***Доклад по теме «Здоровьесбережение в образовании: опыт, инновационные подходы, перспективы»***

В рамках соглашения о сотрудничестве минобразования и минздрава Ростовской  области, разработан уникальный пилотный проект, направленный на комплексное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся, реализуемый в рамках сетевого взаимодействия с использованием аппаратно-программных комплексов и внедрением передовых здоровьесберегающих программ, методик и технологий в деятельность более 200 пилотных образовательных учреждений.  **(слайд 3)** Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области № 566  от19.06.2012 года     наша школа стала одной  таких  школ Ростовской области, на базе которой   реализуется проект по здоровьесбережению.

При формировании содержания здоровьесберегающей деятельности мы руководствовались следующими документами**:**

- региональными требованиями по созданию условий для сохранения здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях Ростовской области
- гигиеническими требованиями к условиям обучения в ОУ (САНПиН 2.4.2 1178-02)
-приказом Минздрава России от 04.04.2003 № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность ОУ»
- приказом Министерства общего и профессионального образования РО от 19.06.2012 №566 «Об утверждении пилотных площадок по здоровьесбережению»
- О мероприятиях по реализации приоритетного национального проекта «Здоровье» и использованию аппаратно-программного комплекса «Армис» в образовательном учреждении.
-Указ  президента  РФ **«**О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» .

 Как же проблема здоровья школьников заявлена в новых образовательных стандартах?

В школе создана и реализуется    программа «Здоровье», которая представляет собой долгосрочный нормативно-управленческий документ, характеризующий проблемы и достижения, основные тенденции, цели и задачи обучения, воспитания и развития, учащихся в области здоровья.

Работа ведётся в двух направлениях: медицинском (физическое и психологическое здоровье) и педагогическом (нравственное здоровье). Оба направления реализуются  педагогами школы.

Основной задачей школы является повышение качества образования. Опыт показывает, что решение этой задачи возможно осуществить в том числе и через здоровьесберегающее направление деятельности.

Вся информация, которая даётся ученикам по проблеме здоровья и здорового образа жизни имеет непосредственную и очевидную связь с реально существующими у них потребностями. На данный момент школа рассматривает предметные знания не как самоцель, а как средство, которое должна обрести личность ребёнка для самореализации.

Немаловажное значение имеет здесь обучение  школьников здоровому образу жизни.

Работа  по привитию навыков правильного питания  школьников является важной частью деятельности педагогического коллектива школы

Обеспечить горячим питанием 100%  учащихся.  В 2013 году был произведен ремонт школьной столовой. Была заменена мебель, посуда, техническое оборудование.  Тот факт, что наше здоровье напрямую  зависит от питания, очевиден. Это каждый знает и понимает. В прошедшем году горячим питанием было охвачено 350 учащихся,  из них 172  питались льготно. В школе организован правильный режим питания. Организация питания наших учащихся находится под постоянным контролем школьной администрации.

Санитарно-гигиеническое состояние пищеблока удовлетворяет требованиям СанПина. Ежедневно проводится уборка помещения, по пятницам организовано проведение санитарного дня. Хранение продуктов осуществляется в соответствии с санитарными нормами. Соблюдаются правила техники безопасности, постоянно с сотрудниками проводится инструктаж по ТБ. Помещение столовой эстетически оформлено. Работниками столовой проводится С-витаминизация, для приготовления пищи используется йодированная соль, в течение всего учебного года в меню присутствовали свежие овощи и фрукты.

Начиная с 2012 года в школе проводятся мониторинги по  комплексным показателям состояния здоровья по отдельным системам организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, слуховой, зрительной, центральной нервной системы, физическому развитию,   осуществляется доврачебное обследование   обучающихся  с помощью АПК «АРМИС».( вы это все могли наблюдать в медкабинете)

 За истекший период была предоставлена  родителям 380 обучающихся информация по итогам проведения диагностических обследований. Даны рекомендации в необходимости более глубокого обследования обучающихся у конкретных врачей в случаях нарушения нормативов развития ребенка в физической, психологической и социальной сферах:

а) к педиатру 125 обучающихся;

б) к отоларингологу 22 обучающихся;

в) к офтальмологу: 54 обучающихся

г) к неврологу 23 обучающихся;

д) к кардиологу –  90  обучающихся

В 2014-2015 учебном году процент учащихся от числа направленных к медицинским специалистам по результатам обследования и получивших подтверждение выявленных на АПК «Армис» патологий, составил – в зрительной системе - 90%, в сердечно-сосудистой – 37%, в нервной системе – 50%, в слуховой системе – 14%.

Данный анализ доказывает эффективность использование АПК «Армис» для ранней диагностики и выявления патологий здоровья обучающихся.

Уважаемые коллеги! Вопрос здоровьесбережения на уроках затрагивался в нашей школе много раз. Все мы понимаем, что это важно, но вы скажете: "ЕГЭ, экзамены - к ним нужно готовиться! Где время?" Да, я с вами, абсолютно согласна, времени на уроках не хватает катастрофически! Поэтому мне бы хотелось сегодня взглянуть на этот вопрос с другой стороны и говорить о здоровьесбережении не для того чтобы вы об этом узнали, а для того чтобы сказать вам: " Каждый из вас, почти на каждом своем уроке активно использует эти методы, хотя порой и не догадывается об этом". А по другому и быть не может.

В этом учебном году в нашей школе был проведен опрос среди учащихся, родителей, учителей и администрации с целью выяснения значимости поддержания ЗОЖ.

Для этого всем было предложено ответить на один и тот же вопрос:

Как Вы считаете, что является наиболее значимым из предложенного списка?

Деньги

Здоровье

Знания и умения

Положительные оценки учеников.

И вот какие результаты были получены

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дети | Родители | учителя | админ. |
| здоровье | 70 | 100 | 100 | 100 |
| знания | 10 | 0 | 0 | 0 |
| деньги | 7 | 0 | 0 | 0 |
| оценки | 13 | 0 | 0 | 0 |

Полученные данные наглядно показывают, что здоровье является наиболее значимым приоритетом   не только для родителей и учащихся, но и для учителей и администрации нашей школы. Необходимо обратить внимание на тот факт, что некоторые учащиеся считают приоритетным для себя получение хороших оценок и знания. И это можно объяснить только одним - стремлением нас учителей и родителей настойчиво доказать детям, что нет ничего важнее учебы! Хотя прекрасно понимают, что здоровье всё же важнее

Никому не нужно доказывать, что вопрос здоровья очень актуален и важен. Он стар как мир, но актуален и современен во все времена. Конечно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим вряд ли можно спорить, нации нужны люди здоровые. А для нас, родителей, зачем кривить душой, на первом месте стоит здоровье ребенка, а уж потом его успехи в математике и английском:

Считается, что главной задачей школы является обучение детей основам наук, однако, в свете нынешнего состояния здоровья нации, необходимо считать, задачей, равнозначной обучению наукам, обучение здоровому образу жизни, привитие навыков владения своим телом (это показало и наше анкетирование).

Вопросы здоровья детей - на повестке дня Минобразования и Минздрава, "круглого стола" Государственной думы, педагогических коллективов и родителей. И это не случайно. Здоровье школьников в плачевном состоянии и искать пути выхода из сложившейся ситуации нужно всем вместе.7 октября в Ростове на Дону состоялась Всероссийская научно-практическая конференция по теме «Здоровьесбережение в образовании.». На конференции присутствовали замминистра образования Мазаева Марина Алексеевна, министр здравоохранения Ростовской области Быковская Татьяна Юрьевна, Хлебунова Сара Федоровна, Чаусова Лариса Казимировна, начальник отдела мониторинга РЦЗСО РО Немчина Ануш Суреновна. Все выступающие говорили о том, как школьная жизнь отражается на здоровье детей. Замминистра образования Мазаева Марина Алексеевна отметила, что «если школу заканчивает задерганный нервотик - это минус школе».

***За последние пять лет здоровье наших детей значительно ухудшилось:  каждый пятый школьник оканчивает школу с хроническим заболеванием или даже инвалидностью,*** По данным медиков ухудшение состояния здоровья происходит в 7 лет, в 10 лет и в период с 12 до 17 лет.

 Имеется гипотеза, что отрицательное влияние внутришкольной среды и, прежде всего учебных перегрузок в *начальной школе составляет порядка****12%,*** а в *старших классах* несколько больше **20 % .**В школу ***поступают*** примерно ***70% здоровых детей***, а среди ***выпускников***таковыми оказываются **только 10%.** Наблюдается постепенное ухудшение зрения с 5-8 класса.

Изменение зрения у этой группы детей составляет 6%. Значительные нарушения зрения наблюдаются у учеников с 9-го по 11-ый класс и составляет 12%.

**В чём причины?**

1. Перегрузки в процессе обучения,

2. Нехватка двигательной активности,

3. Несоответствие материально-технической базы школы санитарно-гигиеническим требованиям, (например столы, стулья в классе должны быть разной величины:.)

4. Питание школьников, медицинское обслуживание.

Российская педагогическая энциклопедия определяет ***здоровье детей как состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.***"Среда" сейчас такая, что её трудно чем-нибудь уравновесить, и всё-таки делать эти попытки стоит.

Для сохранения здоровья детей в школе необходимо использовать:  ***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.***

**Сущность здоровьесберегающего урока** состоит в том, что этот *урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни .*

*принципы здоровьесберегающего урока, направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья*. Это:

* принцип двигательной активности;
* принцип оздоровительного режима;
* принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
* принцип реализации эффективного закаливания;
* принцип психологической комфортности;
* принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка (учёт ведущей модальности, темперамента, билатеральности);

 Для реализации данных принципов выбраны и систематизированы педагогические методы и приёмы обучения.

**Современные здоровьесберегающие технологии**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

Я хотела бы остановиться именно на этих технологиях. Большое внимание мы уделяем **физическому воспитанию школьников,** неразрывно связывая это со здоровьем детей. Работа эта ведётся по многим направлениям:

**1. Повышение двигательной активности детей.**

Для нормального функционирования человеческого организма необходима определённая "доза" двигательной активности, то есть деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Малоподвижный образ жизни в школе не может не сказаться на самочувствии - накапливается мышечное напряжение, падает работоспособность, увеличивается утомление. Учителя нашей школы проводят **физкультминутки на уроках - динамические паузы**на переменах. Все учащиеся нашей школы на переменах..танцуют (вы видели это). Достаточно несколько  упражнений, чтобы снять усталость. Это:

* гимнастика для улучшения мозгового кровообращения,
* для снятия утомления плечевого пояса и рук,
* для снятия напряжения с мышц туловища;
* Гимнастика пальчиковая;
* Гимнастика бодрящая;
* Гимнастика дыхательная
* Гимнастика для глаз - самокоррекция  (такие офтальмо тренажеры В.Ф.Базарного, знаменитый хирург-офтальмолог, разработал новое направление в науке-здоровьесберегающую педагогику) у нас есть в каждом учебном кабинете. Учителя-предметники активно их используют на своих уроках, для снятия напряжения с глаз учащихся)

Продолжая разговор о двигательной активности, хочется отметить, что учителя нашей школы в этом вопросе инновационны **(слайд 34-43)**Так учащиеся 1Б класса под руководством классного руководителя Гуковой Е.В. один раз в четверть выезжают в бассейн «Жемчужина» г.Каменска. Поездки организовываются за счет средств родителей. Многие мамы и папы сопровождают детей в этих поездках и сами плавают в бассейне. Учителя физической культуры организуют турпоходы

**4. Самомассаж.**

На уроках в начальной школе учителя нашей школы    используют тренажёр для стоп (массажный коврик). Это квадрат 30 см х 30 см из хлопчатобумажной ткани или другого материала с галькой, пуговицами и т.д. Ткань должна быть не тонкой, чтобы ногам было не больно. Тренажер восстанавливает правильный свод стопы (профилактика плоскостопия), улучшает циркуляцию крови, активизирует биологические точки, представительства всех внутренних органов, снимает усталость. Его можно использовать следующим образом: на одном из уроков дети разуваются, и весь урок их ноги стоят на массажном коврике. Но можно использовать коврик и в течение дня при проведении физминуток (дети становятся на коврик только во время физминуток или зарядки для глаз)

**Рекомендации для учителя**

Учитель должен:

•        проводить физкультминутку, находясь в хорошем настроении;

•        обладать педагогическим тактом;

•        владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;

•        уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;

•        знать основы терминологии физических упражнений**.**

В школе учителя используют на своих уроках интерактивное обучение, т.к. они обладают способностью «откликаться» на действия ученика и учителя, «вступать» с ними в диалог, что и составляет основу интерактивных методов обучения и  снимает, сводит на нет следующие факторы риска:

* стрессовую педагогическую практику;
* интенсификацию учебного процесса;
* несоответствие методик, форм и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

Важным является и тот факт, что в полноценном обучении участники взаимодействуют и с физическим, и с социальным окружением, и с изучаемым содержанием. И все три вида активности взаимосвязаны, разнообразны и в обязательном порядке присутствуют на уроке. Назовем их.

Физическая - меняют рабочее место, пересаживаются; говорят (единство речевой и мыслительной деятельности по А.Г. Ривину, В.К. Дьяченко), пишут, слушают, рисуют и т.д.

Социальная - задают вопросы, отвечают на вопросы, обмениваются мнениями и т.д.

Познавательная - вносят дополнения и поправки в изложение учителя, сами находят решение проблем, выступают как один из источников профессионального опыта и т.д.

Традиционный авторитарный стиль преподавания при интерактивном обучении меняется - учитель выступает в роли консультанта. А его задача - создать условия для самореализации личности, проявления инициативы учащихся, самостоятельного решения проблем, сбора новых данных.

Среди форм организации учебной работы преобладает парная (статичные пары и пары сменного состава), групповая (статичные группы и мигрирующие группы), коллективное взаимодействие. Виды деятельности и формы работы на уроке по необходимости меняются, так как внимание детей удерживается до тех пор, пока существует интерес (в течение 7-10 минут), у них сильно развита непроизвольная память. Учитель учитывает темперамент каждого ученика.

 Не менее важным является **эмоциональный климат урока.** "Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг**.**

**1. Комфортное начало и окончание урока***,* обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Это    помогает детям освоить следующие способы самооздоровления: а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!" б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе" в) рисование на полях тетради различных рисунков или символов, которые символизируют предстоящий день и т.д. Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что хороший смех дарит здоровье, сказано немало. Учитель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Не случайно чувство юмора - один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника. Постоянная серьезность - признак психологического нездоровья. Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит - с позиций здоровьесбережения - не менее физкультминутки. Это мощный противовес состоянию утомления. Несколько уместных и умных шуток в течение урока, забавная скороговорка - показатель его качества, критерий для оценки. Полезная для здоровья "встряска" необходима и мыслительному процессу, поскольку оживляет творческий настрой.

Отдельная, воспитательная сторона - оценка услышанных шуток на уроке. Примитивно-злобный характер шуток как проявление самоутверждения за счет других наносит непоправимый ущерб личностному развитию, культурному росту. К сожалению, образцов именно такого юмора (в повседневной жизни, на телеэкране) гораздо больше, чем умного и доброго. Задача учителя - попытаться помочь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

**4. Организация саморефлексии.**

*"Дерево здоровья»* для наглядной пропаганды здорового образа жизни. На это "дерево" заносятся имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение.

**6. Здоровье самого учителя***.*

Немало важным является сохранение здоровья самого учителя.

А здоровы ли наши учителя? Исследования специалистов подтверждают, что учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Для учителей со стажем работы в школе 15 - 20 лет характерны "педагогические кризы", "истощение", "сгорание". У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных неврозами.

Понаблюдайте за собой. Как часто на работе напряжены спина и шея. Посмотрите, как часто нахмурены брови, озабочены лица коллег. Мы - это уже не мы, мы полностью вошли в роль учителя. Учитель - напряжение. А если попробовать не надевать привычную маску, попробовать остаться собой - отдыхающим, собой - любующимся природой? И, поймав себя вновь на напряжении, вернуться в выбранное, оптимальное для вас состояние. В этом год учителя начальной школы прошли ***Тест - тренинг "Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать"***

Сразу хочу сказать, что максимальной суммы очков-400-480- никто из 8 учителей-предметников не набрал. 6 человек близки к идеалу, овладели искусством восстанавливать  свои силы  и при самой напряженной работе. И два  преподавателя так называемые «середнячки». В декабре мы протестируем учителей 2-3 ступени. Конечно, над собой надо всегда работать. Наша профессия такова, что мы должны всегда держать себя, свои эмоции под контролем..

Исходя из сказанного, прописываем  себе рецепт оздоровления. Ведь оздоровление в школе должно начинаться именно с нас. А как один из рецептов возвращения к ЗОЖ – УЛЫБКА! У улыбки много чудесных свойств, это доказывают серьёзные научные исследования психологов, физиологов.

1. Она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.

2. Улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.

3. Заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило

Теперь давайте попробуем вернуть её себе! Способ можно выбрать любой: просто улыбнуться; вспомнить что то приятное; ::

И давайте помнить о том, что *Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой.*

Тогда будьте здоровы и всегда помните слова Сократа: *"Здоровье не всё, но всё без здоровья - ничто*".