

Стёпина Александра Юрьевна
Учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №9 Имени М.И Баркова»
Иркутская область г. Братск

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – величайшая ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, основа для успешной самореализации личности. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья. В последнее время обоснованную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья детей России. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возросло число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения: Доля здоровых детей неуклонно уменьшается, особенно эта неблагоприятная тенденция характерна для детей школьного возраста. "Школьный фактор" - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье учащихся. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, широкое использование различных педагогических инноваций приводят к несоответствию учебной нагрузки функциональным возможностям организма детей и развитию напряжения адаптационных механизмов.

В связи с этим начался новый этап решения неотложных задач профилактической педиатрии и школьной медицины.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном условии.

Все эти технологии взаимосвязаны в единую систему работы школы по сохранению и укреплению здоровья. Таким образом, все используемые на уроке учителем технологии, педагогические приемы могут быть оценены по критерию влияния их на здоровье 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 здоровьеразвивающим 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.

ТИПЫ ТЕХНОЛОГИЙ:

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

Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, 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.)

Если рассматривать использование ЗОТ учителем на уроке и при проведении организационно-педагогических мероприятий как выполнение задачи минимум, т.е. защиту здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, то значительная часть в области здоровья окажется за рамками здоровьесбережения. Но очевидно, что задачи школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают необходимость формирования у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков. И это не тождественно учебному курсу “основы анатомии, физиологии и медицинских знаний”. Поэтому выделяется понятие “здоровьеформирующие образовательные технологии” (ЗФОТ), понимая под этим все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые 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.

Работа школы, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся, может только тогда считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

Определение понятия «здоровьесберегающие и здоровьесформирующие образовательные технологии».

Под здоровьесберегающими технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. «Если Здоровьесберегающие технологии связывать с решением задачи охраны здоровья, то тогда это будут педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в общеобразовательном учреждении».

Здоровьесформирующие образовательные технологии - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые 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 (Н.К.Смирнов).

Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания) рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями)соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка, необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим (В.Д. Сонькин)

Цели, преследуемые в ходе реализации здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий:

- разработка и реализация представлений о сущности здоровья;
- разработка и построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья;
- формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья;
- реализация индивидуальных оздоровительных программ;
- овладение методиками и методами современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, умений использования их при самостоятельных занятиях;
- познание индивидуальных особенностей организма;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере;
- создание информационного поля по проблеме: «Здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса»
- создание условий для повышения профессионального уровня в овладении знаниями как теоретическими, так и практическими в области охраны детства, здоровьесберегающего сопровождения, внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательную систему образовательного учреждения
- формирование умений по адаптированию некоторых здоровьесберегающих образовательных технологий к условиям своего предмета и конкретной детской аудитории.

Классификация здоровьесберегающих технологий.

Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина "здоровьесберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, которую должна

проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся. По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что ЗОТ - это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: известные педагогические технологии или здоровьесформирующие образовательные технологии, технологии здоровьесбережения.

Другой вариант понимания можно обозначить как «мифологизацию представления о здоровьесберегающих технологиях»: будто никогда в школах невиданное и обладающее чудодейственной эффективностью.

Цель педагогической (образовательной) технологии - достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Например цель системы развивающего обучения Л.В. Занкова - всестороннее гармоничное развитие личности и т.д. Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только - в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

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 здоровьеразвивающим 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.

Функции здоровьесберегающей технологии:

формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.

информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

2 РОЛЬ ПЕДАГОГА В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКЕ.

Начало систематического обучения ставит целый ряд новых сложных задач перед педагогами, родителями и самим ребенком. Многие научные исследования доказывали, а практика жизни ежедневно демонстрирует, что эффективно начать учебу в школе могут только здоровые дети, имеющие достаточные функциональные резервы. В противном случае учебная деятельность вызывает напряжение регуляторных механизмов, утомление, снижение работоспособности и в конечном итоге приводит к увеличению заболеваемости.

Переход на предметное обучение (5 класс) также предъявляет новые требования к организму школьника. В последнее время во многих общеобразовательных школах в связи с интенсификацией учебного процесса предъявляются повышенные требования к старшеклассникам.

До 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных силах. Подобное состояние здоровья - результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально-экономических, экологических, но и ряда педагогических факторов. Всё это объясняет интерес педагогической общественности к идеям здоровьесбережения, предметом которой является здоровье здорового человека, а в качестве основной задачи выдвигается сохранение, укрепление здоровья учащихся.

Отрадно заметить, что в настоящее время система образования повернулась лицом к проблеме сохранения, укрепления и формирования здоровья подрастающего поколения. Задача школы и педагогов заключается не в том, чтобы ученика наполнить как сосуд знаниями и выпустить его за порог школы, радуясь, что наконец-то доучили. Основная задача заключается в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, сформировать успешную личность, готовую полноценно жить, работать, растить свое будущее поколение. Без здоровья это недостижимо. Поэтому фундамент благополучия будущих поколений, которая закладывает школа, должен

основываться на охране здоровья школьников, на формировании и воспитании их культуры здоровья. Это может быть достигнуто путем реализации здоровьесберегающих и здоровьесформирующих образовательных технологий, которые используются педагогикой здоровья. Очевидно то, что задача школы по подготовке учащихся к самостоятельной жизни предполагает не только охрану здоровья, но и формирование у них культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями в области здоровья. Поэтому в данном контексте необходимо говорить и о здоровьесформирующих образовательных технологиях, понимая под этим психолого-педагогические технологии, программы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, формирование представлений о здоровье как ценности, а также мотивацию на ведение здорового образа жизни. Школьник, не умеющий заботиться о своем здоровье, ничего не предпринимающий для его укрепления, не будет здоровым, несмотря на все усилия со стороны школы. Личная ответственность за свое здоровье в сочетании с необходимой компетенцией в приемах и технологиях сохранения и укрепления здоровья, а также знания своих индивидуальных особенностей позволяют достичь целей, которые ставит педагогика здоровья. Таким образом, школа должна не только охранять здоровье школьников, но и развивать у них компетентности здоровьесформирующего характера. И только тогда работа школы по сохранению, укреплению и формированию здоровья будет считаться полноценной и эффективной, когда профессионально, в системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие образовательные технологии.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Актуальным является и вопрос о состоянии здоровья педагогов, которые работают с контингентом детей и об их отношении к своему здоровью. Может ли педагог быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения? Учитель занимает одно из центральных мест в жизни учащихся. Он олицетворяет для них всё то новое и важное, что входит в их жизнь в связи с посещением школы.

Пытаясь установить взаимосвязь между отношением учителя к своему здоровью, его потребности в соблюдении здорового образа жизни и реализацией соответствующего воспитательного воздействия на своих учеников, на практике мы сталкиваемся с тем, что сами учителя открыто говорят о том, что они не могут быть примером в ведении здорового образа жизни для своих воспитанников. Чем ниже уровень грамотности педагога в вопросах сохранения и укрепления здоровья, тем менее эффективно педагогическое воздействие на учащихся.

Педагог должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи и обеспечивающими положительные педагогические результаты. Среди этих качеств можно выделить высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, рефлексивной культуры; способность к формированию и развитию личностных креативных качеств; знания формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов обучения и воспитания, познания других людей и самопознания, творческого совершенствования человека; основ здоровья, здорового образа жизни (ЗОЖ); владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях; умение прогнозировать результаты собственной деятельности, а также способность к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

Что педагог должен уметь:

- 1) анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- 2) владеть основами здорового образа жизни;
- 3) устанавливать контакт с коллективом учащихся;
- 4) наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- 5) прогнозировать развитие своих учащихся;
- 6) моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- 7) личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Все эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования учителем средств, методов и приемов здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательном процессе при работе со школьниками, вовлекая учащихся в систему работы в условиях здоровьесформирующей педагогики.

Педагогу недостаточно получить в начале года листок здоровья класса от медицинских работников и использовать характеристики здоровья учащихся для дифференцирования учебного материала на уроках, побуждать совместно с родителями детей к выполнению назначений врача, внедрять в учебный процесс гигиенические рекомендации.

Прежде всего, педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Только тогда, когда здоровый образ жизни - это норма жизни педагога, только тогда ученики поверят, и будут принимать педагогику здоровьесбережения должным образом.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону, осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.

2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть.
3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем

3 ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОУ

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 разнообразных форм организации здоровьесберегающего образовательного процесса. Анализ здоровьесберегающих технологий в образовании – фактически это школы, в организации самого процесса обучения и воспитания тех условий, того комплекса мер и системных мероприятий, которые обеспечивают здоровьесберегающую образовательную среду, условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

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 нашей школе, отвечающее требованиям САНПиНов:

Расположение здания школы;
Участок образовательного учреждения;
Оборудование подсобных помещений (гардеробы, туалеты и т.п.);
Водоснабжение и канализация;
Учебные кабинеты: площадь и оснащенность;
Кабинет информатики и его оснащенность;
Наличие учебных мастерских;
Соблюдение размеров мебели;
Воздушно-тепловой режим;
Освещенность мест занятий;
Отличное санитарное состояние;
Наличие спортивного зала, раздевалок, подсобных помещений;
Спортивное оборудование и инвентарь;
Оборудование игровой площадки для учащихся начальной школы на пришкольной территории;

Следующим условием создания школьной полноценной среды является наличие оздоровительной инфраструктуры:

Наличие зала для занятий ЛФК;
Медицинский кабинет и оборудование;
Процедурный кабинет и оборудование;
Столовая и ее оснащенность;
Организация качественного бесплатного питания для всех учащихся;
100%-ное обеспечение необходимым квалифицированным персоналом специалистов:
учителя физической культуры;
педагог-психолог;
специалист старшая медицинская сестра;

специалист детский педиатр.

Активная работа нашей школы по программе «Школа - территория здоровья» позволяет проанализировать и основные наиболее часто используемые формы здоровьесберегающей деятельности.

Здоровьесберегающая деятельность школы:

Диспансеризация;

Профилактические прививки;

Дни и Недели Здоровья;

Спортивные школьные праздники;

Участие в районных соревнованиях;

Беседы о здоровье с учащимися;

Беседы о здоровье с родителями;

Витаминизация;

Оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

Кроме традиционных форм работы, содействующих сохранению и укреплению здоровья, в нашей школе используются комплексные коррекционные лечебные процедуры и методы профилактики так называемых «школьных» болезней.

Профилактика и коррекция «школьных» болезней (близорукость, нарушение осанки) во многом зависит от соблюдения гигиенических норм естественного и искусственного освещения, соответствия размеров школьной мебели возрастным 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 коррекции осанки проводятся занятия лечебной физкультурой в школе и дома, игры, способствующие улучшению осанки, общеукрепляющий массаж.

Для профилактики простудных заболеваний в школе в осенне-весенний

период проводится витаминизация. Профилактика заболеваний носоглотки проводится с использованием дыхательной и звукоречевой гимнастики на уроках музыки и английского языка с первого класса.

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

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

Известно, что люди нередко устают и изнемогают не потому, что много работают, а потому, что плохо работают. К сожалению, формированию у детей умения правильно работать, организовать свой режим дня (школьный и внешкольный) с первого года поступления в школу уделяется внимания недостаточно. 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: в этом учебном году школа функционирует по реализации модели «Школа полного дня».

Основные результаты работы как школы полного дня:

- единое расписание первой и второй половины дня;
- соединение базового и дополнительного образования;
- творческое развитие учащихся в системе дополнительного образования и внеурочной деятельности;
- программа «Школа – территория здоровья» как средство и результат интеграции образовательного и оздоровительного процессов;
- формирование образовательного и воспитательного пространства;
- организация совместной работы с родителями;

создание образовательного пространства школы как пространства выбора для учащихся;
проектно-исследовательская деятельность в начальной школе и среднем и старшем звене;
организация отдыха и досуга детей во второй половине дня;
разнообразие и качество работы кружков, секций, студий в системе дополнительного образования;
создание максимально комфортных условий в школе.

Проблемы здоровья, образования, воспитания, защиты труда и отдыха детей в XXI веке являются главными и неотложными как для России в целом, так и для ее регионов.

В современном обществе школа представляет собой социальный институт, обязательный для каждого ребенка по достижении возраста 6-7 лет. Большую часть дня учащиеся проводят в стенах школы.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся становится одной из важнейших задач образовательного учреждения.

Общеизвестно, что состояние здоровья детей в современных условиях значительно зависит от условий, в которых находятся дети (безопасность пребывания в школе, санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность и температурный режим помещений, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения).

Организация учебного процесса.

Единственным социальным институтом современного общества, охватывающим практически всех без исключения его граждан, причем как раз здоровых, является школа. Медицина не успевает заниматься здоровыми, поэтому не выработала сколько-нибудь эффективных способов воздействия на здоровых, т. е. профилактики.

Встреча ребенка со школой происходит в возрасте, рецептивном к педагогическому воздействию и, следовательно, к формированию жизненно важных мотивов, в том числе мотивов здоровья. Поэтому решить проблему сохранения и укрепления здоровья способны лишь медицина и педагогика совместно.

Главных фактора риска в педагогике, а точнее в реальной деятельности школы три:

Фактор условий (обучения);
Фактор нагрузки (учебной);
Фактор взаимоотношений.

Первый из числа факторов обобщает все реальные условия учебного процесса: освещение, размеры учебной мебели, вентиляцию учебных помещений, полиграфические параметры учебников и т. д. - все, что подлежит гигиеническому нормированию.

Второй из числа этих факторов обобщает всю информационную сторону учебного процесса и организацию обучения: объем заданий, распределение учебной нагрузки в течение учебного дня, недели, четверти, учебного года.

Третий из числа этих факторов обобщает стиль взаимоотношений педагога и учащегося, включая оценку результатов его учебной деятельности, а также взаимоотношения с родителями. Любые нарушения в системе этих отношений непосредственно отражаются на психическом состоянии учащихся.

Сейчас для ведения здорового образа жизни человеку надо прилагать определенные интеллектуально-волевые условия, поскольку реальные условия жизни сейчас таковы, что естественным образом здоровый образ жизни не складывается. Интеллектуально-волевые усилия для организации и ведения здорового образа жизни будут прилагаться только тем человеком, у которого воспитано ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Медицина здесь помочь не может, поскольку эта задача целиком педагогическая. Таким образом, педагогика на сегодняшний

день располагает наиболее доступным в России способом оздоровления человека, и средство это - воспитание ценностного отношения к своему здоровью, выражающееся формулой: Здоровье – ценность, а ценности не даются даром.

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.

Интегративные процессы в социально-экономических и политических сферах жизни современного общества определили основную цель учебно-воспитательного процесса - подготовку школьников к жизни в демократическом, многонациональном, мультикультурном обществе. Поэтому одной из основных задач реформы российской школы является обучение учащихся многоязычию, т.к. именно от владения иностранными языками будет зависеть как личная, так и профессиональная карьера жителя нового столетия.

Важнейшей составной частью информационной культуры современного человека является коммуникативная культура с использованием современных информационных технологий. Школа реализует подготовку человека к полноценной жизни в условиях информационного общества в процессе образовательной подготовки на всех ступенях обучения.

Интегрированная предметная среда и проектная деятельность с применением универсальных информационных технологий используется для развития социальных и коммуникативных умений, способностей учащихся к самостоятельному поиску, приобретению навыков решения жизненных задач, в том числе задач сохранения и укрепления здоровья.

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 - но как средства для детского развития, а не самоцель начального образования.

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.

В школе открыта группа раннего развития. Основной целью подготовки к школе является формирование у дошкольника именно тех качеств, которые, прежде всего, необходимы для овладения учебно-познавательной деятельностью - любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности, творческого самовыражения ребенка и др.

Изменяется характер контроля в процессе обучения. Важную роль приобретают показатели возрастных и индивидуально-личностных возможностей и интересов ребенка, показатели социализации детей, а также в широком смысле показатели здоровья школьников. Состояние здоровья (физического, психологического, социального, нравственного) должно стать приоритетным при оценке эффективности образования.

Контроль за качеством обучения - это, прежде всего, контроль психолого-педагогических условий образования, а не комплекс требований, предъявляемых к ребенку. Без формирования у детей навыков полноценной учебно-познавательной работы, без сохранения особой познавательной мотивации, без становления самосознания и самооценки ребенка как субъекта новой для него деятельности "учения-обучения" нельзя правильно строить начальное образование как базу всего последующего обучения, а, следовательно, создавать начальную школу как реальную

здоровьесберегающую среду в целом. Так, например, важным условием обучения детей в начальной школе является наличие отделенного от остальной школы (собственного) пространства жизнедеятельности детей этого возраста. Для начальной школы отведен отдельный этаж, а также собственные уголки отдыха, позволяющие ребенку чувствовать себя в школе уютно и комфортно.

При определении цели и задач "Школы - территории здоровья" учитывалось, что начальная ступень образования есть составная часть всей образовательной цепи и первоначальное в ней звено. Поэтому, с одной стороны, она берет на себя ответственность заложить основы для успешного осуществления целей и задач единого образовательного процесса на последующих ступенях, с другой же - способствовать становлению, развитию, воспитанию в ребенке благородного человека путем раскрытия его личных качеств. Школьный коллектив направлен на то, чтобы прилагать усилия в решении детских проблем, специалисты (психологи, медики и т.д.) работают над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся в надежде, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать.

Обучение в начальной школе ведется в рамках четырехлетней системы начального образования. Учителя начальных классов широко применяют в работе систему развивающего обучения.

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

- возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки;
- 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;
- усложнением характера взаимоотношений "учитель - ученик" и межличностных отношений внутри класса с увеличением риска возникновения конфликтных ситуаций.

В нашей школе учебный процесс построен таким образом, что с первого класса предметы углубления ведут учителя-предметники, которые остаются и при переходе в пятый класс. Поэтому ребенок с первых дней знакомится не только с классным руководителем, но и с другими учителями, что позволяет постепенно привыкать к требованиям разных предметов и строить отношения с разными педагогами.

Педагогами и администрацией школы уделяется пристальное внимание вопросам регламентации учебного материала, создания и поддержания благоприятного психологического микроклимата и в процессе обучения, и во внеурочное время.

Формы работы детей и взрослых, особенности совместной деятельности участников образовательного пространства, т.е. именно образовательная среда, прежде всего в ответе за механизм перегрузки. При этом наличие или отсутствие мотивации в деятельности детей и взрослых - главный фактор, который определит, будет или нет учиться ребенок, и будет ли он действительно здоров.

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.

Каждый новый шаг в этом направлении убеждает нас в правильности выбранного пути. 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", вызванной 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. В результате отбора по специальным критериям методический совет школы к ним относит:

- игровые технологии;
- технологию уровневой дифференциации;
- технологию проектного обучения.

Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. Компьютер, благодаря смене ярких впечатлений от увиденного на экране монитора, или, как в нашем случае - на экране телевизора, позволяет удерживать это внимание в течение всего урока. При этом, в отличие от видеофильмов, внимание носит не созерцательный, а мобилизующий характер, так как то, что происходит на экране, требует ответной реакции учащихся.

Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление - все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся. К достоинствам компьютера в качестве помощника является практически неограниченные возможности учителя строить урок так, как он считает нужным, проявляя свое творчество.

Но задача сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон. На решение этого вопроса и направлена предлагаемая концепция и педагогическая технология. Ее особенностью

является проведение урока не в компьютерном, а в обычном классе. Оборудование обычных учебных кабинетов включает в себя компьютеризированное рабочее место учителя, телевизор, выводящий изображение на экран, а также проектор, позволяющий вывести необходимую наглядность на широкоформатный экран. Для проведения урока требуется только один компьютер и соединенный с ним телевизор. Большой экран позволит демонстрировать все подготовленные учителем компьютерные аудио- и видеоматериалы. При этом не страдает и зрение, что обычно бывает, когда учащийся сидит перед экраном монитора. Разнообразные формы работы в ходе урока не вызывают зрительного утомления, а следовательно не приводят к функциональным нарушениям органа зрения.

Разнообразие форм работы учащихся на уроке в сочетании с демонстрацией видеоряда и Multimedia материалов создает у учащихся эмоциональный подъем, повышенный интерес к предмету за счет новизны его подачи, снижает утомляемость учащихся. Проведенный контроль знаний, полученных на уроках по предлагаемой технологии, подтвердил возможность хорошего усвоения материала при небольшой степени утомления. Эти, и другие достоинства, как нам кажется, позволяют надеяться, что предлагаемая концепция и педагогическая технология организации уроков является наиболее целесообразной и благодаря этому удастся обеспечить высокий уровень познавательной активности учащихся не за счет их здоровья. Уроки с использованием компьютерной техники подтверждают эффективность и целесообразность распространения предлагаемой педагогической здоровьесберегающей технологии.

Построение всего учебно-воспитательного процесса основано на модели, которая обеспечивает разностороннее развитие личности ребенка и подростка с учетом их индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей. Наиболее эффективной формой индивидуализации учебного процесса, обеспечивающей максимально комфортные условия для ребенка,

является дифференцированное обучение на основе глубокой соматической, психофизиологической и психолого-педагогической диагностики. Перед поступлением в школу проводится комплексная медико-психологическая оценка готовности детей к школьному обучению с целью адаптации к школе. В итоге при всех различиях индивидуальных особенностей дети достигают более однородного стартового уровня перед школой, и, следовательно, у них с меньшим напряжением для здоровья проходит переориентация организма на новые условия жизни.

Все используемые учителем на уроке технологии, педагогические приемы могут быть оцениваются (количественно и качественно) по критерию влияния их на здоровье учащихся.

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. И это не тождественно учебному курсу "основы анатомии, физиологии и медицинских знаний". Именно поэтому в школе реализуется интеграция валеологических знаний в предметы естественного цикла (окружающий мир, биологию, химию).

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 со отстающими учащимися во внеурочное время, консультации с сильными (подготовка к экзаменам, олимпиадам, конкурсам).

Среди учителей-предметников на уроках в начальном звене, при переходе в 5 класс и на уроках иностранного языка 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 языкового материала в новой ситуации, учитывая при этом, 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 здоровьесбережения 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 новыми санитарно-гигиеническими нормами.

Одним из факторов, позволяющих приблизить школьную среду к естественной среде обитания ребенка, является оптимизация двигательного режима ученика. Двигательная активность ребенка столь естественная для него, позволяющая регулировать его мироощущения, накапливать свой жизненный опыт становится резко дефицитной в условиях школы, ограничивается не только формой (поза сидя), но и временем. А ведь психологами доказано давным-давно, что психическое напряжение может быть сброшено только посредством движения. Отталкиваясь от данного постулата, работа школы по сохранению здоровья детей пошла по наиболее простейшему и эффективнейшему пути. Гимнастика на уроке позволяет снимать состояние усталости на уроке, ослабить психологическую напряженность, вызванную интенсивностью занятия и просто дать ребенку возможность подвигаться. Не требующее материальных вложений действие позволяет повысить двигательную активность ученика на 100-110 минут, а значит стимулировать его мыследеятельность и сделать из обучения не тягостный процесс, а посильное и значит эффективное развитие ребенка.

Физкультурные минуты на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки.

В нашей школе каждый педагог считает своим долгом в ходе общеобразовательных уроков непременно использовать эту физкультурно-оздоровительную форму, эффективно влияющую на укрепление здоровья учащихся и продуктивность самих занятий.

Физкультурные минуты проводятся в классе под руководством педагога, ведущего урок. Проводят ее в то время, когда у учащихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание, учащиеся становятся беспокойными.

Выполняются физкультурные минуты, сидя и стоя около парт. Комплексы физкультурных минут подбираются в зависимости от содержания учебной работы на данном уроке.

Физкультурные минуты обязательно проводятся в начальных и средних классах. Каждый комплекс физкультминуток состоит из 4-5 упражнений, повторяемых 4-6 раз. В комплекс подбираются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Упражнения охватывают большие группы мышц, в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании позы, сидения во время урока. В комплексах физкультурных минут применимы упражнения на потягивания, прогибания, наклоны и полунаклоны, полуприседания и приседания с различными движениями рук.

Динамические паузы и физкультурные минутки обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения глаз и профилактики ухудшения зрения. Физкультурные минуты могут исключаться на отдельных уроках, в ходе контрольных, практических и других подобных работ.

Уроки физического воспитания проходят по расписанию. При благоприятных погодных условиях уроки физкультуры и некоторых других предметов проводятся на природе.

Мы сознательно сделали больший упор на активизацию двигательной активности учащихся, предполагая, что, создав благоприятные условия для реализации физиологических потребностей детей, мы сможем повлиять на

сохранность здоровья учеников и, следовательно, на улучшение их учебы. Влияние активизации двигательной активности учащихся на результаты образовательного процесса мы сможем оценить только в длительной перспективе, а вот влияние на сохранность здоровья очевидно.

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 - он же и самый здоровьесберегающий 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, есть в первую очередь процесс облагораживания души и сердца ребенка, обогащение его духовного мира и мотивационного обеспечения жизни в нем. Заложенное в начальной школе в ходе реализации программы "Здоровье" закрепляется на II и III ступенях образования.

Педагоги с пониманием отнеслись к смещению акцентов в своей работе в сторону использования здоровьесберегающих образовательных технологий, поставив перед администрацией школы проблему необходимости повышения педагогического мастерства в данном направлении. С этой целью в школе проводятся семинары для учителей по здоровьесберегающим технологиям.

Забота о здоровье школьников - это и контроль за нормами, и требованиями школьной гигиены, и ранняя диагностика, 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, дефектологи 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.

Знакомство с условиями, созданными для учащихся, посещение открытых уроков и внеклассных мероприятий, дают реальную возможность увидеть, как можно организовывать работу в школе, чтобы дети в ходе учебного процесса не теряли драгоценные крупы здоровья, а укрепляли его, заботились о нем.

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

Особое внимание уделяется санитарно - гигиеническому состоянию школы. Ежедневно проводятся влажная уборка всех помещений школы чистящими, моющими, дезинфицирующими средствами. Контролируется постоянное наличие туалетной бумаги, мыла. В каникулярное время обязательна генеральная уборка всех помещений школы с дезинфицирующими и моющими средствами мест общего пользования, классов, рекреаций и других помещений. Тем самым осуществляется максимально возможное для охраны здоровья детей и поддержание санитарно-гигиенического состояния школы на высоком уровне.

В современных условиях напряженная программа обучения оказывает огромное влияние на зрение обучающихся в школе детей, поэтому под особым контролем находится освещенность в учебных классах, рекреациях и других помещениях школы. Постоянно проводится осмотр осветительных приборов и замена их в случае неисправности. Также проводится наблюдение

за состоянием экологического комфорта в классах (поддержание температурного режима в вентиляционных системах, проветривание помещений и рекреаций).

Соблюдается питьевой режим, для чего в некоторых классах силами родителей имеются куллеры для питьевой воды, в столовой бочок с постоянно меняющейся питьевой водой.

В школе имеются спортивный зал, оснащенный различными снарядами, танцевальный класс. На территории школы имеется спортивные площадка. В школе работает медицинский и процедурный кабинет. Все учебные классы школы оснащены самым современным оборудованием: компьютеры, мультимедийные проекторы, видеомagniтофоны, телевизоры, музыкальные центры, цифровые фото-камеры, сканеры, принтеры. В компьютерном классе имеется высокоскоростной доступ в Internet. Актuвый зал школы оборудован современными световыми эффектами, мощной акустической системой, мультипроекторным оборудованием, что позволяет проводить всевозможные мероприятия.

Помещения столовой оборудованы всем необходимым для обеспечения здорового режима питания.

При разработке критериев оценки эстетического состояния школы мы исходили из того, что состояние физического, психического здоровья человека определяется восприятием гармонии или дисгармонии форм, цвета, композицию. Поэтому при эстетическом оформлении школы учитывается особенности восприятия детьми эстетики окружающего мира, отталкиваясь не от устоявшихся позиций ребенка в вопросах вкуса, которые, зачастую, у многих бывают далеки от высокого, а ориентируясь на высокие каноны эстетики окружающего пространства. Для хорошего восприятия окружающей детей обстановки проведен ремонт рекреаций и изменен цвет стен. В рекреациях вывешены фотографии города, выполненные учащимися школы, которые приобщают детей к искусству фотографии. Поставленные в рекреациях цветы создают атмосферу уюта и комфорта, обеспечивая

кратковременный отдых. Отрицательные эмоции, напряжение, возникающее в учебном процессе и снижающие умственную и физическую работоспособность, будут снижаться при общении ребенка с миром природы. Конечным практическим результатом работы в этом направлении следует считать красивую школу в общей оценке и учащихся и родителей.

Здоровьесберегающие технологии в учебной работе школы.

Основными целями общеобразовательной школы является сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма ребенка, полноценное физическое и психологическое развитие учащихся в соответствии с возрастом, обучение основам здорового образа жизни, формирование здоровьесберегающей среды.

Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в научно-методической работе.

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению их здоровья. Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

- 1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
- 2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;
- 3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут; число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;
- 5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;
- 6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);
- 7) место и длительность применения ИКТ и ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
- 8) позы учащихся, чередование поз;
- 9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке; - наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

На школу возложены конкретные обязательства как учебные, воспитательные, так и по охране здоровья детей. Именно школа с 1-го класса

способствует воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому особенно важной во время урока является смена учебной деятельности, режимов работы, проведение физических минуток, расслабления во время прослушивания песен. На уроках учителей, работающих в начальных классах в полной мере используются все необходимые средства, способствующие здоровьесбережению.

Запоминание нового материала в сочетании с двигательной активностью происходит гораздо быстрее. Поэтому введение и закрепление слов происходит в игровой форме с использованием движения как верхних, так и нижних конечностей. Количество лексических единиц увеличивается от урока к уроку, следовательно, увеличивается возможность для двигательной активности. При изучении и драматизации диалогов дети активно используют движения, то есть они не просто рассказывают диалоги, а показывают их.

Использование в практике работы подвижных игр способствует развитию у учащихся коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, а также познавательных и языковых способностей.

Широко используются на уроках игрушки и картинки, дети имитируют действия с ними, что способствует развитию различных видов памяти: образной, ассоциативной, словесно-логической.

Элементы театрализации на уроках, а также подготовка театральных постановок являются прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения. Особую роль играет разучивание и исполнение стихов и песен на английском языке, дети занимаются этим видом деятельности с особым удовольствием.

Для начальной школы в здании выделен отдельный этаж и за каждым классом закреплено определённый кабинет. Классные кабинеты оснащены

техническими средствами обучения. В классах соблюдается воздушно-тепловой режим.

Профилактика и предупреждение заболеваний, контроль за состоянием здоровья учащихся, своевременная информация о предстоящих прививках, оформление информационных стендов, рекомендации, советы, выступления на родительских собраниях - вот некоторые формы работы с родителями и учащимися начальных классов, проводимые школьным медицинским персоналом и классными руководителями.

Тематика бесед по классам (1-4)

1. Соблюдение личной гигиены.
2. Профилактика простудных заболеваний.
3. Режим школьника.
4. Витамины - наши друзья.
5. Правильное питание младшего школьника.
6. Уроки доктора Айболита.
7. Знаешь ли ты?

Здоровьесберегающие технологии в средней и старшей школе.

Учащиеся средней и старшей школы уже более серьезно и основательно изучают темы, способствующие здоровьесбережению, знакомясь с проблемами взаимозависимости правильного питания и поддержания организма в хорошей форме, диетического питания и активности, профессионального и любительского спорта и его влияния на продолжительность жизни. Глубоко и всесторонне обсуждаются вредные привычки молодежи, такие, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков и их влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье неокрепшего организма, на деторождение и др. Учащиеся не только читают тексты по проблемам, они обсуждают их в диалогах, группах, проводят пресс-конференции, готовят проекты по этим темам, доклады и рефераты, находя и творчески перерабатывая информацию по интересующим

их вопросам, что способствует воспитанию их творческих способностей, учебной компетенции.

Значительная часть современных проблем, отражающих сложность ситуации в системе общего образования и требующих скорейшего разрешения, так или иначе, связаны со здоровьем подрастающего поколения, и учителя школы стремятся внести свою лепту в решение проблемы здоровья учащихся и педагогов в системе образования.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Упражнения для мышц шеи

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.
3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.

4. Сцепить пальцы, положить их сзади на шею, голову слегка наклонить вперед – отвести голову назад с небольшими покачивающимися движениями, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для плечевого пояса

1. Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.
2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в трудной части позвоночника; то же с поворотами головы вправо и влево (смотреть на кисти).
3. Круговые движения плечами.

Упражнения для туловища

1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.
3. В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.
4. Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги отвести назад («рыбка»).
5. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.
6. Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).
7. Лежа на животе, руки вдоль туловища (сгруппированы), расслабиться; затем медленно напрягаясь, отвести ноги назад, руки вверх, голова поднята («лодочка»).

Упражнения для ног

1. Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же в стойке с сомкнутыми носками.
2. Глубоки пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.
3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.
4. Приседание, касаясь руками пяток.
5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрестив ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель нашего исследования состояла в том, чтобы изучить здоровьесберегающие технологии, особенности организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики и экспериментально доказать необходимость применения здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры и во внеклассной учебной работе для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

В первом разделе мы рассмотрели здоровьесберегающие образовательные технологии, их классификация, принципы, средства, методы здоровьесберегающих технологий, средства процесса обучения.

Во втором разделе описывается организация учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей технологии, основные формы организации обучения, технология организации урока.

Опытно-экспериментальная работа представлена констатирующим, формирующим и контрольным этапами.

В заключении дается анализ данного исследования и его результаты.

В первой главе мы рассмотрели мотивы учения школьников, потребности и познавательные интересы в учении и выявили, что познавательные мотивы составляют одну из групп мотивации учения, она выражает прямое отношение к познанию – предмету учения. Наиболее значимыми в ней являются познавательные интересы и потребности. Чтобы содействовать в учебном процессе встречному движению ученика, учителю следует опираться на познавательный интерес как сильное средство и как внутренний мотив деятельности. Для этого важно знать психологическую природу интереса, соблюдать условия его проявления и укрепления, вводить необходимую стимуляцию познавательных интересов, знать и запечатлевать показатели и проявления познавательного интереса учащихся на уроках, анализировать их в целях улучшения последующей деятельности учащихся.

Во второй главе мы рассмотрели методы, средства и формы обучения физкультуре школьников, выявили значение и сущность, а также особенности использования игр, проведение различных соревнований и экспериментально доказали эффективность использования этих приемов как средства развития. В результате опытно-экспериментальной работы мы установили, что игровая деятельность на уроке и проведение различных внеклассных спортивных мероприятий является эффективным средством развития познавательных интересов школьников и их физического развития.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал, что упражнения, игры, задания по физкультуре могут доставлять школьникам удовольствие, служить средством разумного отдыха, содействовать развитию физических способностей, силы и быстроты, выносливости, содействовать формированию физических качеств и навыков. Надо только умело подбирать физические упражнения и задания, чтобы они вызывали интерес у школьников, а возбудить интерес к занятиям физкультурой и спортом – это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре.

