

## **Здоровьесберегающие технологии в СОШГ №1 им.Д.П.Зубкова**

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).

При своевременном получении материально технического обеспечения возможно в достаточной степени обеспечить школу нужными материалами и санитарно – гигиеническими средствами, а также средствами электробезопасности и пожаротушения.

### **Санитарно – гигиеническое состояние**

Особое внимание уделяется санитарно – гигиеническому состоянию школы. Ежедневно проводятся влажная уборка всех помещений школы чистящими, моющими, дезинфицирующими средствами. Контролируется постоянное наличие туалетной бумаги, мыла и исправность ручномойнок.. 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 должна находиться 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).





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 следует учитывать 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. Поставленные в рекреациях живые цветы создают атмосферу уюта и комфорта. 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 специалистов.

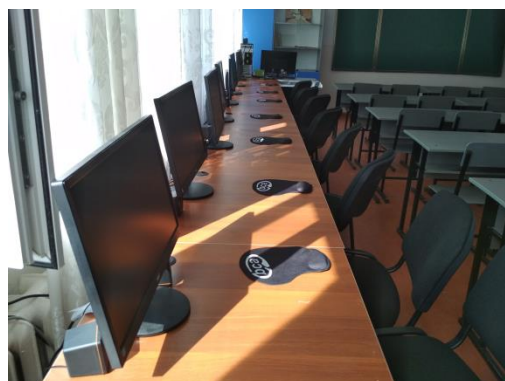
Учитывая вышеизложенное, проблемы здоровья, образования, воспитания, защиты труда и отдыха детей в XXI веке являются главными и неотложными как для России в целом, так и для ее регионов.

**Здоровьесберегающие технологии  
с учетом материально-технической базы  
СОШГ№1 им.Д.П.Зубкова**

Благоприятный температурный режим обеспечивает воздушная отопительная система.



В школе имеется спортивный зал, оснащенный необходимыми снарядами. Летом 2019 года в спортзале школы провели капитальный ремонт. Еще раньше – заменили все окна на пластиковые.



Школа оснащена современным оборудованием: компьютерами, мультимедийными проекторами, имеются цифровые фото- и видеокамеры, сканеры, принтеры, полностью оборудованы 2 компьютерных класса.

Помещение столовой оборудовано всем необходимым для обеспечения здорового режима питания.



Уборка территории школы регулярно проводится на субботниках.



### **Здоровьесберегающие технологии в учебной работе школы.**

Здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования, что находится в соответствии с законом «Об образовании». Решение этой проблемы – сохранение и укрепление здоровья детей, требует совместных усилий и координации деятельности всего социального комплекса района.

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.

#### **Деятельность школы направлена:**

- на формирование у обучающихся и их родителей здорового образа жизни;
- создание здоровой и безопасной среды (микроклимат, освещенность, мебель, технические средства обучения, организация питания с учетом состояния здоровья детей);
- совершенствование материально-технической базы для физического развития и воспитания;
- совершенствование психологической поддержки школьников, профилактика девиантных форм поведения и др.

#### **В школе организована работа по следующим направлениям:**

- профилактика утомляемости школьников, охране зрения, опорно-двигательного аппарата и др.;
- работа с обучающимися и их родителями по формированию здорового образа жизни;
- проведение «дней здоровья»;
- лечебно-профилактические мероприятия по укреплению здоровья школьников;
- спортивные мероприятия.



Деятельность педагогов направлена как на достижение оптимального уровня обученности, воспитанности учащихся, так и на обеспечение условий для сохранения и развития здоровья.

Коллектив школы работает по модели здоровьесберегающей среды, наиболее значимыми компонентами которой являются:

- создание комфортных условий обучения (моделирование в образовательном учреждении зоны экологической комфортности);
- использование оздоровительных методик, регулирующих двигательную активность, и приемов реабилитации умственной и физической работоспособности.

Создан режим работы, наиболее благоприятный для осуществления поставленных задач по оздоровлению детей, по интеграции оздоровительного процесса в образовательный.

Созданы комфортные условия для пребывания детей и работы учителей, для реализации оздоровительной программы.

Образовательный процесс регламентируется Типовым базисным планом образовательного учреждения, утвержденными программами Министерства образования и науки КР, адаптированными к особенностям здоровья и психофизического развития ребенка и согласованными с методическими санитарно-гигиеническими службами.

В школе широко применяются как традиционные педагогические технологии, так и педагогическая технология на основе личностной ориентации педагогического процесса (педагогика сотрудничества, личностно-ориентированный подход, игровые технологии).

Важнейшим условием деятельности педагогического коллектива школы стало обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения. Это предполагает:

- учет периодов работоспособности детей на уроках (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);
- учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количества видов деятельности на уроках, их продуктивность);
- наличие эмоциональных разрядок на уроках;
- чередование позы с учетом видов деятельности;
- использование физкультурных пауз на уроках

Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя и психологически грамотной педагогической направленности его педагогической деятельности.

Возникла необходимость в корректировке общего подхода к образовательному процессу, с целью снятия учебных перегрузок и сохранения здоровья учащихся без потери его качества.

Школа работает в режиме полного дня по 5-ти дневной неделе, что наиболее благоприятно для осуществления поставленных задач по интеграции оздоровительного процесса в образовательный. Продолжительность урока – 45 мин.

Расписание составлено в соответствии с санитарными требованиями, предъявляемыми государственным санитарно-эпидемиологическим надзором.

Своеобразие этого направления заключается в том, что кроме задачи гармоничного развития личности оно несет в себе обязательный оздоровительный компонент и является частью оздоровительной программы.

В школе регулярно проходят общешкольные Дни Здоровья с привлечением всех детей, преподавателей и родителей.

Целям охраны здоровья обучающихся будет отвечать применение в школах педагогических технологий, построенных с учетом не только учебно-познавательных, но и функциональных возможностей, зависящих от состояния здоровья детей.

**Здоровьесберегающие технологии в воспитательной работе СОШГ №1 им.Д.П.Зубкова**  
Одним из основных направлений в воспитательной работе нашей школы является внедрение здоровьесберегающих технологий. Воспитательный и образовательный процесс в школе строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием современных методов и информационных технологий. Степень оснащенности школы новейшим оборудованием, наличие в школе целеустремленного и творческого педагогического коллектива, позволяет наладить работу всех структурных подразделений и служб на высоком научном и методическом уровне для системной организации по внедрению здоровьесберегающих технологий не только в воспитательную работу школы, но и в повседневную жизнь каждого ученика.

Основная цель, которую преследует современное воспитание, – воспитать не только социально-активную, творческую, грамотную, самостоятельную личность, но и с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни. Поэтому основной задачей воспитательной работы в школе становится внедрение и распространение здорового образа жизни через реализацию различных программ области, района, школы.

Данная тема актуальна, так как общество отмечает неутешительную статистику: прогрессирующее ухудшение состояния здоровья населения в целом, и учащихся школ в частности. Выявленные заболевания ограничивают учащихся в выборе будущей профессии. Поэтому педагоги и администрация школы сочли необходимым подходить к данной проблеме комплексно.

Воспитательная работа в школе по направлению «здоровьесберегающие технологии» спланирована, имеет цели и задачи.

В настоящее время воспитательная работа школы опирается на основное направление – сохранение здоровья школьников в современных условиях, поэтому главная задача – создание системы воспитательной работы, направленной на кардинальное изменение и улучшение социальной среды, образовательной среды и среды межличностных отношений. Внедрение такой модели воспитательной системы позволит не только сохранить физическое и психическое здоровье школьников, но и изменить психолого-педагогическую среду школы.

Наша школа в рамках внедрения здоровьесберегающих технологий опирается на следующие подходы к воспитанию учащихся:

1. аксиологический – «Воспитание у ученика личной системы ценностей». ( В.А.Караковский )
2. личностно-ориентированный – создание атмосферы уважительного отношения к различным особенностям личности,
3. гуманистический – поддержка и защита ребенка( социальная, правовая, педагогическая, медико-психологическая ),

4. системный – вся воспитательная и учебная работа проходят по общей системе, разработана программа развития школы.

Ребенок должен воспитываться в благоприятной и целостной психолого-педагогической среде. Когда в семье и школе детей унижают, оскорбляют, занижают их способности, – все это приводит к тому, что дети не только неадекватно занижают свою самооценку, не верят в свои способности, но и к различным заболеваниям, в том числе и психическим. Поэтому важно правильно построить диалог с ребенком – создать такую среду, которая способствовала бы развитию талантов, способностей, умений и навыков при наименьших психоэмоциональных затратах со стороны ребенка и родителей.

Все здоровье детей основано в первую очередь на семейном положении: взаимоотношение между родителями, понимании ребенка, характеру занятий с ребенком, социально-бытовых условиях, наличие доброжелательной атмосферы взаимодействия и сотрудничества. Взаимоотношения между родителями и детьми должны быть доверительно-дружескими, товарищескими, но при этом ребенок должен понимать и уважать родителей, их мнение, суждение, и в большей степени отражать их на себе.

Поэтому основная воспитательно-разъяснительная работа ведется администрацией школы, классными воспитателями, социальным педагогом и психологами в первую очередь с родителями учащихся – ведь от них зависит, при каком состоянии здоровья ребенок начнет обучение в школе.

Школа при постановке целей и задач воспитательной работы по здоровьесберегающим технологиям опирается на анкетирование родителей и учащихся, которое показывает не только общее состояние данной проблемы, но и возможные пути ее решения.

Очень важен режим дня детей не только в школе, но и дома. Формирование правильных представлений о здоровом образе жизни должно начинаться именно с режима дня, который наиболее благоприятствует сохранению здоровья с раннего возраста и культуре самоорганизации.

В школе дети не только учатся, но и питаются, посещают экскурсионные мероприятия, гуляют, отдыхают..

Взаимоотношения с учителями строятся примерно по такому же принципу, что и с родителями, но с большим уважением, на более деловой основе. Поэтому учителя школы ставят при проведении уроков и воспитательные задачи – формирование коллектива, толерантность, создание психоэмоциональной среды в классе.

Любое мероприятие в школе носит положительный эмоциональный характер, в результате мероприятий дети получают положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается не только на дальнейшей воспитательной работе, но и на состоянии ребенка в целом.







Творчески организована спортивная работа с учащимися, проводятся спортивные соревнования, игры. В школе проводятся дни здоровья – в основном на свежем воздухе, чтобы учащиеся могли отдохнуть, расслабиться, сменить обстановку, это могут быть и спортивные игры, и обычные прогулки

Помещения, в которых занимаются учащиеся, часто проветриваются и имеют оптимальную температуру.

Большое внимание уделяется профилактической работе с учащимися и их родителями. В школе создана и успешно реализуется программа профилактики вредных привычек и содействия здоровому образу жизни.

В различных формах учащиеся получают информацию о вреде табакокурения, наркомании, правонарушений, на воде, и т.д. В школе регулярно проводятся конкурсы, отражающие вредные привычки и методы борьбы с ними.

Индивидуальная работа проводится с учащимися, состоящими на внутришкольном учете: беседы, лекции, работа со специалистами.

Большое внимание уделяется профориентационной работе, где классные воспитатели рассказывают не только об интересных, нужных и важных профессиях, но и о том, как состояние здоровья влияет на выбор той или иной профессии, о том, какую профессию можно выбрать, если имеешь какие-либо заболевания, как сохранить здоровье в трудных трудовых условиях.

Классными руководителями спланирована работа на классных часах по формированию здорового образа жизни учащихся. Наиболее остро стоит проблема правильного питания учащихся в семейных условиях, хорошего и полноценного сна, психического отдыха.

Все учащиеся признают, что курить вредно, сами они не курят и рекомендуют своим сверстникам из других школ бросить эту вредную привычку.

Поэтому работу в этом направлении следует продолжать и расширять, более активно привлекать родителей учащихся – ведь семья – опора здорового воспитания учащихся. Но воспитание любых качеств личности требует большого терпения...

### **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.

Гигиенические показатели, характеризующие урок

- 1) Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура 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. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение – более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.
- 3) Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут.
- 4) 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, когда они действительно превращаются из "потребителей знаний" в субъекты действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, 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, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).
- 7) Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
- 8) Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.
- 9) 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.
- 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) Психологический климат на уроке.
- 12) Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.
- 13) 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. Норма – не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней школе.
- 15) 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 социальной работе.**

В соответствии с программой работы по социальной защите одной из целей ставит перед собой сохранение здоровья учащихся в полном объеме, всестороннее укрепление его и профилактику возможных нарушений. Для этого необходимо выполнение следующих задач:

- совершенствование системы медико-санитарного обеспечения детей и подростков;
- создание профилактических технологий и целостной системы критериев оценки качества деятельности учреждений по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков;
- разработать и внедрить современные формы физического воспитания;
- создать условия для формирования социально эффективного жизненного поведения детей и подростков, обеспечить адекватную социальную адаптацию;

Выполнения данных задач, в той мере, как это возможно в школьных условиях, и составляет социальную работу в школе.

Начинается социальная работа с момента зачисления ребенка в школу. В процессе его обучения в школе выясняется не только состояние здоровья и степень обученности, но и состав семьи, её проблемы, проводится психологическое обследование и мониторинг личности учащихся.

Для сохранения здоровья учащихся большое значение имеет организация питания. Питание организовывается с учетом всех диетологических требований и физиологических потребностей детей и подростков. Эти требования полностью реализуются в нашей школе, в рационе питания наших учащихся неукоснительно соблюдается дифференцированный подход к энергетической ценности и содержанию белков, жиров, углеводов в зависимости от возраста.

Строго выполняются все необходимые условия санитарного контроля. Тщательно выполняются все предписания по срокам и условиям хранения и реализации пищевых продуктов.

#### **Здоровьесберегающая среда 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. Работая перед педагогическим коллективом стоят определённые цели и задачи.

Основной целью является укрепление, профилактика здоровья учащихся.

Задачи:

- воспитание и пропаганда культуры здоровья;
- совершенствование форм и методов в работе по сохранению, дальнейшему укреплению здоровья учащихся;
- формирование у учащихся качеств, потребностей, способствующих развитию здоровья.

В классах соблюдается воздушно-тепловой режим.

Расписание уроков составлено с учётом нормативных требований.

Профилактика и предупреждение заболеваний, контроль за состоянием здоровья учащихся, своевременная информация о предстоящих прививках, оформление информационных стендов, рекомендации, советы, выступления на родительских.

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? (Лекарственные травы)

- классные часы;
- физкультминутки на уроках, гимнастика для глаз;
- подвижные игры на переменах;
- спортивные часы во второй половине дня;
- общешкольные спортивные соревнования;
- Дни здоровья;

- занятия в бассейне;

-беседы врача (Уроки здоровья)

В школе оформлены стенды и выставки:

«Если хочешь быть здоров»,

«Быстрее, выше, сильнее»,

«Спорт в школе».

### **Здоровьесберегающие технологии в основной школе.**

Учащиеся 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, готовят проекты по этим темам, 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 СОШ №1 им.Д.П.Зубкова стремятся внести свою лепту в решение проблемы здоровья учащихся и педагогов в системе образования.

Зам. директора по ВР:



Бозымбекова А.С.