

том числе и игры, соревнования, диспуты, словом все, что возбуждает эмоции, положительные и сильные.

Движение, активность, изобретательность, социализация заложены в самой системе: покажи, на что похожа эта буква, нарисуй свое восприятие предмета, изобрази свое настроение, отношение к уроку, к теме и так далее. Дети на этих уроках вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствуют усталости, сохраняют энергию на последующее время обучения.

Активно внедряются в практику игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации.

В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее.

В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова».

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Вреден для здоровья достаточно распространенный педагогический прием наказания домашним заданием повышенного объема или сложности. Чаще всего, если ребенок не справился с домашним заданием два-три раза, он теряет интерес к этому процессу. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности нужно относиться со всей ответственностью: соизмерять объем и сложность с возможностями ученика.

#### **Памятка для учителя**

*1. Учитель, помни, что дети устают значительно быстрее, чем сам учитель, а учебный труд рассматривается как стрессовое воздействие на детей младшего школьного возраста.*

*Именно поэтому, на общеобразовательных уроках детям необходимо давать двигательную разрядку в течении 2-3 минут. Это позволяет сделать учебный процесс более эффективным, так как снимается перегрузка детей.*

*2. При подборе комплекса упражнений для физминуток необходимо учитывать особенности учебной работы на уроке.*

*3. Организация физминуток включает подготовку помещения (открытие окон, форточек) и учащихся, которые для выполнения упражнений выходят из-за парт, ослабляют пояса, воротники.*

*4. Цель физ. минуток одна: вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, зрения, повысить эмоциональный уровень учащихся.*

### **ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

***Мазуренко И.В.***

*ГУ «Средняя школа № 22 отдела образования акимата г. Костаная»*

Здоровье как категория является одним из главных элементов национального богатства любого государства. Ухудшение здоровья нации по основным качественным характеристикам народонаселения (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркомании и алкоголизма, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности) является значимым показателем кризиса качества жизнедеятельности населения.

Большое значение для успешности здоровьесберегающих технологий имеет психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательном и воспитательном процессе: помощь в решении актуальных задач обучения, социализации (учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, взаимоотношениями со сверстниками, педагогами и родителями) и т.п.

Среди факторов, отрицательно влияющих на здоровье школьников можно выделить следующие:

- ограниченность двигательной активности обучающихся (гиподинамия);

- нарушения физиолого-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса;
- несовершенство организации здоровьесбережения в образовательном учреждении;
- увеличение объема учебных нагрузок на обучающегося, ведущих к переутомлению, стрессам;

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь ученику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Осуществление оздоровительных технологий в образовательном учреждении предполагает совместную деятельность администрации образовательных учреждений, педагогов, психологов, медицинского персонала, участие родителей. Ведь здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья взрослых и детей. Это касается всех предметов образовательного цикла, 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.

Определяя основные концептуальные подходы к проектированию создания здоровьесберегающей, здоровьесформирующей среды общеобразовательного учреждения, необходимо ориентироваться на понятие здоровья в широком смысле: духовно-нравственное, социальное, интеллектуальное, психическое и физическое.

Основанный на здоровьесберегающих принципах педагогический процесс имеет дело с ребенком как целостной личностью, принимает его таким, каков он есть и помогает ему состояться как здоровому, активному, свободному, интеллектуально развитому, творческому, образованному человеку.

Для внедрения этих принципов необходимо использовать методы и методики обучения, адекватные возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, максимальные величины недельной образовательной нагрузки учащихся не должны превышать допустимые нормы, расписание индивидуальных и групповых занятий должно быть составлено в соответствии с существующими требованиями, длительность занятий на компьютере не должно превышать допустимых норм для соответствующих возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Здоровьесберегающие технологии активно применяются при изучении всех учебных предметов и выражаются в условиях организации и проведения уроков, соблюдении гигиенических норм и правил, тематике занятий, дозировании домашних заданий, использовании новейших педагогических технологий.

Особое внимание надо обратить на подростков и старших школьников, так как они страдают от застенчивости и синдрома физического недостатка. Эти факторы дают основания говорить об этом возрасте как периоде развития, нуждающемся в соответствующей психологической помощи и поддержке. Потребность в круге друзей и интимном общении и в то же время тяга к уединению и переживание одиночества дополняют эту и без того богатую палитру эмоциональных переживаний.

К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным

примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты личностно, интеллектуально, духовно и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле - здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Можно выделить три основных подхода к решению проблемы сохранения и улучшения здоровья детей.

1. Информационный подход – предполагает обучение учащихся основам профилактики возможных заболеваний, передачу детям базовых знаний о здоровье, вредных и полезных привычках. Для обучения используется информация, подтвержденная статистическими данными, нередко информация носит запугивающий характер. Метод увеличивает знания, но мало влияет на изменение поведения.

2. Подход, направленный на снижение неблагоприятного воздействия внешних факторов.

Большие физические и психические нагрузки на ребенка, также ведут к ослаблению его здоровья.

3. Подход формирования здоровой личности – предполагает создание условий для формирования здорового образа жизни ребенка. Основой для него служит создание такой системы школьного и внешкольного обучения, которая во-первых, противостоит негативным влияниям на здоровье; во-вторых, позволяет ребенку развивать свои собственные стремления и за счет этого реализовываться как личность.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить обучающимся высокий уровень реального здоровья, вооружив их необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у них культуру здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это:

- выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами

- поддержание чистоты и проведение прививок с целью предупреждения инфекций

- ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключая наступление состояния переутомления обучающихся и т. д.

Защитно-профилактические технологии включают приемы, методы, технологии, направленные на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий:

Компенсаторно-нейтрализующие технологии – их задача – восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не представляется возможным. Включают проведение физкультминуток и физкультпауз, эмоциональные разрядки, «минутки покоя» и т.д.

Стимулирующие технологии – включают приемы, методы, технологии, позволяющие активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния температурное закаливание, физические нагрузки и т.д.

Информационно-обучающие технологии – обеспечивают обучающимся необходимый уровень грамотности для эффективной заботы о своем здоровье, помогают в воспитании культуры здоровья. Включают образовательные, просветительские и воспитательные программы, адресованные обучающимся, их родителям и педагогам.

Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии – включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики и т.д.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технологии работы педагога на занятии, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий. Большая часть этих условий, как и гигиенических, регламентированы в СанПиНах, но, в отличие от первых, здесь бесспорен приоритет компетенции педагогов. Основное внимание при организации учебного процесса должно уделяться: учебной нагрузке учащихся (предотвращению перегрузок), созданию условий для получения учащимися достаточной физической нагрузки, грамотному использованию технических средств обучения, содействию рациональной организации режима дня детей.

Необходимо отметить значимость недельной динамики изменения работоспособности. Так, в понедельник происходит «вработывание» в учебную работу, вторник и среда – дни оптимальной работоспособности, период оптимальной регуляции физиологических функций. В четверг работоспособность падает, а наиболее низок ее уровень в пятницу и субботу.

Хочется остановиться и на неблагоприятных психических состояниях обучающихся: «Стресс получения отметки». Обучение в общеобразовательных учреждениях, может вызвать у ребенка т.н. «стресс получения отметки». Необходимо различать стресс и естественные состояния волнения, напряжения, мобилизации, сопровождающие ответ ребенка, показательное выступление, участие в конкурсе, фестивале и т.д., которые не достигают повреждающей для организма силы. Ни в коем случае нельзя развивать у ребенка страх совершения ошибки. Страх ошибки блокирует творческий процесс, т.к. мотивом его деятельности становится не познание, не творчество как таковое, а желание заслужить одобрение педагога и получить хорошую отметку.

Информационно-временные стрессы. Обусловлены перегрузкой образовательных программ. При этом наблюдается стремление педагогов (а дома – родителей!) постоянно спешить и торопить, подгонять ребенка. Особенно травматична эта ситуация для медлительных детей. Педагогам следует на таких детей обращать особое внимание и давать им возможность на занятиях работать в щадящем временном режиме.

Тревожность. В последние годы наблюдается существенный рост тревожности и страхов у детей. Тревожность – это ощущение неопределенной угрозы и надвигающейся опасности. Тревожный ребенок старается учесть все изменения, происходящие вокруг, он напряжен, насторожен, готов к быстрым реакциям по малейшему поводу. При этом резко обостряется отношение к успеху, неудаче, оценке и результату. Многие поступки определяются стремлением делать так, как говорит педагог, ради его похвалы.. Если у педагога ребенок попадет в ситуацию отрицательного оценивания, хронического неуспеха, то это может значительно повысить психотравмирующее воздействие жизненных неудач, несправедливой оценки и сделает ребенка чрезвычайно зависимым от педагога.

Достигая определенного уровня, тревога и стресс, как и всякое чрезмерное напряжение, вызывает снижение психологической, творческой продуктивности, а при частом возникновении истощает силы организма, трансформируется в хроническое невротическое расстройство с разными клиническими проявлениями.

Состояния утомления и переутомления. С точки зрения физиологии, утомление – это диспропорция между расходом энергии и восстановлением энергетических ресурсов. Однако его не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Утомление обладает двойным биологическим действием: с одной стороны, оно является защитной охранительной реакцией от чрезмерного истощения организма; с другой – утомление стимулирует восстановительные процессы, раздвигает границы функциональных возможностей. Отрицательное воздействие на здоровье оказывает постоянно возникающее хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

Немаловажным аспектом в работе с детьми в условиях организации образования является обучение их здоровью.

Обучение здоровью охватывает широкий спектр областей, таких как:

- эмоциональное и психологическое здоровье
- правильное питание
- профилактика употребления алкоголя и табака и других наркотических веществ
- репродуктивное и сексуальное здоровье
- предупреждение травматизма

Решение задач обучения здоровью требует применения эффективных методов обучения и получения знаний. Методы здоровьесберегающей педагогики обязательно должны включать интерактивные методы обучения, через которые дети активно вовлекаются в процесс познания и выработки необходимых умений и навыков.

Кроме того, чрезвычайно важным является психофизическое состояние самих педагогов. Педагоги, будучи постоянно нацелены на познание внутреннего мира ребенка, чувствование его состояний, очень много сил вкладывают в то, чтобы оставаться «на пике» эмоциональной чувствительности. Это ведет к возникновению синдрома эмоционального выгорания, что неблагоприятно сказывается как на здоровье самого педагога, так и на его взаимоотношениях с детьми.

В связи с этим необходимо проводить занятия, направленные на преодоление и профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Только здоровый человек может показать детям пример здорового образа жизни.

Учреждения образования являются идеальными центрами для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни детей. Ориентир на развитие творческих способностей предполагает заинтересованность детей в учебном труде, возможность яркого самовыражения, благоприятного эмоционального состояния, мощную мотивацию к выражению своего Я через творческий процесс. Вплетение в обучающие занятия современных здоровьесберегающих технологий, проведение здоровьеориентированных мероприятий с детьми и родителями, способность педагогов к эмпатии и толерантности, особая атмосфера утонченного чувствования внутреннего мира ребенка – все это, безусловно, благотворно сказывается на физическом, психическом и социальном здоровье детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ**

**Майбородина И.М.**

*ГУ «Средняя школа №5 отдела образования акимата города Костаная»*

На основании Закона Республики Казахстан «Об образовании», «Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы» Комплексной программы «Здоровый образ жизни на 2008-2016 гг.» администрация средней школы №5 организует контроль над осуществлением медицинского надзора и состоянием здоровья учащихся.

### **Цель и задачи:**

формирование информационного фонда о состоянии физического здоровья учащихся,

выявление причин воздействия школьных факторов на состояние здоровья учащихся,

выявление и фиксация хронических заболеваний учащихся, определение причин, определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое состояние учащихся школы,

подготовка решений, направленных на его укрепление и непосредственная реализация этих решений. Подготовка к педагогическому совету школы по теме: «Особенности организации воспитательного процесса по формированию у обучающихся навыков ЗОЖ. Здоровье сберегающая деятельность школы».

Состав группы, осуществляющей проведение:

заместитель директора по воспитательной работе;

социальный педагог;

школьный педагог – психолог;

школьный медицинский работник;

председатель школьного методического объединения учителей физкультуры;

учителя физической культуры;

тренеры-педагоги дополнительного образования;

классные руководители;

**представители родительской общественности.**

Мониторинг физического здоровья учащихся проводится по четырем направлениям:

физическое воспитание;

физическое развитие учащихся;

заболевания, наиболее часто встречающиеся в анамнезе учащихся (хронические, простудные, инфекционные заболевания),

организация питания в школе и семье.

В мониторинге приняло участие 750 учащихся 5-11 классов школы.

По некоторым параметрам результаты исследования сравниваются за 3 года.

### **1. Физическое воспитание.**

#### **Оценка физической подготовленности учащихся.**

Для сбора информации по физической подготовленности учащихся использовались таблицы возрастных оценочных нормативов на девочек и мальчиков и лист показателей физической подготовленности учащихся в классном журнале.

Уровни физической подготовленности, по которым проводилась оценка:

1. высокий;

2. средний;

3. низкий.