

4.1. Формирование культуры здоровья обучающихся на всех этапах их обучения (уроки здоровья, проектная и исследовательская деятельность, внеклассная работа и т.п.)

«Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся» сказано в законе об Образования РФ, поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед современной школой, является сохранение и укрепление здоровья детей. Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о её возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельного урока, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса.

Здоровым в полной мере можно признать того ребенка, который способен гармонично включаться в свое социальное окружение, при этом адекватно действуя и полноценно реализуясь в нём. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития. Здоровье ребенка считается в норме, если он:

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;
- в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;
- в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

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

- ограниченность двигательной активности обучающихся (гиподинамия);
- низкий уровень организации питания обучающихся;
- отсутствие продуктивной системы служб врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся;

- нарушения физиолого-гигиенических требований к организации учебно - воспитательного процесса;
- отсутствие планомерной и целенаправленной работы по профилактике вредных для здоровья привычек (табакокурение, потребление алкоголя, наркотиков, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций);
- несовершенство учебных программ и методик организации здоровьесбережения в образовательном учреждении;
- увеличение объёма учебных нагрузок на обучающегося, ведущая к переутомлению, стрессам;
- распространённость новых видов зависимостей (компьютерная, интернет, игровая и др.), отрицательно сказывающихся на здоровье обучающихся;
- недостаточный уровень компетентности педагогов, родителей в вопросах здоровьесберегающего, здоровьесоформирующего образования;

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Поступление в школу, переход к предметному обучению и в старшие классы вызывает дополнительное напряжение функциональных систем организма ребёнка и может привести к истощению психоэмоциональных ресурсов. Нельзя забывать и о возрастных кризисах в процессе обучения. Гормональная перестройка, лабильность вегетативных процессов, неустойчивость самооценки и другие показатели – всё это способствует нарушению процессов адаптации и при неблагоприятных условиях может привести не только к развитию или обострению психосоматических заболеваний, но и к формированию отклоняющегося поведения как способа снятия перенапряжения, ухода от реальности. В условиях повышенного эмоционального напряжения формируются неадекватные формы поведения.

Результаты проведённых исследований позволяют выявить динамику в работе школы по распространению культуры здорового образа жизни как среди обучающихся, так и среди педагогов и родителей.

Культура здоровья - это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность организма

Культура здоровья - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления

Культура здоровья каждого человека формируется на основании следующих компонентов: познавательного, эмоционального, волевого и коммуникативного.

Под познавательным компонентом понимается познавательная деятельность личности. То есть, насколько сам человек понимает «культуру здоровья». Здесь важна информированность человека в отношении физиологических и патологических процессов в организме, а также о влиянии на них различных факторов окружающей среды и образа жизни. В формировании культуры здоровья также имеет значение, насколько человек пополняет знания в этой области.

Эмоциональный компонент «культуры здоровья» отражает уровень физического и социального благополучия, качество и удовлетворенность жизнью. Другими словами, от того, какие эмоции доминируют у человека, зависит его психологическое здоровье. Оно, в свою очередь, оказывает влияние на физическое состояние человека, а также определяет отношение личности к жизни в целом.

Даже обширные теоретические знания в области культуры здоровья недостаточны для формирования правильного поведения человека. Сознательное и активное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья требует от человека определенных волевых качеств (самообладания, целеустремленности). Поэтому ещё раз необходимо подчеркнуть важность волевого компонента, а также мотивации для формирования высокой культуры здоровья.

Задача школы – научить детей самим заботиться о своём здоровье, сформировать установки на поддержание здорового образа жизни.

В календарно-тематическое планирование по предметам **окружающий мир и речевая практика** включены темы, которые освещают вопросы здоровьесбережения;

Каждую четверть педагоги проводят классные часы и беседы, в которых рассказывают о профилактике ОРВИ, а также формируют санитарно-гигиенические навыки младших школьников;

Начиная с третьего года обучения, проходит **курс занятий «Азбука здоровья»**. *Цель данного курса:* обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить

своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечивать физическое и психическое саморазвитие;
- учить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиваться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Организация данного курса предполагает, что любое занятие должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности. Эти занятия не должны быть уроками «заучивания», на которых вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Учителями начальной школы используются элементы различных здоровьесберегающих технологий. Большую роль в сохранении здоровья школьников играет и умелая организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. В учебный план школы включён дополнительный час физической культуры в рамках регионального компонента. Среди различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий особое место отведено проведению подвижных игр и физических упражнений на переменах. Традиционными стали Дни здоровья, спортивно – массовые праздники «Весёлые старты».

Физкультурные минутки. Это кратковременные перерывы на занятиях (на 8 – 20-й минутах занятия). Занимают 1 – 3 минуты для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой детей. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушения осанки. Виды физкультминуток: упражнения для снятия общего утомления; упражнения для кистей рук (пальчиковая гимнастика); гимнастика для глаз; упражнения на осанку; дыхательная гимнастика.

Основы, способствующие сохранению здоровья учащихся, заложены **в учебном материале**, который изучается на уроках окружающего мира. Например, на окружающем мире изучаются такие темы: «Организм человека. Органы и системы органов», «Нервная система, её роль в организме человека. Органы чувств, их значение и гигиена», «Опорно-

двигательная система, её роль в организме. Осанка, значение физкультуры и труда» и т.п. Одним из направлений обновления содержания общего образования является введение в содержание обучения школьников такой образовательной области, как основы безопасности жизнедеятельности. В школьной программе есть курс ОБЖ. Основная цель курса ОБЖ – формирование умений рационально организовать свою жизнь и деятельность: дети учатся адекватному и безопасному поведению в окружающем их мире; узнают причины возникновения опасных ситуаций и способы их предупреждения. На уроках по разным предметам школьники усваивают правила безопасного труда. В рамках внеурочной работы классные руководители также ежемесячно на классных часах проводят: занятия по правилам дорожного движения, безопасный путь от школы до дома». Проводятся Уроки здоровья. Учащиеся получают первые знания по формированию здорового образа жизни, ведётся ранняя профилактика вредных привычек, формируются гигиенические истины, воспитывается культ здоровья. Формы и методы профилактики вредных привычек носят игровой характер, что позволяет школьникам ненавязчиво осваивать, развивать полезные навыки, усваивать в процессе игровой деятельности сложные понятия.

Проводится педагогический лекторий для родителей, на заседаниях которого обсуждаются вопросы:

- «Адаптация ребёнка к школе»;
- «Роль семьи в воспитании здорового школьника»;
- «Культура приготовления домашних заданий»;
- «Оптимальный двигательный режим школьника»;

Таким образом, здоровьесберегающее пространство в школе включает следующие составляющие:

- медицинскую службу (медицинское обследование, профилактическая работа по ЗОЖ);
- профилактику гиподинамии (динамические паузы, спортивные часы, перемены подвижных игр);
- внеклассную физкультурно – оздоровительную работу, общешкольные и классные мероприятия по формированию понимания ценности здоровья, ЗОЖ;
- отслеживание экологического состояния территории школы;
- организацию питания детей;
- выполнение СанПиНов;

- работу с родителями;
- контроль за перегрузками.

Для решения проблемы охраны и укрепления здоровья школьников мало определиться с методиками обучения, необходимо создать условия, в которых эти методики будут осуществляться. Следуя прописной истине, что здоровые дети учатся лучше, можно провести аналогию: здоровые учителя лучше учат.

Необходимость усиления работы педагогического коллектива по укреплению здоровья детей очевидна. Наши дети сегодня – это наше общество завтра. Будет ли оно здоровым, – об этом необходимо думать уже сегодня. Формированию здорового и безопасного образа жизни школьников может способствовать формирование культуры здоровья.

Педагогический коллектив школы видит одной из главных целей – формирование здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении посредством использования современных технологий и создания условий для полноценного их внедрения. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы школы, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни школы, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Направления формирования здорового образа жизни

<i>Направления формирования здорового образа жизни</i>	<i>Ценностные установки</i>	<i>Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни</i>
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	Здоровье - физическое, стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное, психологическое, нервно – психическое и социально-психологическое	- У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей. -Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном

		<p>здоровье человека.</p> <p>-Учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.</p> <p>-Учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.</p> <p>- Учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека</p>
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры школы	Ценность здоровья и здорового образа жизни	Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и Гигиеническим нормам, Нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся
Рациональная организация образовательного процесса	Отношение к здоровью детей как главной ценности. Ценность рациональной организации учебной деятельности.	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки, выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения.
Организация физкультурно–оздоровительной работы	Положительное отношение к Двигательной активности и Совершенствование физического состояния	<p>- Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях).</p> <p>- Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно – двигательного характера на ступени начального общего образования.</p>
Реализация дополнительных образовательных	Ценность здоровья и здорового образа жизни	Эффективное внедрение в систему работы образовательного

программ		учреждения программ, Направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включенных в учебный процесс.
Просветительская работа с родителями (законными представителями)	Отношение к здоровью детей как главной ценности семейного воспитания	Эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

В нашей школе вопросу формирования культуры здоровья обучающихся уделяется внимание, как в урочной, так и во внеурочной деятельности. В структуру урока включены физкультминутки, пальчиковые игры, упражнения для глаз. Большую роль в формировании здоровьесберегающих технологий играет предмет «Развитие речи и окружающий мир», "Человек", "Социальный окружающий мир" содержащий в себе темы по режиму дня, правильному питанию, безопасности.





Ежедневно ведется работа педагогами по формированию навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков. Уделяется большое внимание закаливанию и профилактике заболеваний.

Учитель – логопед ГБОУ №613 Белова Людмила Ивановна, принимала участие в районном конкурсе, проводимого в рамках Санкт – Петербургского районного этапа на тему «Учитель здоровья России 2020».

Людмила Ивановна представила материал на тему : - Сюжетно – игровое логопедическое занятие « Соблюдай правила дорожного движения!» в рамках ПДД.

Материалы по данному занятию можно найти по адресу - – nsportal<https://nsportal.ru/node/4599723>

Логопедические технологии очень тесно переплетаются со здоровьесберегающими технологиями. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи и способствуют оздоровлению всего организма ребенка, предотвращают усталость и утомляемость, повышают мотивацию к учебной деятельности, позволяют повысить эффективность учебного процесса.

Во время занятий логопеды организуют своевременное переключение видов деятельности, включение в работу всех анализаторов, подачу речевого материала с оптимальной дозировкой по времени и объему, соблюдение охранного режима.

Все логопедические приемы и упражнения способствуют поддержанию, укреплению, сохранению и формированию общего здоровья.

В практической деятельности мы применяем следующие здоровьесберегающие компоненты: гимнастика для глаз, комплексы физ.упражнений, игры с мячом, пальчиковые игры, азбука телодвижений, метод биоэнергопластики, Су-Джок терапия, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения, музыкальные паузы, психогимнастика.

Комплексы физ.упражнений



Релаксационные упражнения



Дыхательная гимнастика



Психогимнастика



Пальчиковая гимнастика

Мероприятия для учащихся по формированию ЗОЖ

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Целевая аудитория	Ответственный
1.	Выставка рисунков «Мир без наркотиков»	Ежегодно	6 – 8 класс	Социальный педагог
2.	Классный час «Психологическое здоровье»	Ежегодно	Учащиеся 8 – 10 классов	Классные рук. 8 – 10 классов
3.	Классный час «В здоровом теле – здоровый дух»	Ежегодно	1 – 11 класс	Классные рук. 1 – 11 классов
4.	Конкурс детского творчества «Наше здоровье»	Ежегодно	Учащиеся 1 – 4 кл.	Заместитель директора по ВР
5.	Конкурс плакатов «Тебе жить!», против табакокурения, алкоголя и употребления наркотических средств	Ежегодно	Учащиеся 8 – 10 классов	Социальный педагог
6.	Тренинги для выпускников «Профилактика и снижение тревожности»	Ежегодно	9-11 клас	Психолог
7.	Фотовыставка «Движение жизнь»	Ежегодно	Учащиеся	Социальный педагог
8.	Конкурса детского творчества «Дорога и мы».	Ежегодно	1 – 11 классы	Педагог-организатор ОБЖ
9.	«А знаете ли вы?» викторина	2017 – 2018г.	6 – 8 класс	Социальный педагог
10.	Игра "Азбука здоровья"	2017 – 2018г.	1 – 4 класс 5 – 6 класс	Классные рук.
11.	Игра «Береги здоровье»	2018 -2019 учебный год	1 – 4 класс	Рук. Мо начальных кл. и кл.рук.
12.	Конкурс «Мода и здоровье»	2018 -2019 учебный год	10 – 11 класс	Заместитель директора по ВР
13.	Конкурс газет «Здоровый образ жизни»	2018 -2019 учебный год	6 – 8 класс	Социальный педагог
14.	Конкурс плакатов «Вредным привычкам – нет!!!»	2019 -2020 учебный год	5 -7 класс	Заместитель директора по ВР
15.	Познавательная игровая программа «В гостях у этикета»	2019 -2020 учебный год	Учащиеся 1 – 4 классов	Заместитель директора по ВР
16.	Познавательно-игровая программа «Седьмое чувство»	2019 -2020 учебный год	Учащиеся 1 - 4 классов	Заместитель директора по ВР
17.	Сказкотерапия для обучающихся 1-4 классов	2018 – 2020 учебный год	Учащиеся 1-4 классов	Рук. Паули Л.В
18.	Игротерапия для обучающихся 1-4 классов	2018 – 2020 учебный год	Учащиеся 1-4 классов	Классные рук.