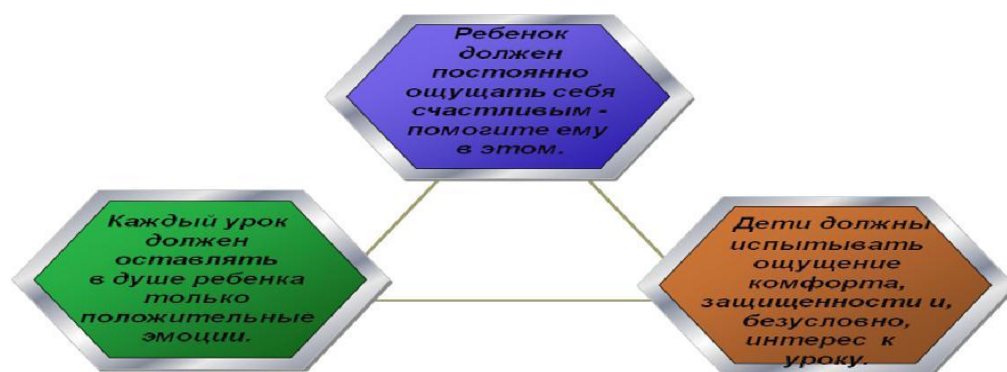
Учитель обязан знать их, следить за изменениями в нормативах. В его обязанности входит контроль за соблюдением данных норм (освещенность, температурный режим). Важно, чтобы мебель в классе соответствовала СанПиНам. В случае неисправности педагог делает заявки на ремонт или замену инвентаря, а в случае необходимости излагает свои требования заместителю директора по УВР, заведующему по хозяйственной части. Учитель, заботящийся о здоровье школьников, должен оберегать их от перегрузок, проверяя расписание.

### *Соблюдение техники безопасности на уроках и внеурочных мероприятиях.*

Для этого разработаны специальные правила. Они вывешены в кабинетах, где находятся электрические приборы, мастерские, спортивные снаряды, демонстрационные приборы и т.д. Учитель обязан добиваться того, чтобы дети знали правила техники безопасности и соблюдали их. Важнейшим условием соблюдения правил является дисциплинированность учащихся.

Кроме того, педагог своим поведением и требовательностью формирует у своих воспитанников это важное качество.

Кратко можно суммировать основные рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в школе следующим образом.



Заметную роль в создании комфортных условий обучения играют созданные в нашей школе и активно работающие службы социально- психологического и социально-педагогического сопровождения образовательного процесса.

#### *4.4. Использование учителями начальной школы критериев здоровьесбережения на уроке*

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т.д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа.
Чередование видов преподавания. Наличие и место методов, способствующих активации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества)

	Активные методы (ученик в роли учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель – ученик (комфорт – напряжение, сотрудничество- авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик – ученик (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, активность – пассивность, заинтересованность – безразличие).
Эмоциональная разрядка на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие
Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечении процессе учебной деятельности	Момент наступления утомления и снижения учебной активности
Темп окончания урока	

#### *4.5. Критерии оценки эффективности реализации программы*

##### *Учебная деятельность*

Направления мониторинга	критерии	Показатели
Здоровьесберегающие образовательные технологии: Личностно – ориентированное обучение. Педагогика сотрудничества.	Возрастные особенности познавательной деятельности детей; обучение на оптимальном уровне трудности (сложности);	объем учебной нагрузки — количество уроков их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий; нагрузка от

<p>Технологии развивающего обучения. Дифференцированное обучение. Игровые технологии.</p>	<p>вариативность методов и форм обучения; оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок; обучении в малых группах; использование наглядности и сочетании различных форм предоставления информации; создание эмоционально благоприятной атмосферы; формирование положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»);</p>	<p>дополнительных занятий в школе — факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы работы); занятие активно-двигательного характера — динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).</p>
---	---	---

### *Воспитательная работа*

Направление мониторинга	Критерии	Показатели	Диагностики
Выявление и развитие физического уровня учащихся	Сформированность физического потенциала учащихся	Развитость физических качеств. Уровень участия в индивидуальных и массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях	Количественное участие учащихся в спортивных секциях и массовых мероприятиях школы и района

*Одним из ведущих направлений методической работы учителей начальной школы является внедрение здоровьесберегающих общеобразовательные технологии в учебный процесс. Можно выделить следующие группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в учебном процессе, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:*

*Медико-гигиенические технологии*, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями санПинНов, проведение медицинских осмотров специалистами ГБУ «Оршанская центральная районная больница»

*Физкультурно-оздоровительные* технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

*Экологические* здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т. п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

*Технологии обеспечения безопасности* жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи — сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов — курсов БЖД, а за обеспечение безопасных условий пребывания в школе отвечает директор.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии*, которые следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак — не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

### *Заключение.*

Осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, это те задачи, которые успешно решаются в нашей школе при правильной организации здоровьесберегающих технологий.

***Результаты работы МОУ «Марковская основная общеобразовательная школа» в области организации здоровьесберегающей деятельности***

*Получению стабильного результата сохранения уровня здоровья учащихся способствовали следующие факторы:*

0. Проведение занятий в одну смену.
1. Введение часа здоровья в начальных классах.
2. Проведение утренней зарядки.
3. Поддержание оптимального санитарно-гигиенического и теплового режима в школе.
4. Составление рационального расписания.
5. Систематическое проведение углубленного медосмотра в школе.
6. Проведение на уроках физкультуры обучению теоретическим знаниям по развитию организма человека, сохранению здоровья.
7. Занятость учащихся в спортивных секциях школы, ЦФКиС.
8. Систематическое проведение спортивных соревнований по разнообразным видам спорта.
10. Обучение детей с ослабленным здоровьем по индивидуальным программам и индивидуальному расписанию.
11. Проведение корригирующей гимнастики для глаз и физминутки в начальных классах и в остальных классах на уроках биологии и частично на остальных занятиях.
12. Поддержание оптимального уровня освещенности в школе.
13. Оборудование компьютерного класса в соответствии с гигиеническими нормами.

В школе создана и успешно функционирует психологическая, коррекционно-оздоровительная, медицинская и информационно-аналитическая службы. Имеются специалисты: педагоги, работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся.

Организована и проводится неспецифическая профилактика (ОРЗ, гриппа и др.) в период подъема заболеваемости.

В системе разработаны и проводятся мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, тесно связанных с социальными аспектами жизни школьников: внедрение сбалансированного разнообразного питания.

В столовой систематически осуществляется витаминизация завтраков и обедов.

***Проведение витаминизации (периодичность использования витаминизированных блюд, компоненты, использование молочных и рыбных продуктов и т.д.)***

Молочные продукты (молочные каши, выпечка с творогом) – 5 раз в неделю

Рыбные продукты – 1 раза в неделю.

Компот (из свежих фруктов) – 1 раз в неделю.

Сок – 1 раз в неделю.

Соль йодированная – постоянно.

Уровень заболеваемости по различным видам заболеваний понижается за счет оздоровления детей в оздоровительных лагерях и санаториях.

В начальной и средней школе педагогами освоен комплекс упражнений, которые они используют при проведении физкультминуток и гимнастики для глаз.

Преподавателями нашей школы широко используется метод проектов, как в урочное, так и внеурочное время. Планируется широкое использование интегрированных уроков, где аспекты здоровья будут рассматриваться во взаимосвязи с другими науками.

Школа ведет большую работу с родителями учащихся. На родительских собраниях им дается информация о диспансеризациях, а также о сезонных эпидемиях и инфекционных заболеваниях и путях борьбы с ними.

*Причины, затрудняющие достижение запланированных результатов:*

1. Поступление детей в 1 класс с пониженным уровнем здоровья (Количество здоровых детей, принятых в 1 класс, составляет 50%).

2. Отсутствие достаточного количества мебели в соответствии с ростом учащихся.

3. Повышение уровня учеников с нестабильным эмоциональным и психо-физиологическим состоянием из-за нестабильной обстановки в стране.

Планируется, что в начале следующего учебного года каждый педагог будет иметь пакет документов на тот или иной класс, в котором будет находиться подробная медико-психолого-педагогическая характеристика класса с соответствующими рекомендациями. Это позволит учителю строить учебный процесс максимально с учетом специфики здоровья учеников.

Наш педагогический коллектив осознаёт, что именно педагог может сделать для здоровья воспитанника школы гораздо больше, чем врач. Педагог не должен выполнять часть обязанностей врача или медсестры, а должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих воспитанников и на своих уроках, и в общей программе работы школы, на деле решающей приоритетную задачу охраны здоровья всех, находящихся под её крышей.

*Понятие «здоровьесберегающие технологии» как раз и интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся.*

*Главное, что приобрела школа за последнее время и что даёт основание для оптимизма в этой области, — стремление к перестройке своей работы с учётом приоритета, каковым является сохранение и укрепление здоровья учащихся*