

## **Здоровье школьника в наших руках.**

Багаджиян М.А.

МБОУ СОШ №3

с. Чалтырь, Мясниковского района.

*panterka.1974@mail.ru*

*«Забота о здоровье- важнейший трудвоспитателя и учителя».*

В.А.Сухомлинский.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей. Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и от неправильного отношения населения к своему здоровью и здоровью своих детей, негативного влияния природных факторов, наследственных факторов, нарушения правил здорового образа жизни.

От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы.

Обучение в школе- серьезная нагрузка для ребенка. Ребята мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение мышц. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем информации, и как следствие, все это создает предпосылки для развития у детей различного рода отклонений в состоянии здоровья - нарушение осанки, ухудшение зрения, возникновение гипертонической болезни, ожирения. Важную роль в сохранении и

укреплении здоровья школьника играет здоровый образ жизни, основанный на двигательной активности, рациональном питании, правильном режиме дня, отсутствия вредных привычек.

МБОУ СОШ №3 с. Чалтырь с 2008-2009 учебного года стала муниципальной экспериментальной площадкой по теме «Здоровьесберегающая среда в школе как условие гармоничного развития обучающегося».

Опыт работы педагогического коллектива получил высокую оценку и звание Лауреата Областного конкурса проектов «Школа – территория здоровья» в октябре 2011года. Педагогический коллектив школы определяет охрану здоровья учащихся как стратегический приоритет образовательного процесса. Учебный календарный график ОУ построен по принципу 5 учебных модулей, которые чередуются с недельными каникулами, что способствует повышению и укреплению уровня физического и психического здоровья школьников и педагогов. Образовательное учреждение располагает серьезной спортивно оздоровительной базой.

На базе школы расположены школьный бассейн, спортивный зал, тренажерный зал, оборудован боксерский зал, медицинский кабинет, кабинет для учащихся с ОВЗ, кабинет психологической разгрузки. В вариативную часть в качестве школьного компонента введены дополнительные уроки физической культуры и занятия по плаванию на всех ступенях образования.

Действует военно-патриотический клуб «Эдельвейс», который стал призером III всероссийской спартакиады по военно - спортивному многоборью «Призывники России 2010», призером «Призывники России 2013 год» проходивших в городе Москве, участником V областного слета поисковых отрядов, военно-спортивных и патриотических клубов в Матвеев Кургане.

Большое внимание в школе уделяется и здоровому питанию. Питание учащихся осуществляется на договорной основе с частным предпринимателем, арендующим пищеблок школы. Для обеспечения оптимальной работы школьного пищеблока и организации трехразового питания учащихся, летом 2012 года министерством образования и науки РО было выделено 1млн.200 тысяч рублей для приобретения оборудования для школьной столовой.

Однако эффективность и сам факт реализации принципов здоровьесберегающего образования зависят, прежде всего, от ежедневной деятельности всего педагогического коллектива. Нами были коллективно выработаны следующие направления деятельности учителя:

- организация образовательной среды, отвечающей всем требованиям педагогики здоровьесбережения- состояние учебных классов, создание эстетически привлекательной и экологически комфортной среды (красивый класс, рекреационные зоны с озеленением, обеспечение питьевого режима);

- рациональная организация учебного процесса- регулирование учебной нагрузки, обеспечение режима необходимой двигательной активности учащихся (использование динамических пауз на уроке и на переменах);

- создание благоприятного психологического микроклимата, воспитание культуры общения на основе сотрудничества, взаимопомощи, взаимоподдержки не только между учителем и учащимися в классе, в школе;

- владение важнейшей информацией о нормативно-правовых основах здоровьесбережения и программах развития этого направления в системе образования;

- внедрение в учебный процесс оздоровительных технологий, отвечающих принципам здоровьесбережения;

- использование результатов мониторинга здоровья учащихся для грамотного построения системы управления образовательным процессом на уроке и во внеурочное время;

- активное участие педагогов в разработке, обсуждении и реализации программ здоровьесберегающей деятельности школы;

- владение основными приемами оценки и самооценки эффективности здоровьесберегающих воздействий и здорового образа жизни у учащихся;

- организация взаимодействия педагогов с психологом, родителями, коллегами с целью осуществления валеологического сопровождения учащихся, формирования и развития культуры здоровья.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья обучающихся. В рамках здоровьесбережения в МБОУСОШ №3 с. Чалтырь осуществляется работа на всех ступенях образования. В начальной школе осуществляется внеурочная работа с учащимися 2-4 классов по курсу «Планета здоровья». Занятия проходят в форме беседы, тренинга, психогимнастики, дыхательной и зрительной гимнастики, развития моторики рук, развития восприятия, внимания, мышления. Ребятам на практике осуществляют приемы доврачебной самопомощи и взаимопомощи при несчастных случаях (при солнечном ударе, обмороке). Находят и определяют пульс. Накладывают бинтовые повязки при порезах и ушибах. Проходят занятия по ритмике, уроки плавания в бассейне.

Здоровьесберегающая работа в основной школе осуществляется в изучении курса «Здоровый образ

жизни» в 5-7 класса. На данных уроках учащиеся изучают основные составляющие физического и психического здоровья, пагубное влияние вредных привычек (алкоголизм, курение, токсикомания, игромания, наркомания). Осваивают и применяют на практике (манекене) приемы оказания доврачебной самопомощи и взаимопомощи при отравлениях пищевыми продуктами и лекарственными средствами, солнечном ударе, обмороке, внезапной остановке сердца. Находят и определяют пульс. Накладывают бинтовые повязки и шины при травмах, ушибах и переломах. Учащиеся 8-11 классов изучают основы профориентации, занимаются в военно-спортивной подготовкой.

Во внеурочное время в школе работает кружок бального танца. Воспитанники которого неоднократно становились победителями и призерами фестивалей танцевального искусства в России и за рубежом (Италия 2014 год международный конкурс «Сокровище нации» в Мантекатини Терме. Международный конкурс «Экзерцис на Бис» в Ростове на Дону. Международный конкурс «Кубок Балтики» в Эстонии 2015 год). Также проводятся занятия в секции тхеквондо, ребята являются постоянными участниками и победителями во всероссийских и зарубежных соревнованиях.

С 2013 года наша школа оснащена АПК «Армис», который осуществляет диагностический контроль физиологических параметров у учащихся школы, и что способствует ранней диагностике различных физиологических отклонений в организме учащихся, а также профилактике заболеваний и при необходимости своевременному обращению за медицинской помощью в медицинские учреждения.

С целью профилактики курения среди школьников, была разработана и реализована «Программа по профилактике табакокурения», рассчитанная на 2009-2010 учебный год. На начало применения данной программы из 386

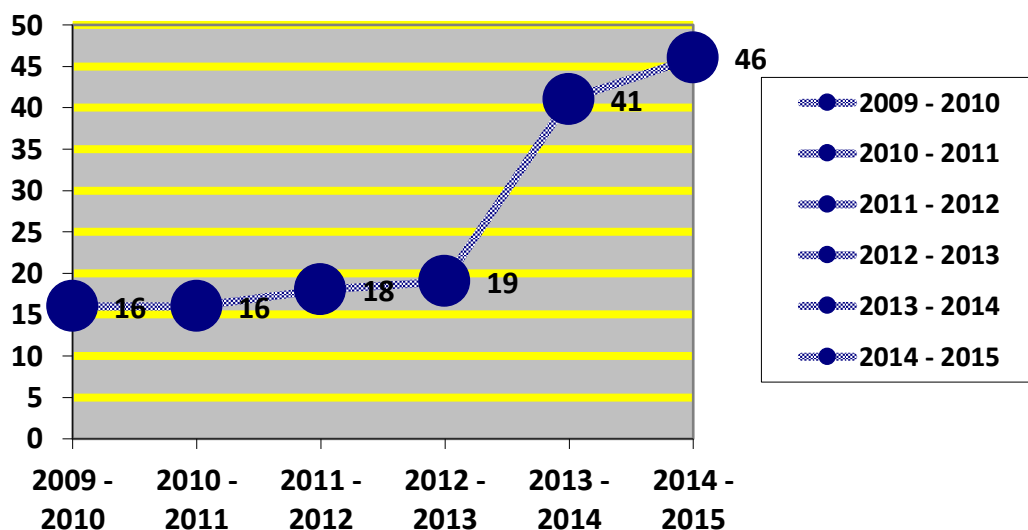
учащихся курили 8 ребят, среди них даже были ученики 5 го класса. По результатам реализации данной программы, в течение 2-х лет, в школе отсутствуют «курильщики».

В школе ежегодно проводится конкурс «Здоровье», победителями которого становятся ребята, не пропустившие ни одного учебного дня в году. Их количество с каждым учебным годом возрастает (Диаграмма 1). Результаты многолетней работы школы в данном направлении показывают на повышение уровня здоровья у учащихся. Ребята меньше болеют по сравнению с предыдущими годами. Сократилось количество пропусков занятий учащимися по болезни.

За годы реализации данного конкурса 5 учащихся становились в течении 6 лет его абсолютными победителями. Количество победителей конкурса выросло в три раза за период эксперимента по здоровьесбережению.

На последней в году линейке все победители конкурса «Здоровье» получают подарки и благодарственные письма от Управляющего совета школы.

Диаграмма 1. «Показатели ежегодного школьного конкурса "Здоровье»



Поэтапно, в рамках программы здоровьесбережения, идёт переход на 5 дневную рабочую неделю с 6-тым развивающимся днем в субботу для занятий по внеурочной деятельности.

#### Список используемой литературы:

1. Шамова Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. Москва 2008г.

2. Воронова Е.А. Здоровый Образ Жизни в современной школе. Ростов на Дону. Феникс 2009г.