

# **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЕНИЯ**

## **УЧАЩИХСЯ МБОУ «ШКОЛА № 63»**

### **1**

#### **Основные принципы здоровьесохраняющей педагогики.**

1. Принцип ненанесения вреда - «No nocere!». Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.
2. Принцип триединого представления о здоровье, т.е. неразрывное единство здоровья физического, психического и духовно-нравственного.
3. Принцип непрерывности и преемственности.
4. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися.
5. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
6. Комплексный междисциплинарный подход.
7. Принцип медико-психологической компетентности учителя.
8. Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий.
9. Приоритет позитивных воздействий над негативными.
10. Приоритет активных форм обучения.
11. Приоритет сочетания охранительной и тренирующей стратегий.
12. Принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье.
13. Принцип отсроченного результата.
14. Принцип контроля над результатом.

### **2**

#### **Приоритетные направления деятельности по сохранению учащихся**

1. Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная, строго регламентированная, оптимально организованная, должна способствовать формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся, обеспечению

правильного физического и психического развития, формированию здорового образа жизни, повышению качества образования в целом;

2. Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья учащихся;

3. Профилактическая и коррекционная работа – предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья учащихся;

4. Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа – скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс;

5. Информационно-просветительская работа – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по вопросам сохранения здоровья, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная;

6. Координационная работа – формирование системы непрерывного здоровьесохраняющего образования. Подготовка педагогов.

### **3**

#### **Духовно-нравственное воспитание.**

#### **Духовно ориентированная психотерапия.**

«...Полнота жизни приходит к человеку только тогда, когда он вмещает в себя те духовные дарования, которые может вместить в меру своего усилия и усердия. Вот это и есть здоровая жизнь. Это - норма жизни, а не что-то исключительное.

Доктор психологических наук

Тамара Александровна Флоренская

В основе здоровьесохранения детей в школе №63 лежат следующие заповеди педагогов:

1. В основе воспитания и общения - гиппократовский принцип: «не навреди», не вторгаться насильственно в душевный мир человека.
2. Обучение без аффекта: каждый ребенок - милый собеседник, сочувствие учителя каждому при выполнении трудного задания, как результат - дети не волнуются, не возникает ни стресса, ни внутреннего конфликта.
3. Не относиться к человеку, ученику как к средству достижения своих целей.
4. Целостный, духовно-ориентированный подход к ребенку.
5. Не оказывать сильного психологического давления (не закрывать человеку рот, «не задвигать его», не создавать напряжения, не нарушать свободу человека, а хранить ее; понять, что тревожит ученика и снять этот груз тревоги, сила слова).
6. Диалог - это познание, видение человека, помощь ему, это профилактика психических отклонений. Центр внимания - на собеседнике - познать уникальность, индивидуальность ученика, сформировать в себе доминанту на другом, это возможно: всякому любящему человеку, в достижении этого помогает определенная организация жизни, особый уклад, организация быта.
7. Позиция критичности к тому, что мы думаем о других людях, умение преодолевать в себе свою обидчивость, мнительность и т.д.
8. Позиция доброго совета. Не «пилить», не попрекать человека недостатком, а по-доброму посоветовать ему, как справиться.
9. Умение выслушивать может изменить не только душевное состояние педагогов и учащихся, но и атмосферу, микроклимат в школе. Само выслушивание не только облегчает состояние собеседника, но и способствует тому, что он становится добрее, мягче или сам выходит на новое решение своей проблемы, меняет свою прежнюю нравственную позицию.

#### **4**

### **Санитарное - гигиеническое обеспечение обучающихся и работников школы.**

Основной из задач средней школы №63 является охрана жизни и укрепление здоровья детей. Деятельность образовательного учреждения направлена на создание, обеспечение и поддержание комфортных и безопасных условий для развития детей и подростков, для работы сотрудников.

Работа по обеспечению безопасности и комфортности учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении организуется в соответствии с требованиями Закона об основах охраны труда в РФ, Трудового кодекса, СанПиНа.

Условия воспитания и обучения детей и подростков, условия работы персонала в школе характеризуются рядом показателей, такими как:

- ✓ Санитарное состояние территории учреждения, его здания и сооружений, помещений;
- ✓ Набор помещений, их планировка и оборудование;
- ✓ Состояние водоснабжения и канализации образовательного учреждения;
- ✓ Обеспеченность нормального светового, воздушного и теплового режима в помещениях;
- ✓ Уровень организации питания;
- ✓ Состояние физического воспитания и организация физической культуры;
- ✓ Состояние медицинского обслуживания;
- ✓ Организация режима учебно-воспитательного процесса.

Основными составляющими комфортности условий воспитательной и учебной деятельности являются:

- ✓ Санитарно-гигиенические условия, соответствующие требованиям нормативных правовых актов;
- ✓ Обеспеченность педагогического процесса средствами обучения (развития) в соответствии с учебными программами;
- ✓ Эстетическая комфортность среды (дизайн);
- ✓ Психологическая комфортность.

Все это позволяет создать благоприятные условия для обучения, воспитания и развития детей и подростков, осуществлять необходимую коррекцию отклонений в развитии ребенка, сохранить и улучшить их здоровье, предупредить заболевания и травматизм.

## 5

### **Осуществление преемственности в развитии и обучении школьников при переходе из начальной школы в основную.**

**Цель:** обеспечение плавного, постепенного и нетравматического перехода учащихся из начальной школы в основную.

**Задачи:** помочь ученику прожить этот этап его жизни с минимальными потерями

Решение этой проблемы должно базироваться на знаниях педагогического коллектива школы:

- ✓ О сравнительных возрастных возможностях и ограничениях в усвоении знаний детьми младшего школьного и предподросткового возраста;
- ✓ О целях, средствах и результатах образования на начальной и основной ступенях образования;
- ✓ О качественном своеобразии и единых принципах развертывания содержания образования в начальной и основной школе;
- ✓ О непрерывной линии развития форм организации класса как учебного сообщества.

Мягкий образовательный переход имеет две составляющие.

Первая - консервативная: изменение содержания и форм обучения должно происходить постепенно.

Вторая составляющая действий педагогов, строящих образовательный переход, - найти такие формы работы с учениками 5-7 классов, которые качественно отличаются и от предшествующих, и от последующих, являются своеобразным (мостиком), переходом между ними.

Первый шаг в работе школы по построению нетравматического образовательного перехода - выявить те изменения в жизни детей,

переступающих порог основной школы, которые необходимо смягчить, сделать более плавными.

Второй шаг в работе школы по построению нетравматичного образовательного перехода - найти время, место, средства и способы учебной работы школьников 5-7-х классов, качественно отличной от работы учеников 1-4-х классов и отвечающей возрастным новообразованиям 10-12-летних учащихся.

Школа может выполнить эту работу лишь в том случае, если будут найдены новые организационные формы взаимодействия педагогов начальной и основной школы. Только тогда направления поиска новых, переходных форм и содержания самого учебного процесса могут быть заданы педагогическим коллективом школы с двух сторон: из прошлого и из будущего (см. подпрограмму «Организация здоровьесохраняющего образовательного процесса при переходе из начальной в основную школу»).

## 6

### **Систематика и взаимосвязь здоровьесохраняющих технологий, используемых в работе школы**

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в школе, выделяются несколько групп, отличающихся разным подходом к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы.

**Медико-гигиенические технологии (МГТ).** В школе использование профилактических программ обязательно. В первую очередь к МГТ относятся контроль и помощь в обеспечении гигиенических условий в соответствии с регламентациями САНПиНов.

**Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).** Направлены на физическое развитие учащихся. К ФОТ относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

**Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).** Ресурсы этой области здоровьесбережения пока явно недооценены. И слабо задействованы. Воспитание у школьников любви к природе, потребности заботиться о ней,

приобщение их к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.д. обладают мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

Направленность этих технологий — создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой.

**Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).** Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, представители коммунальной, инженерно-технической служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и др. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи — сохранения жизни, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий.

## 7

### **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

Наиболее значимые из всех перечисленных по степени их влияния на здоровье учащихся. Их главный отличительный признак — использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов для решения задач сохранения и укрепления здоровья учащихся.

#### **Группы:**

1. **Организационно-педагогические технологии**, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.
2. **Психолого-педагогические технологии**, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 40 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.
3. **Учебно-воспитательные технологии**, включающие программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры

здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

4. **Социально адаптирующие и личностно развивающие технологии** включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.
5. **Лечебно-оздоровительные технологии** составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Цель: формирование у педагогов, учащихся и их родителей культуры сохранения собственного здоровья и осознания значимости данного вопроса для жизни в этом мире.

Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников - взрослых и детей.

Это касается не только уроков физической культуры, но и других учебных предметов, воспитательной работы, психологической и медицинской службы учебного заведения. Здоровьесберегающие технологии - это шанс взрослых решать проблему сохранения здоровья учащихся не формально, а осознанно, с учетом особенностей контингента учащихся, направленности и специфики учебного заведения, региональных особенностей.

Учителя физической культуры должны сводить свою работу не только к проведению уроков и занятиям секций, а к воспитанию привычки заниматься физкультурой и спортом.

Особенно велика в процессе здоровьесбережения роль учителя-предметника. Здоровьесберегающие минутки - это обязательный компонент школьного урока. Ребята после физкультминутки становятся более активными, их

внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношения к себе и своему здоровью, к пониманию взрослыми необходимости сохранения здоровья ученика не на словах, а на деле.

Двигательные переменки могут помочь сплотить классный коллектив, изменить статус ученика в коллективе. Главная цель игровой двигательной переменки - дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире. Помимо развития физической активности детей, игровые двигательные переменки должны способствовать сохранению психического здоровья детей. Двигательные разминки дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

### **Здоровьесохраняющая организация учебного процесса**

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технологии работы учителя на уроке, — сердцевина здоровьесохраняющей педагогики. От директора школы и завучей (при консультативном участии других педагогов и членов Совета школы) в основном зависят конкретизация учебного плана школы, расписание занятий, контроль за выполнением условий обучения, влияющих на здоровье школьников.

### **Требования к школьным образовательным технологиям**

Образовательные технологии оцениваются как здоровьесберегающие при следующих условиях:

- разработана и реализуется система оперативного, текущего и этапного контроля за состоянием здоровья учащихся — мониторинг здоровья;
- в содержание и организацию преподавания всех учебных предметов интегрированы вопросы, связанные с охраной здоровья, с учетом межпредметных связей и схемы общего структурирования учебно-тематических блоков;

- обучение строится по единицам, а не по элементам, отдается предпочтение значимому, осмысленному материалу, минимализуются чисто технические задания, учитываются закономерности угасания следа при запоминании;
- учтены индивидуальные особенности учеников, разработаны приемы работы с разными типами учащихся, особое внимание — детям группа риска;
- учащиеся стимулируются к самостоятельному выбору и использованию наиболее значимых для них способов проработки учебного материала, что способствует их саморазвитию;
- работой всех учителей обеспечивается достаточный уровень мотивации учащихся, они эмоционально вовлечены в процесс обучения, заинтересованы в его результатах;
- учебно-воспитательный процесс ориентирован на формирование представлений, а не на передачу знаний, на развитие личности ребенка как субъекта обучения;
- обеспечивается предупреждение переутомления учащихся, перегрузки их памяти и связанные с этим состояния дистресса путем чередования периодов напряженной работы и расслабления, адекватного восстановления после периодов интенсивной деятельности, смены видов деятельности и т.д.;
- вся образовательная технология строится на приоритете позитивных воздействий, у ученика планомерно формируются 'знание успешности его деятельности, адекватная самооценка, для чего выбираются соответствующие по сложности задания;
- учитель использует показатель успешности ученика для развития позитивных начал личности;
- оценка деятельности ученика выполняет стимулирующую роль и осуществляется не только по конечному результату, но и по процессу его деятельности;
- учебный процесс ориентирован на развитие творческого начала в учебной деятельности учащихся;

- обеспечивается достаточный уровень общей и коммуникативной культуры учителя, что позволяет исключить элементы дидактогенного общения.

### **Оптимизация учебной нагрузки учащихся**

Показателями рациональной организации учебного процесса являются:

- объем учебной нагрузки — количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- нагрузка от дополнительных занятий в школе: факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.д. — их частота, продолжительность, виды и формы работы;
- нагрузка от занятий активно-двигательного характера динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.д. — их частота, продолжительность, виды и формы занятий.

**Главное внимание — рационально составленному расписанию учебных занятий**

**Рациональная организация урока** — важная составная часть здоровьесберегающей работы школы. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока, в основном, зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Гигиенические условия влияют и на состояние учителя, его здоровье, что, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся.

### **Гигиенические критерии рациональной организации урока**

№ п/п	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		Рациональный	Недостаточно рациональный	Национальный
1	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%
2	Число видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 мин	11-15 мин	Более 15 мин
4	Частота чередования различных видов учебной	Смена не позже чем через 7-10мин	Смена через 11-15 мин	Смена через 15-20 мин

	деятельности			
5	Число видов преподавания	Не менее 3	2	1
6	Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10-15 мин	Через 15-20 мин	Не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок (число)	2-3	1	Нет
8	Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
9	Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся	Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем
10	Физкультминутки	Две за урок, состоящие из 3 легких упражнений, по 3-5 повторений каждого	1 физкультминутка за урок, с недостаточной продолжительностью	Отсутствуют
11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок, эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции
12	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	Не ранее чем через 40 мин	Не ранее чем через 35-37 мин	Менее чем через 30 мин

Необходимо учитывать мотивацию учащихся к обучению, отсутствие которой усиливает утомление.

### **Методы здоровьесберегающих технологий.**

В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

На основе существующей педагогической практики можно выделить следующие методы:

<b>Метод обучения</b>	<b>Специфические</b>	<b>Общепедагогические</b>
Рассказ	+	+
Дидактический рассказ	+	+
Беседа	+	+
Лекция		+
Дискуссия		+
Работа с книгой		+
Демонстрация	+	+
Иллюстрация	+	+
Видеометод	+	+
Упражнения	+	+
Наглядность		+

Лабораторный метод		+
Практический метод	+	+
Познавательная игра		+
Методы программированного обучения		+
Обучающий контроль		+
Ситуационный метод	+	+
Игровой метод	+	+
Соревновательный метод	+	+
Активные методы обучения	+	
Воспитательные, просветительские и образовательные программы	+	

### **Технология организации урока в условиях здоровьесохраняющей педагогики.**

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесохранения;
2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических;
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей;
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся;
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности;
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесохраняющих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр);
8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности;

9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока;
10. Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье;
11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

Идеи педагогики оздоровления подводят учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков:

- Уроки-игры
- Уроки-дискуссии
- Уроки-соревнования
- Уроки-консультации
- Уроки - проекты
- Театрализованные уроки
- Уроки с групповыми формами работы
- Уроки взаимообучения учащихся
- Уроки творчества
- Уроки-аукционы
- Уроки-конкурсы
- Уроки-обобщения
- Уроки-фантазии
- Уроки-концерты
- Уроки-экскурсии и др.

## 8

### **Гигиенические требования к использованию видеоэкранных средств обучения**

Длительность применения аудиовизуальных средств в учебном процессе

Классы	Длительность просмотра (мин)		
	диафильмов, диапозитивов	кинофильмов	телепередач

1-2	7-15	15-20	15
3-4	15-20	15-20	20
5-7	20-25	20-25	20-25
8-11	-	25-30	25-30

В течение недели число уроков с применением ТСО не должно превышать для учащихся младших классов 3-4, старших классов — 4-6.

К позитивным результатам общения с компьютером можно отнести:

- ✓ Формирование деловой мотивации.
- ✓ Совершенствование логического, оперативного мышления, умения прогнозировать.
- ✓ Кроме того, компьютер располагает большим набором изобразительных средств, способствует развитию художественно-конструкторских способностей и пространственных представлений.
- ✓ Программы обучающего характера позволяют развивать у ребенка абстрактное, логическое мышление. Они дают ему возможность менять по своему усмотрению стратегию решения, пользоваться разным по уровню сложности материалом и разнообразными видами компьютерной помощи.
- ✓ Как утверждают педагоги и программисты, компьютерные обучающие системы в состоянии обеспечить контроль и управление учебным процессом, строя динамическую модель обучения конкретного учащегося с учетом личностных особенностей его мышления, памяти, восприятия и понимания текста.
- ✓ Одновременно с этим компьютер помогает формировать такие качества, как аккуратность, точность, рационалистичность, организованность.

К отрицательным результатам общения с компьютером можно отнести:

- ✓ Постоянное и длительное общение с компьютером ограничивает интеллектуальную активность ребенка, приучая действовать по определенному образцу, алгоритму и закрепляя шаблонность мышления.

- ✓ К тому же возможна негативная перестройка качеств личности: например, точность и аккуратность превращаются в педантизм, ригидность ведет к зависимости мыслительных процессов от команд компьютера.

Особое внимание следует обращать на нормирование занятий детей младшего школьного возраста, поскольку они очень чувствительны к различного рода нагрузкам в силу продолжающегося интенсивного развития и созревания физиологических систем, которые в этом возрастном периоде отличаются неустойчивостью функционирования.

Функциональные возможности центральной нервной и зрительной систем у детей 6-летнего возраста позволяют им без утомления, без ущерба для здоровья справляться с работой на ПЭВМ лишь в течение 15 минут.

## 9

### **Работа по программе «Давай посмотрим на мир» (1-11 классы)**

Основной задачей гигиены зрения детей является обеспечение наилучших условий для работы глаз. Это должно способствовать нормальному развитию детей, повышению зрительной работоспособности, предотвращению развития близорукости и других дефектов зрения.

Программа «Давай посмотрим на мир» содержит необходимый минимум современных медицинских, социологических и научных знаний о многообразии органов зрения в природе, строении и функции человеческого глаза, о правилах гигиены зрения.

Программа широко обсуждалась специалистами различных профилей: социальными педагогами, психологами, медиками, классными руководителями. Были учтены мнения детей и их родителей.

## 10

### **Организация питания школьников**

Общие принципы рациона питания школьников:

- удовлетворение потребности детей в основных компонентах пищи: белках, жирах и углеводах, а также в витаминах и минеральных солях в соответствии с индивидуальными физиологическими потребностями;

- сбалансированность рациона по всем пищевым веществам-
- разнообразие рациона питания;
- обеспечение восстановления энергетических трат организма;
- проведение технологической обработки, сохраняющей пищевую ценность всех продуктов;
- исключение из рациона продуктов и блюд, обладающих отрицательным (раздражающим и т.д.) воздействием на пищеварительную систему;
- подбор рациона питания и диеты с учетом индивидуальных особенностей ребенка (непереносимости отдельных пищевых продуктов, склонности к аллергизации и т.д.)

Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет качество употребляемой питьевой воды.

## 11

### **Двигательная активность школьников**

Двигательная активность учащихся складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть разнообразной. Двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного бюджета времени (за вычетом времени сна и дневного отдыха).

Два урока физкультуры в неделю не компенсируют дефицита физической нагрузки. Для школьников занятия физическими упражнениями должны занимать 8-12 ч в неделю.

Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит, в основном, на уроках физкультуры. При различных формах их проведения, в зависимости от темы и специфики, учащийся по-разному реализует суточную потребность в физической нагрузке. На уроках волейбола, баскетбола, других подвижных игр, плавания — около 27%; при занятиях легкой атлетикой — около 40%; на уроках лыжной подготовки — 57% . Хотя на уроках гимнастики реализуется лишь около 10% двигательной активности, это не снижает значимости

таких уроков, поскольку именно на них обеспечивается преимущественное формирование жизненно важных двигательных координации.

Принцип, которым должны руководствоваться и учитель физкультуры, и администрация образовательного учреждения: «Физкультура без освобожденных!! Парадокс: ослабленные, болезненные учащиеся, как раз больше других, нуждающиеся в восстановлении и укреплении здоровья, в том числе средствами физической культуры, от таких уроков освобождаются, проводя и эти 40 мин без активного движения.

Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений: 1) занятий больших форм — уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время и 2) занятий малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

Для преемственности между физкультминутками, проводимыми разными учителями в одном классе в течение одного учебного дня, организатору их проведения в школе - учителю физкультуры — необходимо составить примерную программу для каждого учителя.

Хорошие результаты дает проведение физкультминуток самими школьниками (начиная с 6-7 класса). Это вменяется в обязанность дежурным и проводится под контролем учителя.

## 12

### **Роль педагога в здоровьесохраняющей педагогике.**

Учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. 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.

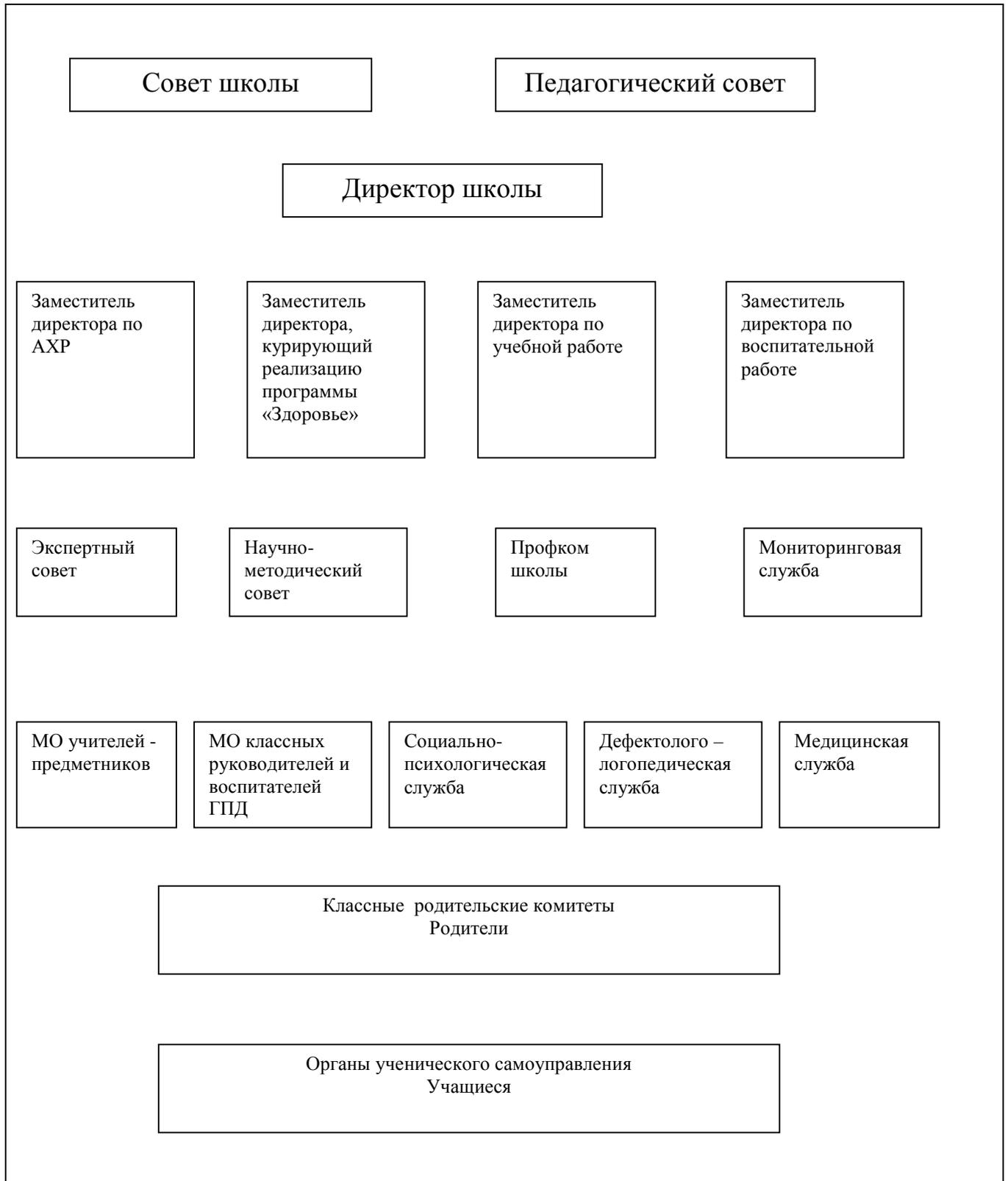
Все эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования учителем средств, методов и приемов здоровьесохраняющих методик в учебно-воспитательном процессе.

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 здоровьесохранения;
2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его особенности, склонности, умения и способности, каков возможный путь развития;
3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предлагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»  
В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ №63**

**Схема управления реализацией программы «Здоровье»**



## **Кадровое обеспечение реализации программы «Здоровье»**

Директор школы

Заместитель директора, курирующий реализацию программы «Здоровье»

Программист

Социальный педагог

Психологи – 2

Педагог – дефектолог -1

Врач – 1 (от поликлиники №7)

Медицинская сестра - 1(от поликлиники №7)

Медицинская сестра - 1 (в штатном расписании школы)

Медицинская сестра - массажист - 1 (в штатном расписании школы)

Учителя физической культуры – 4

Инструктор по физической культуре – 3

Классные руководители – 41

Воспитатели ГПД – 4

педагоги дополнительного образования – 5

## **Материально- техническое оснащение школы**

Спортивные залы – 2

Зал лечебной физкультуры – 1

Тренажерный зал – 1

Кабинет здоровья – 1

Медицинская комната – 1

Столовая – 1

Актный зал – 1

Библиотека с читальным залом -1

Хоккейная коробка – 1

Стадион с площадкой для игр и нестандартным оборудованием – 1

Кабинет информационных технологий – 1

Учебные кабинеты – 32

Кабинеты социального педагога, психологов – 1

Кабинет педагога – дефектолога – 1

Стоматологический кабинет – 1

**Материально- техническое оснащение медицинского кабинета и кабинета здоровья**

**Кабинет здоровья**

Массажный стол – 1

Офтальмотренажеры – 2

Прибор для аэрофитотерапии «Альбедо» - 1

**Медицинский кабинет**

Письменный стол - 1 шт.

Стулья - 4 шт.

Ширма - 1 шт.

Кушетка - 1 шт.

Шкаф канцелярский - 1 шт.

Шкаф аптечный - 1 шт.

Медицинский столик со стеклянной крышкой:

а) с набором прививочного инструментария - 1 шт.

б) со средствами для оказания неотложной помощи - 1 шт.

Холодильник (для вакцин и медикаментов) - 1 шт.

Умывальная раковина (умывальник) - 1 шт.

Ведро с педальной крышкой - 1 шт.

Весы медицинские - 1 шт.

Ростомер - 1 шт.

Спирометр - 1 шт.

Динамометр ручной - 1 шт.

Лампа настольная для офтальмологического и оториноларингологического обследования - 1 шт.

Таблица для определения остроты зрения, помещенная в аппарат Рота - 1 шт.

Тонометр - 1 шт.

Фонендоскоп - 2 шт.

Бикс маленький - 2 шт.

Бикс большой - 2 шт.

Жгут резиновый - 4 шт.

Шприцы одноразовые с иглами: 2,0 – 30 шт., 5,0 – 30 шт., 10,0 – 10 шт.

Пинцет - 1 шт.

Термометр медицинский - 20 шт.

Ножницы - 2 шт.

Грелка резиновая - 2 шт.

Пузырь для льда - 1 шт.

Лоток почкообразный - 5 шт.

Шпатель металлический - 20 шт.

Шины (Крамера, Дитерихса, пластмассовые, для верхних конечностей) – 5 шт.

Носилки - 1 шт.

Кварц тубусный - 1 шт.

Полихроматические таблицы для исследования цветоощущения

Е.Б. Рабкина – 1 шт.

Коврик (1 м x 1,5 м) - 1 шт.

## **Материально- техническое и методическое оснащение спортивных помещений и стадиона**

### **Большой спортивный зал.**

3 навесных перекладины, 2 пристенных гимнастических бревна, 10 шведских стенок, 5 выдвижных канатов для лазания и 1 шест, 7 гимнастических скамеек, 2 наклонных доски для лазания и перелазания, приспособление для метания гранаты, яма для прыжков в длину и разбега, сетка разделительная (для метания мяча), 8 баскетбольных щитов с подсветкой для эстафет, стойки волейбольные и 2 сетки, 12 тренажеров Агашина, 10 гимнастических матов, 5 больших шаров с ручками (для эстафет), 30 скакалок, 25 гимнастических палок, 40 гимнастических обручей различного диаметра, одна сборная перекладина, брусья параллельные, брусья разновысокие, 30 футбольных мячей, 25

волейбольных мячей, 30 баскетбольных мячей, 1 байдарка, гранаты для метания, 3 ядра для толкания, 3 набивных мяча разного веса.

### **Тренажерный зал.**

4 комплекта тренажеров, 2 гири 16 кг, 2 гири 32 кг, 2 штанги с набором дисков, 4 пары гантелей разного веса, 2 стенки гимнастические.

### **Зал лечебной физкультуры.**

Ковровые покрытия, 2 гимнастические стенки, комплект силовой «АТЕМІ», зеркала, музыкальный центр, тренажеры Агашина.

### **Малый спортивный зал.**

Лыжная база, 30 пар-комплектов лыж, 30 ковриков гимнастических, 10 гимнастических стенок, 2 гимнастические скамейки, низкое гимнастическое бревно, 2 подвесных устройства (для каната), 4 стола для настольного тенниса, 20 бадминтонных комплектов, канат для перетягивания, 4 палатки для проведения туристического слета, 12 спальников.

### **Стадион.**

2 пары бревен гимнастических разной высоты, 6 гимнастических стенок, 6 перекладин для подтягивания разной высоты, рукоход («Солнышко»), 2 рукохода («верблюды»), 2 полосы препятствий, яма для прыжков в длину, треугольник для лазания, шар для лазания, 2 ракеты для лазания, 2 флагштока, теннисный корт, хоккейная коробка, футбольное поле, площадка для мини-футбола, сектор для толкания ядра, волейбольная площадка, 4 беговые дорожки по 250 м.

### **Материально-техническое и методическое оснащение кабинета психолога**

компьютер – 1

принтер – 1

мягкая мебель

методические пособия

медиаотека

комплект программ