

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ №21» ИГОСК
Т.Н. Колотухина



Программа по здоровьесбережению «Путь к здоровью»

2020-2025

1. Пояснительная записка.

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Новые федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), наряду с решением образовательных задач, ориентированы на укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление личностных характеристик выпускника, в том числе, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении.

Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребенка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Цель программы: систематизировать все возможные направления здоровьесберегающей образовательной технологии для успешного обучения и воспитания школьников.

Задачи программы. Ориентация на здоровьесберегающие технологии в воспитании и обучении, обеспечивающие школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, формирующие у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, обучающие использовать полученные знания в повседневной жизни.

Актуальность программы.

Сегодня не вызывает ни у кого сомнения необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в образовании для детей с ОВЗ. Уже в начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решать важнейшие задачи – сохранять здоровье ребенка, приучать его к активной здоровой жизни. Поэтому вовремя начатое и правильно организованное обучение таких детей, укрепление их психического

здоровья позволят предотвратить или минимизировать эти вторичные по своему характеру нарушения.

В настоящее время к детям с ОВЗ наблюдается повышенное внимание множества социальных структур, но можно утверждать, что немало важная роль в сохранении, укреплении и улучшении здоровья принадлежит учителю.

Сущность программы.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Направления реализации программы:

1. Учет данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии.
2. Учет особенностей психического и физического развития школьников с ОВЗ и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям познавательных процессов учащихся данной возрастной группы.

Различают типы технологий:

- Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
- Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, 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.).

Чтобы урок был продуктивным, необходимо в образовательный процесс, при организации коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ, включать ежедневно здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии:

- дифференцированное обучение;

- рациональная организация урока;
- создание благоприятного психологического климата;
- нейрогимнастика;
- коммуникативные игры;
- арт - методы;
- развитие мелкой пальцевой моторики;
- когнитивные упражнения;
- кинезиологические упражнения;
- антистрессовая гимнастика;
- зрительная гимнастика;
- динамические паузы.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

1. Принцип не нанесения вреда.

Одинаково первостепенно и для медиков, и для учителей, и для родителей.

2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.

Все происходящее в школе – 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. Реализация этого принципа невозможна без проведения мониторинга здоровья учащихся.

3. Принцип триединого представления о здоровье.

Необходимо подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. имея в виду неразрывное единство здоровья физического, психологического и духовно-нравственного.

4. Принцип непрерывности и преемственности.

Определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в школе не от случая к случаю, а каждый день, 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 субъективного взаимоотношения с учащимися.

Задача ученика состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье. Задача учителя – в максимальном содействии ему в этом стремлении. Одна из граней реализации этого принципа – необходимость индивидуального подхода к учащемуся.

6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным и психологическим особенностям учащихся.

Пик целенаправленных учебно-воспитательных превентивных воздействий должен ненамного предшествовать среднему возрасту возникновения интереса данной возрастной группы, пику возникновения форм аддиктивного поведения.

7. Комплексный, междисциплинарный подход.

Только тесное, согласованное воздействие педагогов, психолога и врачей является условием достижения намеченных результатов.

8. Принцип медико-психологической компетентности учителя.

Является развитием предыдущего принципа и определяет высокие требования к уровню педагогической и медико-валеологической грамотности и соответствующей перестройке сознания, ценностей ориентации у педагогов. Эффективно работающий педагог – это всегда и хороший психолог.

9. Принципы грамотного сочетания обучающихся воспитанников 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) над негативными (запретами, порицаниями).

Один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики.

11. Принцип приоритета активных методов обучения.

Эти методы результативны не только в контексте образовательного процесса, но и с точки зрения здоровьесбережения.

12. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегией.

Стимулировать процесс развития личности, формирования, укрепления здоровья, накопления адаптационных ресурсов организма, на таком уровне напряжения сил и возможностей, при котором проявление заботы о перспективах развития и жизнедеятельности организма не вступает в противоречие с заботой об актуальном состоянии здоровья человека.

13. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.

Отсутствие у ребенка, подростка чувства такой ответственности по сути сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, т.к. не обеспечивает необходимых педагогических предпосылок для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем.

14. Принцип отсроченного результата.

Личностные изменения, определяющие систему отношений и стереотип поведения человека, формируется длительно и доступно. Поэтому на старте работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья школьников, необходимо запастись терпением при отсутствии видимых результатов в первые недели и месяцы ожидания изменений.

15. Принцип контроля за результатами.

Принцип основан на получении обратной связи. Должен быть реализован как в работе всей школы (проведение диагностики, мониторинга здоровья), так и в работе каждого учителя. Важно как ученик усвоил, интересно ли ему это, какие мысли и чувства возникают у него в связи с получением новой информации и т.д.

Место применения	Типы технологий			
	здоровьесберегающие	Оздоровительные	Технологии обучения здоровью	Воспитание культуры здоровья
урок	Физминутки, Уроки по здоровому питанию.	Уроки физкультуры, СБО	Включение разнообразных тем в календарно-тематическое планирование уроков.	Всестороннее развитие личности посредством воспитательного аспекта всех уроков.

перемена	подвижные паузы, релаксационные минутки, настольные игры	Арттерапия		
Воспитательная работа	Физически активные мероприятия, Организация занятий по здоровому питанию	Закаливающие процедуры, Гимнастические комплексы	Реализация через воспитательные цели каждого урока	Классные часы по личностному развитию, подготовка к фестивалям, конкурсам, проектной деятельности.
Внеурочная деятельность	Мероприятия по активной физической позиции	Обучение грамотным приемам закаливания, элементам лечебной гимнастики.	Проектная деятельность по индивидуальным оздоровительным программам	Проектная деятельность по духовному развитию, по личностному развитию.
Работа школьных медиков	Профилактические прививки, ежегодные диспансеризации, составление сбалансированного меню		Тематические выступления на уроках и внеурочных занятиях	
Работа с родителями	Организация тематических бесед и лекций по основам правильного питания, разумного режима дня	Проведение веселых стартов совместно с родителями, посещение спортивных мероприятий.	Знакомство с периодическими изданиями, с обучающими интернет-ресурсами организация кружка по общим интересам	
Личный пример педагога	Пропаганда здорового питания; Убеждающие беседы.	Обучение элементарным расслабляющим гимнастическим упражнениям.	Рассказы из личного опыта по здоровьесбережению	Активное личное участие в мероприятиях школьного и регионального значения (Лыжня России, Нормы ГТО)

Роль педагога

Учитель может сделать для здоровья ученика даже больше, чем врач. От него не требуется выполнять функции медицинского работника, просто педагоги должны работать так, чтобы обучение не вредило школьникам. В жизни учащихся учитель занимает одно из главных мест, для них он олицетворяет все важное и новое, в том числе является примером в вопросах здоровьесбережения.

Педагог должен обладать профессиональными качествами, которые позволят ему генерировать плодотворные идеи и обеспечивать положительные педагогические результаты. К таким качествам относятся следующие:

- высокий уровень коммуникативной, профессионально-этической и рефлексивной культуры;
- знание функционирования психических состояний, процессов, свойств личности, творческого совершенствования человека;
- способность к развитию и формированию личностных креативных черт;
- умение прогнозировать итоги собственной деятельности;
- способность к формированию индивидуального педагогического стиля;
- знание основ моделирования и проектирования здоровьесберегающих технологий.

Ожидаемые результаты

1. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
2. Повышение приоритета здорового образа жизни.
3. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
4. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
5. Участие в командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.
6. Снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями.
7. Повышение мотивации к учебной деятельности.
8. Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения.
9. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

Список литературы.

1. Ковриго, Н. М. Формирование потребности в здоровье и здоровом образе жизни – важная педагогическая задача [Текст] / Н. М. Ковриго // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 149–150.
2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
3. Сулкарнаева, Г. А. Интеграция учебных дисциплин с целью использования учителем валеологического блока для реализации гуманистической концепции образования [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / Г. А. Сулкарнаева. – Омск, 1999. – 18 с.
4. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
5. Шамова, Т. И., Давыденко, Т. М. Управление образовательным процессом в адаптивной школе [Текст] / Т. И. Шамова, Т. М. Давыденко. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. – 384 с.