

**МБОУ Ленино-Кокушкинская средняя
общеобразовательная школа**

Здоровьесберегающие технологии

**Учитель начальных классов высшей квалификационной
категории Мирзязнова З.У.**

Школа здорового образа жизни – это школа, в которой создан комплекс психолого-педагогических, социально-гигиенических, оздоровительных (медицинских), физкультурных, морально-этических, экологических образовательных системных мер, обеспечивающих ребёнку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в образовательном учреждении, семье.

Здоровому все здорово.



Здоров будешь - все добудешь.



1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе образования.

- Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе образования сориентирована на формирование здорового образа жизни, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также на подготовку спортивного резерва области;
- Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений в начальной школе проходят в неделю два раза уроки физической культуры;
- Урок СОЧ;
- Походы;
- Экскурсии;
- Мои ученики посещают кружки футбола, хоккея, танца.

Бог бы дал здоровье, а дни впереди.



Упал-то больно, да встал здорово.



- Мои дети посещают дополнительные часы на предметы и занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности за счет школьного компонента.
- В нашей школе наметилась тенденция совместных занятий учащихся со своими родителями. Спортзалы стали доступны и взрослому населению.
- Эффективной формой приобщения детей к спорту являются спортивные соревнования и мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.
- Благодаря администрации района в селе построена хоккейная площадка. Зимой здесь проводятся спортивные соревнования на кубок «Ак Барс – Пестрецы». Мальчики моего класса находятся в резерве данной команды.

Здоровья не купишь.



II. Совершенствование системы организации школьного питания.

- В нашей школе сохранение и укрепление здоровья школьников связано также с повышением качества питания учащихся на всех этапах получения образования;
- В школе повара и кухонные работники проходят курсы повышения квалификации;
- Питание школьника в день состоит: 5 рублей – бюджет, 4 рубля – дары пришкольного участка, 6 рублей – родительский взнос;
- Я совместно с родительским комитетом провожу контроль качества питания на правах общественного контроля.

Когда я ем, я глух и нем.



III. Здоровьесберегающие технологии, способствующие решению социальных проблем (профилактики и коррекции наркомании, токсикомании, асоциальных форм поведения).

- Я и мои коллеги повышают профессиональную компетентность по вопросам профилактики различных девиаций у детей и подростков (это курсы повышения квалификации педагогов; обучающие семинары-тренинги по вопросам профилактики аддиктивного поведения);
- Я организую и провожу мониторинги, разрабатываю, апробирую и внедряю в систему образования новые интерактивные психолого-педагогические технологии профилактики (в школе работает педагог-психолог, с 1 класса проводят мониторинг психического развития учащихся);

Динамика состояния здоровья учащихся за последние три года позволяет сделать следующие выводы:

- снизилось количество детей, имеющих изменение в сердце с нарушением ритма, заболевания органов дыхания, язвенную болезнь, опорно-двигательный аппарат, почек, ожирение;

- Педагоги школы делают все возможное, чтобы ребенок вырос здоровым. Здоровье – функция воспитания, а не лечения, поэтому необходима консолидация всех заинтересованных лиц в общем деле – сохранение и укрепление здоровья детей.

- На базе нашей школы за 3 года было проведено более 15 республиканских семинаров (были разработаны и успешно реализованы уроки и внеклассные мероприятия на тему «Колесо здоровья», «Безопасность и здоровье», «Основы здоровья», «Основы здорового образа жизни», «Лечебная физкультура», «Здоровый образ жизни»);

- Создан учебно-методический комплекс по пропаганде здорового образа жизни;
- выделены по всем предметам разделы программ, способствующие формированию здорового образа жизни;
- используется специальная учебно-методическая литература и оборудование во время проведения занятий по вопросам ЗОЖ;

- составлены сборники диктантов по русскому языку «Расти здоровым!», «Твое здоровье – богатство страны!»;
 - разработаны методические рекомендации по проведению мониторинга резерва здоровья учащихся.
- Создан учебно-методический комплекс по пропаганде здорового образа жизни;
 - выделены по всем предметам разделы программ, способствующие формированию здорового образа жизни;
 - используется специальная учебно-методическая литература и оборудование во время проведения занятий по вопросам ЗОЖ;
 - составлены сборники диктантов по русскому языку «Расти здоровым!», «Твое здоровье – богатство страны!»;
 - разработаны методические рекомендации по проведению мониторинга резерва здоровья учащихся;
- Медицинские работники проводят беседы, читают лекции по профилактике различных заболеваний для учащихся и их родителей. Большое внимание в школе уделяется физическому развитию ребенка. Динамическая пауза после второго урока в начальной школе, физкультминутки в середине урока и утренняя гимнастика перед началом занятий, прогулки на свежем воздухе. Для больных детей существуют специальные группы физподготовки.





IV. Оздоровление детей в летний и зимний периоды.

- В нашей школе каждый год при поддержке администрации района создаются зимние и летние лагеря, через лагерь «Ромашка» проходят учащиеся начальных классов.

- Цель: развитие личности ребенка, укрепление физического, психического и эмоционального здоровья детей, воспитание лучших черт гражданина.

- Задачи:

1. Создание условий для организованного отдыха детей. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Формирование интереса к различным видам деятельности.

3. Развитие познавательной активности, творческого потенциала каждого ребенка.

4. Укрепление здоровья, содействие полноценному физическому развитию.

5. Приобщение ребят к разнообразному опыту социальной жизни через участие в игре.

8. Формирование качеств, составляющих культуру поведения, санитарно-гигиеническую культуру.

9. Формирование отношений сотрудничества и содружества в детском коллективе и во взаимодействиях со взрослыми.

- Материально-технические условия предусматривают:
 - а) финансирование за счет Фонда социального страхования, родительская плата,
 - б) игровые с набором настольных игр, спортивного инвентаря, столовая, помещение, приспособленное для актового зала, спортивного зала, стадион, библиотека, игровая площадка.
- Кадровые условия.

В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют.

Начальник лагеря – обеспечивает функционирование лагеря.

- Воспитатели – организуют работу отрядов.

- Вожатые – помощники воспитателей.

- Физкультурный работник – организует спортивно-оздоровительную работу.

- Музыкальный работник – организует музыкально-досуговые мероприятия.

- Инструктор по плаванию – организует оздоровительную работу в бассейне.

- Педагогические условия.

- Соответствие направления и формирования работы целям и задачам лагерной смены, создание условий для индивидуального развития личности ребенка через участие общелагерных мероприятий в дополнительном образовании по интересам.
- Отбор педагогических приемов и средств с учетом возрастных особенностей детей
- Обеспечение единства и взаимосвязи управления самоуправления.
- Единство педагогических требований во взаимоотношениях с детьми.

- Содержание лагерной смены.

Лагерь работает по следующим направлениям:

- Оздоровление детей «Спорт и здоровье»
- Развитие творческих способностей детей «Успех»
- Формирование основ краеведческой и экологической культуры «Эрудит»

Общими для всех отрядов стали тематические дни:

- «Будь здоров!»
- «100 затей для детей!»
- «День сказочных затей».
- «Книжкин день».
- «Спорт – здоровье».
- « Если хочешь быть здоров...».
- «День смеха».
- «Музыкальный калейдоскоп».

- Ожидаемые результаты.

1. Общее оздоровление детей.
2. Улучшение здоровья детей из малообеспеченных и многодетных семей.
3. Расширение знаний о медицине, этике, о правилах поведения в природе, обществе, профилактика вредных привычек.
4. Получение дополнительных знаний о личной гигиене, о природе, жизни, окружающем мире.
5. Творческий рост педагогов

- По окончании смены каждый знает:

- значение внимательного отношения к своему здоровью;
- правила поведения на воде, во время экскурсий, в общественных местах;
- правила самообслуживания;
- значение растений в жизни человека;
- основные правила сбора лекарственных растений;

Каждый ребенок владеет:

- основными принципами формирования здорового образа жизни;
- основными правилами оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях;
- основными правилами поведения во время пожара.

- Жизнь в летнем лагере дневного пребывания должна быть насыщенной, полной событий и встреч. Педагоги лагеря старались использовать все возможности для интересного и полезного общения детей со сверстниками и взрослыми. Ребёнок – главная фигура в лагере, очень важно, чтобы он чувствовал себя по-настоящему комфортно. Педагогический коллектив лагеря, составляя планирование работы, продумывает все возможности для раскрытия потенциала каждого ребёнка, при этом воспитатели учитывают желания и любимые развлечения детей, чутко реагируют на запросы, интересы, настроения детей, умеют выслушать каждого ребёнка. Конечно же, готового рецепта "Звонкого лета" не существует, но в нашей школе накопился богатый методический материал по работе летнего лагеря, организатор и воспитатели всегда могут воспользоваться им. Делать отдых детей содержательным помогают разработки КВН, Юморин, игр-путешествий, ставшего традиционным в лагере Праздника Здоровья, День Знахаря, Мини-турслет, конкурс «Искру тушим до пожара...», викторин, игры "Найди клад", рыцарских турниров, литературных рингов, эрудит-шоу и многих других.

- Оздоровительные составляющие жизни летнего лагеря в нашей школе – это оптимальный двигательный режим, сбалансированное питание, гигиенические навыки и правильный образ жизни. Работа по пропаганде здорового образа жизни в школе ведётся систематически, так как школа вот уже четвёртый год работает над темой «Здоровьесбережение в начальной школе».

Летом данная деятельность педагогического коллектива продолжается. Планируя работу в лагере, начальник лагеря и медсестра обязательно включают в план оздоровительные мероприятия: оптимальный двигательный режим, занятия в тренажерном зале, массаж, медицинский профилактический осмотр детей, фитотерапию с завариванием различных трав, витаминотерапию, "Азбуку здоровья", профилактические беседы медицинских работников по формированию здорового образа жизни. В начале работы лагеря каждый год медицинский работник измеряет рост, взвешивает детей, а в конце смены проводится повторный осмотр ребят. Многие дети прибавляют в весе, и мы, взрослые, радуемся этой положительной динамике. Значит, наша работа проходит не зря, ведь лето в лагере равняется иногда году в жизни ребёнка, после него он и на год, и на класс становится взрослее.

С помощью спорта и физкультуры в лагере решаются задачи физического воспитания детей. Каждый день в летнем лагере проводятся различные мероприятия физкультурной направленности. Яркие, зрелищные, увлекательные "Весёлые старты", троеборье, "Спортландия", утренняя зарядка, подвижные игры на свежем воздухе, плавание в бассейне и многие-многие другие мероприятия дают возможность ребёнку реализовать свои физические способности.

- Лето – это маленькая жизнь! И наша задача наполнить эту формулу радостью общения в соревнованиях, играх, конкурсах, сделать все от нас зависящее, чтобы наши дети вернулись в школу более здоровыми, полными сил и энергии!