

Аксенова Наталия Владимировна

учитель начальных классов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №17»

г. Пермь

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

(на материале работы МБОУ «Гимназия №17» г. Перми)

Фраза «здоровье подрастающего поколения прогрессивно ухудшается» стала за последнее десятилетие хрестоматийной. Ухудшение здоровья детей достигло масштабов национальной проблемы. Статистика последних лет показывает, что образование в школе дается детям дорогой ценой их здоровья, которое на протяжении периода обучения вместе с физическим и психическим развитием не улучшается, даже не стабилизируется, а неизменно ухудшается. Приходится констатировать, что среди учащихся младших классов число здоровых детей не превышает 10 – 12%, учащихся средних классов – 8% и старших – 5%. Проблема охраны и укрепления физического и психического здоровья детей стала одной из основных целей Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, предметом профессионального интереса широкого круга специалистов, работающих в области медицины, педагогики, других социальных наук.

Сегодня во многих регионах разрабатываются программы, которые условно можно назвать «Образование и здоровье». Но, к сожалению, их эффективность не очень высока. Во-первых, системно и регулярно эта работа ведется лишь в небольшом (всего 20%) числе образовательных учреждений. Во-вторых, при ее организации остаются практически без внимания основные школьные факторы риска – нерациональная организация учебного процесса,

несоответствие методов и методик обучения и низкая эффективность физкультурно-оздоровительной работы.

Сегодня понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье школьника представляет интегративный критерий качества современного образования.

Получение качественного образования детьми в школе входит в противоречие с характером состояния их здоровья. Анализ результатов медицинских обследований школьников свидетельствует о том, что увеличивается рост количества детей с болезнями органов дыхания, функциональными расстройствами опорно-двигательной системы (нарушением осанки, сколиозом), инфекционными заболеваниями (грипп), с болезнями органов пищеварения, положительной туберкулиновой пробой, невротическими реакциями, аллергическими заболеваниями. Значительно уменьшается число детей с первой группой здоровья и основной физкультурной группой. Возрастает число детей, освобожденных от занятий физкультурой. Добавляются «школьные» болезни – снижение остроты зрения, появление болезней, природа которых кроется в школьной гиподинамии, чрезмерном объеме учебного материала, увеличении объема домашних заданий.

Очевидным становится вопрос: «Как построить учебный процесс в школе, выстроить образовательную среду так, чтобы сохранить здоровье ребенка?»

Задача построения образовательного процесса состоит в том, чтобы каждый его элемент нес в себе научно обоснованную, строго дозируемую и неукоснительно исполняемую составляющую здоровьесберегающих педагогических технологий.

С этой целью в нашей школе была разработана Программа «Здоровье учащихся», в которой определена стройная система здоровьесберегающих мероприятий, охватывающих образовательный процесс от его планирования до организации контроля уровня образования школьников.

Цель Программы – **сохранение и укрепление состояния здоровья детей, формирование у учащихся ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей, формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни.**

Содержание работы по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей было определено рядом задач:

1. Обучение методам и приемам сохранения и укрепления своего здоровья.
2. Формирование навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек,
3. Информированность сознания школьника в вопросах социально значимых заболеваний, представляющих опасность для жизни и здоровья, о методах их профилактики.
4. Формирование у учащихся навыков самоанализа, самоконтроля своего здоровья.
5. Подготовка родителей в вопросах физического развития и здоровья младшего школьника.
6. Подготовка учителей к осуществлению учебно-воспитательного процесса, ориентированного на реализацию идей здоровья в образовании.

На наш взгляд, образование, формирующее здоровье, возможно только при создании благоприятной образовательной среды для поддержания личностного развития каждого школьника. Условно в нем можно выделить три направления: *медицинское, психологическое и педагогическое.*

*Медицинское направление* работы в школе предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса, просветительскую работу медиков среди школьников и родителей. Под гигиеническими условиями имеется в виду соблюдение внешних организационных условий организации учебного процесса:

1. Составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований к распределению недельной учебной нагрузки учащихся начальной школы;

2. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации урока – устранение перегрузок, нестандартные формы урока, снимающие утомляемость, дозировка домашнего задания.

3. Проведение физкультминуток с учетом возраста учащихся, места занятия в расписании, подвижные игры на переменах, гимнастика для глаз на офтальмотренажерах.

4. Прогулки в режиме работы групп продленного дня.

Отдельная проблема, требующая совместных организационных усилий медицинского персонала и педагогов, - питание учащихся. Правильное, рациональное питание – важный фактор, обеспечивающий процессы роста и развития организма, условие сохранения здоровья. В этой связи для родителей систематически проводятся консультации и тематические родительские собрания о роли питания в здоровье ребенка, для младших школьников в план работы групп продленного дня включены «Уроки здоровья» по программе начальных классов «Разговор о правильном питании». Основная цель таких занятий - отличить полезные для здоровья продукты от вредных, качество пищи – по ее внешнему виду, запаху и объяснить, какая пища способствует здоровью людей.

Просветительская работа медицинского персонала сочетает в себе консультативную и активную профилактическую работу. Реабилитационная

работа медицинской службы школы, в которую входят: школьный врач-педиатр, врач-стоматолог, фельдшер, медицинская сестра, включает в себя:

- систематический выпуск стенгазеты «Здоровье»;
- беседы по применению не медикаментозных методов оздоровления: закаливание, гимнастика, массаж и др.;
- беседы с детьми из цикла «Научим детей беречь свой организм» («здоровье зубов», «как сохранить зрение», «оберегайте слух», «уход за кожей», «уход за волосами» и др.);
- фитопрофилактика;
- лечебная и развивающая физкультура;
- стоматологическая помощь;
- медицинские осмотры и профилактические прививки;
- проведение тематических родительских собраний, «Круглый стол» по физическому развитию младшего школьника в семье: «Как укрепить здоровье ребенка и воспитать привычку к здоровому образу жизни», «Режим дня младшего школьника», «Потребности растущего организма», «Выходной день - день здоровья», «Учите детей снимать усталость» и др.

Особое внимание уделяется профилактическим мероприятиям в период эпидемий гриппа и ОРВИ: витаминизация, фитотерапия, употребление чеснока, что резко сокращает количество заболевших детей. С 2012 года гимназия участвует в совместном проекте с ПГМА «Гимназия 17- мегабайт здоровья».

Приоритетным в *психологическом направлении* является комплексное системное психолого-педагогическое сопровождение учащихся в учебно-воспитательном процессе, которое происходит при скоординированной совместной работе педагога, психолога, логопеда и социального педагога.

*Педагогическое направление* осуществляется в процессе непосредственной учебной деятельности ребенка и проявляется, в первую очередь, в индивидуально - дифференцированном подходе учителя к каждому

ученику. Использование на уроках различных технологий здоровьесбережения, использование дидактических материалов разной степени трудности позволяют индивидуализировать процесс обучения. Особое внимание уделяется профессиональной подготовке и личности учителя. Педагоги школы систематически проходят курсовую переподготовку в ПГПУ, посещают районные, городские и региональные семинары по ознакомлению с технологиями здоровьесбережения, делятся опытом своей работы по внедрению технологического процесса в оздоровление учащихся.

Образование, формирующее здоровье, школьника невозможно без создания культурологического пространства школы. В этой связи в школе создана система дополнительного образования. Внеурочная деятельность включает работу с детьми в разных направлениях: спортивно –оздоровительное ( шахматы, Программа «Разговор о правильном питании»); художественно-эстетическое (хореографическая студия, Программа Живое поэтическое слово»); гражданско-патриотическое ( Программа «Маленький пермяк», Программа «Рука помощи»); проектная деятельность (Научное общество учащихся «Академия»); научно -познавательное ( Программы: «Мир деятельности», «Развитие речи – говорюшка, «Умники и умницы», «К пятерке шаг за шагом»). Дополнительно к трем основным урокам физического воспитания введено плавание во всех классах начальной школы. В процессе обучения плаванию прививаются санитарно-гигиенические навыки, создаются условия для закаливания, закладывается любовь к физической культуре и спорту. Анализ результатов показывает, что у учащихся улучшается самочувствие, исправляется осанка, сохраняется здоровье, закладываются основы здорового образа жизни.

Учитывая влияние на психику учащихся и педагогов зрительных образов «среды обитания» и ее эмоционально-психологическое обогащение, создается материально-техническое оснащение кабинетов с точки зрения эстетики и

целесообразности использования. Продуманная организация интерьера школы в целом и каждого класса в отдельности ( детские рисунки, картины, большое количество комнатных растений, цветовая гамма) вызывают эстетические эмоции, помогают нейтрализовать унылость интерьера, позитивно влияют на психику учащихся и педагогов.

Воспитание личной ответственности за свое здоровье в школе реализуется через организацию внеурочной работы. Регулярно проводятся Дни здоровья, Спартакиада учащихся, родителей и сотрудников школы под девизом «Движение – это жизнь», которая включает в себя: соревнования для младших классов – «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», соревнования по подвижным и спортивным играм, праздники, туристические походы.

На тематических классных часах проводятся викторины и конкурсы, посвященные здоровому образу жизни, профилактике социально значимых заболеваний: «Курение и здоровье», «Лекарство – друг или враг?», «Правда и ложь о наркотиках», спектакли для демонстрации в начальной школе о вреде курения и о вреде употребления алкоголя «Приключения поросенка» и т.п.

Полагаем, что объединение наработанных материалов в целостную систему здоровьесбережения повысит действенность выбранных нами направлений медицинской, психологической и педагогической деятельности.