Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 5

Утверждаю

Директор А.В. Коровин

«01» сентября 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009CDD04B74694834D56D9AD7E90997CCE
Владелец: Коровин Артём Вячеславович
Действителен: с 11.11.2022 до 04.02.2024

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»
НА 2022-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Калининград

2022 год

Оглавление.

1.Пояснительная записка……..3

2.Научно-теоретические основы содержания программы……6

3.Методическое обеспечение программы…….14

4.Критерии для оценки эффективности программы……..28

5.Приложения……..30

1. **Пояснительная записка.**

Данный проект программы, рассчитанный на **2022-2027 год,** составлен согласно федеральным требованиям к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. Требования сформированы с учетом факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья обучающихся, воспитанников:

- социальные, экономические и экологические условия окружающей действительности;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к ухудшению здоровья обучающихся, воспитанников;
- фактор значительного временного разрыва между воздействием и негативным популяционным сдвигом в здоровье обучающихся, воспитанников и всего населения страны в целом;
- система знаний, установок, правил поведения, привычек, формируемых у обучающихся, воспитанников в процессе обучения;

Настоящая программа включают восемь разделов, соответственно группам требований:

1) целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

2) соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников;

3) рациональная организация образовательного процесса;

4) организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении;

5) организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни;

6) организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками;

7) комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

8) мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

- «Конвенция ООН о правах ребенка» и «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей».
- Конституции Российской Федерации.
- Закона РФ «Об образовании».

- Требования ФГОС
- Комплексная целевая программа развития МАОУ СОШ № 5 2011—2016 г
- Закон Российской Федерации “О физической культуре и спорте Российской Федерации” от 29 апреля 1999 года № 80-ФЗ.
- Федеральная целевая программа “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы”. Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7.
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников от 2 февраля 2011г., № 19676

Цель программы: формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, привитие навыков культуры здорового образа жизни, приобщение к занятиям физической культурой и спортом, а также социализацию личности ученика.

Задачи программы:

- Создание уклада жизни школы, сохраняющего здоровье детей и учителей.
- Внедрение инновационных технологий в учебный процесс, сохраняющих здоровье учителей и учащихся.
- Разработка и внедрение технологий психологического сопровождения обучения детей в школе.
- Внедрение программ воспитания и обучения здоровью для всех участников образовательного процесса.
- Создание системы физкультурно-оздоровительной работы.

Сроки реализации: 2022-2027 год.

Прогнозируемые результаты.

В сфере физического здоровья:

- снижения в области основных «школьных» заболеваний - нарушения осанки, зрения, детского травматизма;
- осознанного отношения школьников к собственному здоровью, внешнему виду;
- расширения круга спортивных интересов: посещение секций, клубов, тренажерных залов, участие в спортивных соревнованиях и днях здоровья.

В сфере нравственного здоровья:

- осознанного отношения школьников к здоровому образу жизни;
- неприятия учащимися вредных привычек: курения, употребления алкоголя,

наркотических и токсических веществ;

- неприятия учащимися поведения, несогласованного с нормами общественной морали (нецензурная брань, половая распущенность и пр.);
- осознания школьниками ценности собственной жизни и жизни другого человека, а, следовательно, стремления избегать случаев жестокого отношения друг к другу, суицида;
- бережного отношения учащихся ко всему живому;
- уважительного и терпимого отношения к окружающим людям (членам семьи, учителям, одноклассникам, соседям и т.д.).

В сфере психического здоровья:

- повышения стрессоустойчивости школьников;
- снижения уровня тревожности учащихся;

увеличение стремления школьников к самопознанию и самосовершенствованию во всех сферах личности (интеллектуальной, нравственной, эмоционально-волевой, мотивационной и т.д.);

- повышения адаптированности школьников к социуму, умения интегрироваться в нем, не теряя собственной индивидуальности.

2. Научно-теоретические основы программы

Структура проекта программы в полной мере соответствует «Федеральным требованиям к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» от 2 февраля 2011г., № 19676 и включает в себя восемь разделов.

1 раздел.

Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

1) Вопросы здоровьесбережения носят системный характер: в основной образовательной программе школы , уставе и локальных актах отражены и закреплены основные направления деятельности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, безопасный образ жизни обучающихся, воспитанников);

2) Школа взаимодействует органами опеки и попечительства, комиссией по делам несовершеннолетних, центром медицинской профилактики, учреждениями дополнительного образования детей, культуры, физической культуры и спорта: (ДЮЦ»Московский», спортивна школа спортивных единоборств, ГБУ «Детская поликлиника № 5» , детской библиотекой Московского р-на и другими заинтересованными организациями по вопросам охраны и укрепления здоровья,

безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

3) Обучение здоровому и безопасному образу жизни (здоровью) на различных ступенях осуществляется с учетом преемствееости и непрерывности.

4) Для оказания психолого-педагогической, медико-социальной поддержки различных групп обучающихся, воспитанников в школе создана психолого-педагогоическая служба. Работают специалисты : социальный педагог,педагог-психолог, педагог-логопед.

5) Отслеживание сформированности здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников осуществляется с помощью диагностических карт и мониторинговых исследований.

2 раздел.
Соответствие инфраструктуры школы условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников.

Одним из важнейших направлений деятельности образовательного учреждения в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся является обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий школьной среды. Здание школы нетиповое, трехэтажное, кирпичное ремонт проводится регулярно. Школа имеет центральное водо- и теполоснабжение. Территория школы огорожена и озелена. Физкультурно-спортивная зона размещена со стороны спортивного зала, оборудование физкультурно-спортивной зоны обеспечивает выполнение программ учебного предмета "Физическая культура", а также проведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий спортивно-игровые площадки имеют твердое покрытие, футбольное поле - травяной покров. Столовая имеет отдельный вход. Территория школы имеет наружное освещение. Здание школы довоенной постройки, эксплуатируется в соответствии с проектом. Обучающиеся начальной школы обучаются в закрепленных за каждым классом учебных помещениях, 5-11 классах- по кабинетной системе. В кабинетах химии, физики, биологии оборудованы лаборантские. Спортивный зал размещен на 1 этаже здания , для медицинского обслуживания обучающихся оборудованы кабинет врача площадью не менее 28 м2 и длиной не менее 7,0 м (для определения остроты слуха и зрения обучающихся) и процедурный (прививочный) кабинет площадью не менее 24,0 м2. Для детей, нуждающихся в психолого-педагогической помощи, имеются отдельные кабинеты педагога-психолога и учителя-логопеда площадью не менее 10 м2 каждый. Туалеты для девочек и мальчиков расположены в цокольном этаже. В помещениях начальных классов, лаборантских, учебных кабинетах (химия, физика, биология), мастерских, кабинетах домоводства, во всех помещениях медицинского назначения

установлены умывальные раковины

Школа работает в 2 смены, инфраструктура школы позволяет полноценно реализовать комплекс мер по охране и укреплению здоровья школьников

В школе имеется столовая, оснащенная необходимым оборудованием для хранения и приготовления пищи в соответствии с требованиями санитарных правил;

Учебные кабинеты имеют достаточное оснащение для освоения основных и дополнительных образовательных программ; удельный вес кабинетов, оснащенных современными средствами обучения, составляет 85%; спортивный зал оснащен необходимым оборудованием и инвентарем в соответствии с требованиями санитарных правил для

) Учебные кабинеты, спортивный зал и другие помещения для пребывания обучающихся, воспитанников оборудованы люминесцентными лампами, воздушно-тепловым режим соответствует требованиям санитарных правил;

) Для проведения профилактических осмотров, профилактических мероприятий различной направленности, иммунизации, первичной диагностики заболеваний, оказания первой медицинской помощи в соответствии с требованиями санитарных правил оснащены необходимым помещения: кабинет врача и прививочный кабинет.

) В учебных помещениях имеется информационные стенды по безопасности жизнедеятельности в соответствии с требованиями санитарных правил;

) Проведение оздоровительной работы с обучающимися, воспитанниками осуществляют медицинские работники, учителя (преподаватели) физической культуры, логопед, психолог, социальный педагог.

3 раздел.

Рациональная организации образовательного процесса.

В основной общеобразовательной программе имеется раздел по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни; с 8 по 11 класс в учебный план включён предмет « Основы безопасности жизнедеятельности».

Реализуются дополнительные образовательные программы «Волейбол»,» «Баскетбол».

При составлении расписания соблюдаются санитарные нормы, предъявляемые к организации образовательного процесса (объем нагрузки по реализации основных и дополнительных образовательных программ, время на самостоятельную учебную работу, время отдыха, удовлетворение потребностей обучающихся в двигательной активности), в том числе при введении в образовательный процесс педагогических инноваций;

Используются формы, методов обучения и воспитания, педагогические

технологии, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся, воспитанников;

В образовательном процессе используются здоровьесберегающие технологии.

При организации образовательного процесса в соответствии с требованиями санитарных правил проводятся физкультминутки; при использовании технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий учитываются требования санитарных правил;

4 раздел

Организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении

По результатам медицинского профилактического осмотра организована специальная медицинская группа.;

Для учащихся 1-11 классов разработан комплекс упражнений для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии, гипокинезии, а также предотвращения развития познотонического утомления;

Для учащихся 1-х классов проводится динамическая пауза, физкультминутки на 1-2 уроке –для всех учащихся.;

Организована работа спортивных секций: баскетбол, волейбол.

Воспитательная, внеурочная (внеаудиторной) деятельность физкультурно-оздоровительной направленности на каждой ступени общего образования организована в соответствии с планом работы.

5 раздел

Организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни

1) Школа взаимодействует с организациями (учреждениями) физической культуры и спорта, туризма, культуры, здравоохранения, гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, правоохранительными органами по проведению физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, мероприятий по формированию безопасного образа жизни, занятий по профилактике вредных привычек, массовых мероприятий здоровьесберегающей направленности; (Приложение № 1)

Библиотека школы укомплектована детской, научно-публицистической, научно-методической литературы, периодическими изданиями, информационными ресурсами по вопросам здоровья, здоровьесбережения, ведения здорового образа жизни, занятий

физической культурой и массовым спортом, организации подвижных игр, выбора оптимальной двигательной нагрузки;

На сайте школы имеется информационный материал «Азбука здоровья»

В планах методических объединений отражены вопросы здоровье сбережения. (Приложение № 5)

6 раздел

Организации профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками

Разработана превентивная программа, направленная на предотвращение употребления психоактивных веществ (далее - ПАВ) обучающимися, воспитанниками;(Приложение № 2)

7 раздел

Комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся включает

Программа по использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача;

Программа организации в соответствии с требованиями санитарных правил качественного горячего питания обучающихся, воспитанников,

Программа комплексной педагогической, психологической и социальной помощи обучающимся, воспитанникам с ограниченными возможностями здоровья;

Программа родительского лектория по просвещению родителей (законных представителей).

8 раздел

Мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников содержит:

1) наличие аналитических данных о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни у обучающихся, воспитанников;

2) отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся, воспитанников (общего показателя здоровья; показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата; травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожно-транспортного травматизма; показателя количества пропусков занятий по болезни; эффективности оздоровления часто болеющих обучающихся, воспитанников);

3) включение в ежегодный отчет образовательного учреждения, доступный широкой

общественности, обобщенных данных о сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

4) наличие инструментария мониторинга здоровья и физического развития обучающихся, воспитанников образовательного учреждения;

5) проведение социологических исследований на предмет удовлетворенности обучающихся, воспитанников, родителей (законных представителей), педагогических и научно-педагогических работников образовательного учреждения, социальных партнеров образовательного учреждения комплексностью и системностью работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья; а также на предмет наличия благоприятного мнения об образовательном учреждении.(Приложение № 4)

3. Методическое обеспечение программы

3.1. Формы организации деятельности;

На уровне школы с использованием здоровьесберегающих технологий ставятся и решаются следующие задачи:

-создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий для образовательного процесса; -обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у учащихся дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.п.;

-обеспечение школьников в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями.

-Включение в учебные планы школы для всех классов занятий, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни;

-обеспечение подготовки (повышения квалификации, переподготовки) всего педагогического коллектива по вопросам здоровья, подготовки всех учителей и специалистов к внедрению в работу школы здоровьесберегающих образовательных технологий;

-обеспечение охраны здоровья педагогов и создание условий, позволяющих им грамотно укреплять свое здоровье;

-проведение диагностики и мониторинга состояния учащихся, динамики состояния их здоровья;

-проведение тематической работы с родителями учащихся, направленной на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни,

профилактику вредных привычек.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий — такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

3.2. Основные принципы реализации программы.

Приведенные ниже принципы позволят сформировать у педагогов, а через них — у учащихся и их родителей более четкое представление о здоровьесберегающей педагогике. Их перечень не является исчерпывающим — иначе пришлось бы заявить, что более правильного, глубокого и всестороннего представления о здоровьесберегающей педагогике никогда не было и не будет.

1. **Принцип ненанесения вреда**—одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей. На его соблюдении строится профессиональная этика любой человековедческой профессии, медицинской деонтологии, основ педагогики и дидактики. Актуальность его соблюдения в системе образования повысилась с начала 90-х гг., когда в стремлении помочь школьнику сохранить или восстановить уже утраченное здоровье во многих школах стали применять не обоснованные с научной точки зрения и но проверенные на практике оздоровительные системы и методы. Обычно эта работа проводилась под флагом валеологии людьми, не имеющими к профессиональной валеологии никакого отношения, что привело к дискредитации этого важного и перспективного направления в системе нашего образования и нанесло несомненный пред школьникам, которые в очередной раз вынуждены были расплачиваться своим здоровьем за ошибки и безграмотность чиновников от образования и некоторых ученых-педагогов.

2.Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении — от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и т.д. — должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей. Условно говоря, заключение «не вредит здоровью» должно быть разрешающим для любого мероприятия, а заключение«полезно для здоровья» — зажигать «зеленый свет» для соответствующих проектов и предложений.

3.Необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. имея в виду неразрывное единство здоровьяфизического, психического и духовно-нравственного, определяется **- принципом**

триединого представления о здоровье. При его несоблюдении все внимание обращается на физическое здоровье с возложением ответственности за его сохранение на врача, физиолога, учителя физкультуры. При этом другие стороны здоровья как единого целого — душевное, духовно-нравственное — остаются за рамками рассмотрения и оценки. В здоровьесберегающеи деятельности школы эта методологическая ошибка не только снижает эффективность проводимой работы, но и дезориентирует ее исполнителей.

4. Принцип непрерывности и преемственности определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях не от случая к случаю и по предписанию СЭС, как часто бывает, а каждый день и на каждом уроке. Причем обязателен учет того, что уже было сделано ранее как в рамках организационных мероприятий, так и в учебно-воспитательной работе непосредственно.

5. Принцип субьект-субъектного взаимоотношения с учащимися. Связь главной задачи школы — образовательной — с заботой о здоровье учащихся проявляется на двух уровнях: содержательном и процессуальном. Первый определяется включением вопросов здоровья в содержание учебных программ; второй — обеспечением здоровьесберегающего характера (результата) проведения процесса обучения

6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся. Речь идет об уровне и содержании программ, терминологии, решаемых задачах, формах и методах преподавания и т.п.

7. Комплексный, междисциплинарный подход — основа эффективной работы по охране здоровья человека. Только тесное, согласованное взаимодействие педагогов, психологов и врачей является условием достижения намеченных результатов здоровьесберегающих программ. Взаимопонимание между специалистами, занимающимися проблемами здоровья детей, должно быть таким, чтобы они составляли единую команду, понимая друг друга «с полуслова

8. Принцип медико-психологической компетентности учителя является развитием предыдущего и определяет высокие требования к уровню психологической и медико-валеологической грамотности и соответствующей перестройке сознания, ценностных ориентации у педагогов, стремящихся использовать в своей работе здоровьесберегающие технологии.

9. Общепедагогический принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий конкретизируется в практике здоровьесберегающих технологий путем разведения понятий, программ, форм и методов: а) обучения здоровью; б) воспитания культуры здоровья; в) формирования здоровья, пополнения адаптационных ресурсов, возможностей организма и психики.

10.Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) наднегативными (запретами, порицаниями) — один из важнейших общепедагогических постулатов и одно их важнейших условий здоровьесберегающеи педагогики.

11.Приоритет активных методов обучения также является принципом всей эффективной современной педагогики. Эти методы результативны не только в контексте образовательного процесса, ной с точки зрения здоровьесбережения.

12. **Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье** как частный случай ответственности за свое поведение, свою жизнь привнесен в педагогику из психологии, где этой проблеме уделяется должное внимание не на

принуждению, по вызову, выслушивая жалобы и требования, или с готовностью участвуют в разработке и реализации программ, мероприятий, связанных с тематикой здоровья

3.3 Кадровое обеспечение программы «Здоровье»

- Директор школы;
- Зам по воспитательной работе;
- Педагог-психолог;
- Социальный педагог;
- Педагог- логопед;
- Педагог-дефектолог;
- Педагоги дополнительного образования.

3.4. Проблемное поле школы, связанное со здоровьесберегающими образовательными технологиями:

1) учебные перегрузки учащихся, приводящие их к состоянию переутомления;

2) «школьные стрессы»;

3) распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей;

4) неправильная организация физической активности учащихся, профилактики гиподинамии;

5) питание школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;

6) предупреждение патологических нарушений, непосредственно связанных с образовательным процессом («школьных болезней»);

7) низкий уровень культуры здоровья учащихся, недостаток знаний по вопросам здоровья;

8) необходимость сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей;

9) некомпетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

3.5. Основные направления работы на 2022-2027 учебный год на основе выявленных проблем:

Учебно-воспитательная работа

- Дальнейшее повышение грамотности учителей в применении здоровьесберегающих технологий и формирование у них готовности к валеологическому сопровождению педагогического процесса.
- Обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самооценки, самокоррекции, самоконтроля и саморазвития индивидуальных резервных возможностей организма;
- Формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию личности;
- Обеспечение реализации потребности личности на повышение своей профессиональной квалификации
- Оказание помощи учителям в формировании здорового образа жизни учащихся, повышение валеологического статуса самих учителей
- Структурирование на основе валеологических принципов учебных курсов, введение валеологически целесообразного режима учебных занятий и самостоятельной работы детей.

Диагностическая работа

- Мониторинг здоровья школьников.
- Реализация комплекса мероприятий, направленных на выявление степени, физического, нравственного и умственного развития, физической подготовленности, работоспособности, психических состояний ребенка, характера межличностных отношений *в* классных коллективах.
- Контроль организации и качества питания.
- Осуществление экспертизы здоровьесберегающей среды в школе. Определение соответствия образовательной среды (материально-техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса), социума возрастным, половым, индивидуальным особенностям обучающихся, воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявление факторов риска для их здоровья и развития

Профилактическая и коррекционная работа

- Оказание адресной помощи учащихся по результатам диагностических исследований
- Организация спортивно - оздоровительной работы.
- Обучение навыкам бесконфликтного общения, коррекция систем притязаний,

ценностей, потребностей, образа жизни учащихся.

• Оздоровительная работа, предполагающая комплекс психогигиенических и коррекционных мероприятий, организацию двигательной активности;

Консультативная работа

• Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья, применения средств и способов его укрепления.

• Разработка рекомендаций для классных руководителей, учителей по предупреждению переутомления, по организации форм внеклассной работы, по проведению часов здоровья.

• Разработка рекомендаций учащимся по преодолению стрессовых ситуаций, организации режима дня, профилактики нарушения зрения и опорно-двигательной системы, по подготовке к экзаменам.

• Проведение встреч для педагогов школы с привлечением специалистов учреждений города.

3.6 Комплексный план мероприятий по реализации программы «Здоровье»

3.7. Методическая работа

Содержание методической работы		
Инвариантная часть	*Вариативная часть*	*Индивидуальная часть*
Совершенствование психолого-педагогической и методической работы, направленной на решение образовательных задач с учетом состояния здоровья учащихся, на сотрудничество педагогов и учащихся.	Совершенствование методической и специальной подготовки, направленной на соблюдение паритета образованности и здоровья учащихся; использование модульного подхода в рамках преподаваемой дисциплины.	Самосовершенствование педагогом своих компетентности и педагогического мастерства в плане здоровьесбережения (использование дифференцированного подхода к учащимся, разработка технологий на основе системного использования средств

		сохранения здоровья учащихся и т.д.
Формы методической работы		
Педагогический совет, психолого-педагогические семинары, научно-практические конференции, цикловые методобъединения, педагогические чтения и др.	Методические объединения специалистов, семинары-практикумы, творческие отчеты рабочих групп, малые творческие группы и др.	индивидуальная работа по самосовершенствованию, творческие отчеты, практикумы, семинары, шефство и т.д.
Методы работы		
Изучение научной и методической литературы, обсуждение, мастер-класс, показ и т.д.	Методы мозговой атаки, погружения, проблемных ситуаций, аналитические и т.д.	Индивидуальное планирование, анализ результатов деятельности, самоанализ, самонаблюдение и т.д.
Средства методической работы		
Программа методической работы по здоровьесбережению учащихся, сборники нормативных документов, учебные планы и программы, методические рекомендации и т.д.	Программа методической работы по здоровьесбережению учащихся, программы по предметам, учебные пособия, методические рекомендации и др.	Программа методической работы по здоровьесбережению учащихся, контрольные задания, доклады, сообщения, тесты, анкеты, методические рекомендации и др.

3.8. Этапы управленческих решений по модернизации методической работы

Этапы	Цель	Управленческие решения
1	**Организация планирования.**	*Составление перспективного плана методической службы* с определением для каждого педагога круга вопросов в содержании своего предмета, которые могут способствовать самосовершенствованию компетентности и педагогического мастерства в аспекте здоровьесбережения.
2	**Реализация планирования.**	Распределение рабочих групп педагогов по конкретным научно-методическим темам. *Закрепление руководителей рабочих групп, составление плана их деятельности и его выполнение.* Определение наиболее эффективных форм и методов, направленных на повышение уровня готовности учителя к осуществлению здоровьесберегающего образовательного процесса *(диагностика).*
3	**Контроль результатов.**	*Выявление изменений,* произошедших в готовности педагогов к созданию и внедрению здоовьесбергающих технологий. Определение педагогами изменений своей компетентности и педагогического мастерства. Привлечение других педагогов, а также администрации общеобразовательного учреждения.
4	**Анализ результатов.**	Интерпретация выявленных на предыдущем этапе изменений, определение «сильных» и «слабых» сторон в аспекте готовности к здоровьесбережению. *Определение четырех показателей готовности* (компетентность, нравственность, инициативность и педагогическое мастерство). В процессе анализа результатов педагог должен определить для себя те моменты, которые требуют корректировки, доработки

		или создания и использования нового, ранее не задействованного. Задача администрации - помочь педагогу достичь требуемого уровня данного вида готовности.

Реализация программы «Здоровье»

Направление деятельности	Реализация данного направления с «Педагогическими работниками»	Реализация данного направления «Учащимися»	Реализация данного направления «Родителями»	Мониторинг и диагностика
Психологи-медико-педагогическое направление	***Медико-физиологическое*** Диспансеризация учителей; Плановая вакцинация; Индивидуальные и групповые консультации учителей; Проведение уроков здоровья.	***Медико-физиологическое*** Углубленный осмотр учащихся; Плановая вакцинация; Индивидуальные и групповые консультации учащихся. Проведение уроков здоровья;	***Медико-физиологическое*** Индивидуальные и групповые консультации родителей.	***Медико-физиологическое*** Диагностика и мониторинг здоровья учащихся и учителей; Контроль за состоянием кабинетов, спортивных сооружений школы; Контроль за противоэпидемическим состоянием пищеблока; Контроль за состоянием

				фактического питания; Итоги диспансеризаци и учащихся и работников школы;
Учись быть здоровым	***Повышения профессионального уровня учителей*** Организация семинаров по здоровьесберегающим технологиям; Подготовка методических рекомендаций для педагогов, по вопросам здоровья. Индивидуальные консультации учителей.	***Повышения уровня знаний о здоровье*** Подготовка методических рекомендаций для учащихся по вопросам здоровья. Индивидуальные консультации учащихся.	***Повышения уровня знаний о здоровье*** Подготовка методических рекомендаций для родителей по вопросам здоровья. Индивидуальные консультации родителей.	Анкетирование педагогов по вопросам здоровья и здоровьесберегающим технологиям; Анкетирование учащихся и родителей по вопросам здоровья; Оценка оздоровительного потенциала школы; Формирование здоровьесберегающих условий в урочное и во внеурочное время;
	Обучение и воспитание культуры здоровья. **Обучение:** Проведение	***Обучение и воспитание культуры здоровья*** **Обучение:** Уроки здоровья	***Обучение и воспитание культуры здоровья*** **Обучение:** Проведение	Анкетирование педагогов по вопросам эффективности работы данного направления;

	педагогических мастерских по темам: «Здоровье учителя», «Здоровьесберегающие технологии» Индивидуальные консультации учителей. **Воспитание:** Проведение школьных турниров по отдельным видам спорта; Проведение Дней здоровья Семейно-спортивные праздники; Военно-спортивные игры «Зарничка», «Зарница»	(1—5 класс); Спортивные секции; Кружки. **Воспитание:** Проведение школьных турниров по отдельным видам спорта; Проведение Дней здоровья. Семейно-спортивные праздники; Военно-спортивные игры «Зарничка», «Зарница»	тематических родительских собраний. Индивидуальные консультации родителей. **Воспитание:** Проведение школьных турниров по отдельным видам спорта; Проведение Дней здоровья, Семейно-спортивные праздники;	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам эффективности работы данного направления; Взаимодействие семьи и школы в воспитании здорового ребенка; Оценка оздоровительного потенциала школы; Анкетирование учащихся по выявлению комфортности пребывания на уроках. Организация отдыха и оздоровления учащихся и учителей;
Экологическое	Озеленение школы в соответствии САНПиН; Создание тематических газет, стендов; Организация	Озеленение школы; Создание тематических газет, стендов; Организация тематических вечеров...;	Озеленение школы; Создание тематических газет, стендов; Организация тематических вечеров...;	Контроль за соответствием учебных кабинетов требованием охраны здоровья обучающихся; Рейды

	тематических вечеров...; Создание уголков релаксации.			по проверке санитарно-гигиенического режима в школе;
Спортивно-оздоровительное направление	Организация работы спортивных секций для учителей.	Участие в спортивных мероприятиях	Организация работы спортивных секций	Организация отдыха и оздоровления учащихся и учителей
Информационная деятельность	Производственные совещания; Заседания школьных МО; Занятия с учащимися по охране здоровья; Инструктажи по охране труда на уроках, при проведении мероприятий.	Анкетирование с целью выявления вредных привычек; Индивидуальные и групповые беседы с учащимися, склонными к вредным привычкам и их родителями; Акции: «Курить или не курить», «Нет-распространению СПИДа», «Мир без наркотиков»; Индивидуальные, групповые медико-педагогические консультации по проблемам	Индивидуальные беседы; Выпуск тематических листовок; Тематические родительские собрания; Спортивно-семейные праздники; Организация дня «Школа открытых дверей» по тематике.	Анкетирование с целью выявления вредных привычек; Организация отдыха и оздоровления учащихся и учителей;

		здоровья; Классные часы «Поговорим о здоровье» Выпуск тематических плакатов и листовок; Тематические выпуски школьной газеты; Организация тематических вечеров; Подготовка тематических стендов.		

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской групп

4. Критерии для оценки эффективности программы по организации здоровьесберегающей деятельности -мониторинги :

- медицинский,
- педагогический,
- социологический,
- физической подготовленности.

4.1. Контроль реализации программы.

Функции директора

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство здоровьесберегающей службой в школе.

- организация и контроль уроков физкультуры;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

Функции заместителя директора по УВР.

- организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- диагностика педагогического процесса в аспекте здоровьесбережения
- организация методического обеспечения программы

Функции заместителя директора по ВР.

- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- организация работы классных руководителей по программе «Здоровья»;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль

Функции социального педагога.

- общее руководство и контроль организации горячего питания учащихся в школе

Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактическjq работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы «Здоровье»;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Тематические классные часы

1 – 4 классы

1. Режим дня.
2. Закаливание организма.
3. Культура поведения в общественных местах.
4. Культура поведения за столом.
5. Культура питания.
6. Мой друг – Мойдодыр.
7. Культура одежды
8. Профилактика простудных заболеваний.
9. Береги здоровье смолоду.

5 – 8 классы

1. Режим дня.
2. Что такое здоровье?
3. Способы укрепления здоровья.
4. Культура питания.
5. Культура одежды.
6. Гигиена мальчика и девочки.
7. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения.
8. О вредных привычках.
9. О вреде никотина.
10. О вреде алкоголя.
11. Имя беды – наркотик.
12. Покончить с грубостью.
13. Определение здорового образа жизни.

9 – 11 классы

1. Береги здоровье смолоду.
2. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
3. Гармония тела.
4. Роль спорта в жизни человека.
5. Как одеваться: стильно, модно, удобно?
6. Система питания старшеклассника.

7. Культура гигиены девушки.
8. Культура гигиены юноши.
9. Покончить с грубостью.
10. Победить зло.
11. Стресс.
12. Традиции и табакокурение.
13. Исторические аспекты винопития на Руси.
14. Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.
15. Почему принимают наркотики.
16. Когда возникает интерес к наркотикам.
17. Наркотики и их жертвы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Тематика родительских собраний

1. Психологические особенности учащегося (по возрастам).
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Семейные конфликты (ведет психолог)
5. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Конкурсы, викторины

1.Конкурсы рисунков:

- «Осторожно, дети!»;
- «Я за здоровый образ жизни!»;
- «Зеленая аптека».

2.Конкукрс плакатов:

- «Жизнь без наркотиков»;
- «Нет вредным привычкам».

3.Викторины:

- «Красный, желтый, зеленый»;
- «Кушайте на здоровье».

4.Ролевая игра «Суд над табаком».

5.Веселые старты.

6.Спортивные соревнования «Моя спортивная семья».

7.Товарищеские встречи по разным видам спорта.

РИЛОЖЕНИЕ№ 4.

План мониторинга программы «Здоровье»

Контроль	**Показатели**	**Осуществление контроля**	**Сроки**	**Кто контролирует**
Образовательный процесс: урочная деятельность	1.Пропуски уроков физкультуры	Отметка в классном журнале	Ежедневно	Учителя физкультуры
	2.Успеваемость и качество выполнения программы, сдача экзаменов	Отметка в специальной ведомости по классам	В конце каждого триместра	Зам. директора по УВР
	3.Интерес и мотивация к урокам физкультуры	Анализ динамики годовых показателей (5) у уч-ся одного и того же класса	В течение года	Зам. директора по УВР
2.Образовательный процесс: внеурочная деятельность	1.Посещение кружков спортивных секций	Отметка в журнале	Ежедневно	Учителя физкультуры

	2.Выполнение программы кружковой работы	Проверка присутствия уч-ся в соответствии с отметкой в журнале	Раз в триместр	Зам.директора по восп.раб.
	3.Результаты участия в конкурсах, соревнованиях школьного, районного и областного уровня, их динамика	Проверка журналов	В конце у.г.	Зам. директора по восп. работе
	4.Привлечение новых обучающихся к занятиям в спортивных секциях	По итоговым протоколам и приказам	По окончании проведения	Рук. физвоспитания
	5.Посещение учащимися массовых мероприятий спортивного характера	Подсчет уч-ся, посещающих занятия с учетом Ф.И. по журналам	В сентябре + контроль в мае	Учителя физкультуры
		По % участия от общего количества уч-ся	По окончании мероприятия в конце у. г.	
3.Состояние здоровья обучающихся	1 .Пропуски уроков по болезни	Отметка в классном журнале	Еженедельно	Классный руководитель
	2.Наличие хронически больных детей	По медицинским картам с определением динамики	В конце года	Зам.директора по УВР

	3. Наличие детей, имеющих вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотических средств)	- Анонимное анкетирование - Наблюдение	В начале у.г.	Фельдшер
		Учет фактов по линии ОВД	В начале и конце учебного года - ежегодно	Социальный педагог
4.Состояние санитарно-гигиенических условий работы	1. Соблюдение режима проветривания	Наблюдение	Ежедневно	Зав. кабинетами
	2 Соблюдение норм освещения и отопления в помещениях гимназии	Наблюдение	1 раз в две недели	Зав. кабинетами
	3 Регулярная влажная уборка помещений	При составлении расписания	Ежедневно	Зам. директора по АХЧ
	4 Соответствие учебной нагрузки обучающихся максимально допустимой (не более)		Еженедельно	Зам. директора по АХЧ Директор МАОУ СОШ №5
5.Соблюдение обучающимися гигиенических норм и правил	1 Мытье рук перед едой	Наблюдение	Ежедневно	Кл. руководител
	2 Мытье рук после посещения туалета	Наблюдение	1 раз в неделю	Учителя физкультуры

	3 Наличие чистой одежды для занятий физкультурой	Наблюдение	Ежедневно	кл. рук.
	4 Наличие сменной обуви	Наблюдение	Ежедневно	Дежурный класс, кл. рук.
8.Эффективность реализации программы физкультурно-оздоровительной работы в целом	1.Подведение общего итога работы по программе	Анализ	Май.	Зам.директора по восп. Работе

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5.

Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе

План

1. Концепция здоровьесберегающего образования.
2. Понятие «здоровье» как основополагающее в характеристике данного типа образовательных технологий.
3. Культура здорового образа жизни личности.
4. Определение понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии».
5. Классификация здоровьесберегающих технологий.
6. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие

болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье:

- это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);
- это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:

- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Признаки индивидуального здоровья

- Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов
- Показатели роста и развития
- Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности
- Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития

- Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

Соматический компонент - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими па различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физический компонент - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психический компонент - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственный компонент - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Подобное выделение компонентов здоровья, в некоторой степени условно, однако позволяет, с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования индивидуума, с другой - более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. **Здоровый образ жизни** объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура **здорового образа жизни личности** - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере — это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на

сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - 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.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

- 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.

Под **здоровьесберегающей образовательной технологией** (Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

- **аксиологический,** проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности

своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется *на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье,* здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

- **гносеологический,** связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для *собственного организма и образа жизни.*
- **здоровьесберегающий,** включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений,

направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

- **эмоционально-волевой,** который включает в себя проявление психологических механизмов - эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля - психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.
- **экологический,** учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здравотворческого воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время

природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.

- **физкультурно-оздоровительный компонент** предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

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

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. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

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;

адаптивная: воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

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.

Типы технологий

- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
- **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

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

- **Внесубъектные:** технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.
- **Предполагающие** пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.

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

Классификация здоровьесберегающнх технологий.

По **характеру деятельности** здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По **направлению деятельности** среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитаоно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К **комплексным здоровьесберегающим технологиям** относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии,

содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

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 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;

13) 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).

СОТРУДНИЧЕСТВО ШКОЛЫ С ДРУГИМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ

Учреждение	Задачи и направления	Формы взаимодействия
Детская поликлиника № 5	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение.	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь.
Детская библиотека им. Соболева	Пропаганда здорового образа	Беседы, обзоры книг
Калининградский областной детско-юношеский Центр экологии , краеведения и туризма	Реализация программ дополнительного образования	Экскурсии, практикумы
ГИБДД	Предупреждение детского травматизма.	Лекции, беседы, ролевые игры для

		учащихся.
Центр медицинской профилактики	Профилактическая деятельность по пропаганде здорового образа жизни	Лекции , беседы, тренинги