**Слагаемые здоровья**

Управление образования Администрации города Ижевска

МБУ «ЦО – ЦБ Октябрьского района города Ижевска»

МБОУ ДО Центр творческого развития «Октябрьский»

**Материалы**

**городской научно-практической конференции**

**«Слагаемые здоровья»**



2017

**Материалы городской научно-практической конференции «Слагаемые здоровья»//** Под ред. Г.Е.Соловьева. –Ижевск., 2017. 90 стр.

Сборник содержит материалы городской научно-практической конференции «Слагаемые здоровья», которая проходила 5 апреля 2017 года. В сборнике отражены различные подходы к организации образовательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий. Материалы научно-практической конференции могут быть полезны учителям, организаторам, заместителям по воспитательной работе, а также все тем, кто интересуется вопросами воспитания и обучения подрастающего поколения .

**©** Управление образования Администрации города Ижевска, 2017

**©** МБОУ ДО Центр творческого развития «Октябрьский», 2017

© Г.Е.Соловьев, редакция., 2017

*Атаманова Е. В.,*

*учитель начальных классов МБОУ «СОШ №11*»

Формирование социальной компетентности детей

в укреплении здоровья

*Современное понимание здоровья - это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.*

*С.Я. Эйнгорн*

В рамках IX Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России», который прошёл с 9 по 11 апреля 2015 года в Москве, состоялась научно-практическая конференция «Здоровый образ жизни в контексте социализации обучающихся: проблемы и решения». В резолюции конференции отмечено, что «одной из важнейших, но недостаточно учитываемых причин низкого уровня здоровья населения является острый дефицит у граждан, особенно у подрастающего поколения, необходимых знаний по сохранению и развитию ресурсов своего здоровья…». Результатом работы конференции стал ряд рекомендаций и предложений. Обращение, адресованное организациям системы образования - «развивать в образовательной организации инициативы обучающихся в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечить приоритет личностно-деятельностного и целостного подхода к организации здоровьеориентированной образовательной деятельности» побудило меня к обобщению и систематизации своего педагогического опыта по формированию социальной компетентности детей в укреплении здоровья.

На рисунке представлена модель здоровьеориентированной деятельности детско-взрослого коллектива 4Б класса.



В работе я опираюсь на следующие понятия и их определения: компете́нтность — *наличие знаний и опыта*, необходимых для эффективной деятельности в заданной предметной области; компете́нция— *способность применять знания, умения, успешно действовать* на основе практического опыта при решении задач; социальная компетенция - определяется отношением «Я – общество» и характеризуется *умением выбрать социальные ориентиры, умением организовать в соответствии с ними свою деятельность*.

18 марта 2017 года Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин пожелал крымчанам счастья. Я думаю потому, что "счастье **-** это состояние [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%83%D0%BC%D0%BD%D1%8B%D0%B9), которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения» (БСЭ). Миссия школы – помочь семье вырастить детей счастливыми гражданами своей страны, способными выполнять определённые функции.

«Счастье видишь - смелее вперёд идёшь» - гласит народная мудрость. По моему мнению, счастье - это хотеть жить, уметь жить и не бояться жить. Бабушка Маши Ефремовой - Нина Александровна Ефремова, практикующий социолог с большим жизненным и профессиональным опытом, дала высокую оценку программе «Перспектива»: «Замечательно, что есть учебники, которые учат жить».

Разработка Федерального государственного образовательного стандарта и создание УМК «Перспектива» осуществлялись параллельно. Главная особенность учебно-методического комплекса «Перспектива» заключается в том, что в нём воплощены все идеи нового Стандарта.



Творческим детско-взрослым коллективом 4Б класса создан агитпроект - социальная реклама «Дети «Перспективы» - счастливая Россия». Руководителем методического объединения учителей начальных классов Татьяной Геннадьевной Ведёхиной была оказана помощь в написании стихотворного текста.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *У школы есть призвание - Отечеству служить:*  *Растить детей достойными и с малых лет учить*  *Любить Россию-матушку, отца любить и мать,*  *Семью свою и Родину любить и защищать.*  *Не дать чужим охальничать на русской стороне,*  *Быть гордыми и сильными и крепко быть в седле.*  *Россия наша славная, и ей такою быть.*  *У школы есть призвание - Отечеству служить.* | |  |
| *Дети «Перспективы» -*  *Здоровая Россия:*  *Сильны душой и телом,*  *Мыслью, словом, делом.* | На Республиканском семинаре «Достижение планируемых результатов через формирование УУД средствами системы учебников «Перспектива» 16 апреля 2016 года коллективом 4Б класса был представлен агитпроект «Дети «Перспективы». |  |
| *Навстречу мечте,*  *Навстречу удаче!*  *Пройдём все преграды,*  *Решим все задачи!*  *Здоровье и силы -*  *Упорства венец,*  *Заряд для успеха*  *Даёт нам Дворец.* | Обучающиеся 4Б класса в рамках внеурочной деятельности занимались по образовательным программам «Туризм», «Наш край», «Гандбол» (в ДД(Ю)Т), в школьной легкоатлетической секции, в студии эстрадного танца. Принимали участие в «Ижевской Кругосветке», «Туристическом слете».  В феврале 2015 г. стали победителями Городской военно-спортивной игры «Зарница» «Миру нужны защитники». |  |
| *Вожатыми готовы стать,*  *Чтоб дух и тело укреплять,*  *Дорогою добра идти*  *И детство за руку вести.* | В течение лагерной смены дети развивали качества человека, идущего «дорогою добра», проявляли социальную активность в пропаганде ЗОЖ. |  |
| *Готов к труду и обороне!*  *Девиз знакомый*  *с детства многим.*  *Мы развиваем мозг и силы,*  *Чтоб быть полезными России.* | Реализация программы «Готов к труду и обороне», состоящей из трёх частей: «Что я должен уметь», «Как выполнять», «Нормативы», осуществлялась при информационной поддержке официального сайта ВФСК «Готов к труду и обороне» (<http://www.gto.ru/>), под руководством инструктора физвоспитания и под контролем медицинского работника школьного лагеря. |  |
| *Если крепкая семья,*  *То и Родина сильна.*  *Гражданин и семьянин*  *Счастлив и непобедим.* | Традиционно проводятся: родительская конференция «Здоровая семья - успешный ребенок», родительские всеобучи: «Родительская компетентность в разрешении детско-взрослых конфликтов в семье», «Компетентность родителей как основа сохранения здоровья ребёнка, профилактики социальной дезадаптации и школьной неуспешности», занятия семейного спортклуба «Мы вместе». |  |

*Валова О. В., учитель начальных классов,*

*куратор ЗОЖ*

**Влияние физкультминутки на здоровье школьников**

Во время образовательного процесса школьники испытывают значительную нагрузку на органы зрения, слуха, мышцы кисти руки, мышцы туловища. На протяжении одного или нескольких уроков трудно удерживать активное внимание: учащиеся утомляются, снижается работоспособность. Как улучшить работоспособность учащихся на уроке? Как восстановить физические и духовные силы ученика? **Объект исследования:** физминутка.

**Цель работы:** изучить влияние физминуток на здоровье школьников.

**В ходе работы решались следующие задачи**:

1. Определить в чем основная задача физминутки;

2. Рассмотреть различные формы проведения физминутки.

3. Создание и применение в классе способов, упражнений и методик для сохранения и укрепления здоровья учащихся;

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что физминутка является кратковременным, но эффективным этапом урока для сохранения работоспособности и укрепления здоровья учащихся

**Актуальность исследования** обусловлена потребностью общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Раньше делали упор на физическое состояние здоровья ребенка, а важно общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. Задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность.

Повышают работоспособность учащихся разнообразные виды заданий, переключение внимание с одного вида деятельности на другой, умение сочетать умственную работу с физической. Одним из обязательных условий организации урока являются физминутки.

Физкультурные минутки и паузы во время уроков - это необходимый кратковременный отдых, который помогает предупредить чрезмерную утомляемость детей. Они активизируют деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой системы, и усиливают кровоснабжение органов.

***Формой проведения физминуток*** *являются*: подвижная игра; имитация трудовых действий; чистоговорки и стихи с движениями; физминутки в форме психофизической гимнастики, когда дети мимикой, жестами и движениями изображают разных животных, музыкальные физминутки.

В своей работе применяю **Су-Джок терапию**. По – корейски Су-кисть руки, Джок – стопа. Мудрые корейцы нашли на ладонях и стопах точки, которые отвечают за работу сердца, глаз, головного мозга и других органов. Такой **оздоровительный массаж** помогает активно отдохнуть детям на уроке. Эти занятия проводятся при открытой форточке. Занимают всего 2-4 минуты, но дают большой заряд энергии. Можно использовать бодрую музыку, которая поднимет настроение и мотивирует на двигательную активность. После игровых упражнений у детей улучшается настроение, они лучше воспринимают новый материал.

Дети любят играть **с колючим шариком и металлическим колечком**, выполняя самомассаж с помощью легко запоминающихся стихов. Стимуляция высокоактивных точек соответствует всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Большой палец отвечает за голову человека. **Коврик для стоп** является универсальным средством, посредством которого можно предотвратить развитие плоскостопия у детей младшего возраста и исправить плоскостопие у детей старшего возраста. Кроме этого, массажный резиновый коврик можно использовать для снятия усталости и напряжения в ногах. На стопах расположены рефлекторные точки, способствующие правильной работе всех органов. Можно использовать **массажный шарик** с пупырышками для массажа спины. Массаж резиновым шариком снижает напряжения мышечных тканей и успокаивает нервную систему. Дети встают парами и делают простые массажные движения шариком: прокатывания вдоль шеи, плеч и позвоночника, круговые движения и похлопывания по спине. Эти упражнения дают возможность расслабиться после сидячей работы.

Следующее полезное и очень простое приспособление для массажа нервных окончаний – **массажёр для головы Мурашка.** Массажёр помогает расслабиться и снять стресс. Пользоваться Мурашкой Антистресс тоже очень просто. Скользя по поверхности головы, круглые кончики ножек стимулируют нервные окончания на поверхности кожи и крохотные капилляры в ней. В результате к голове приливает дополнительный приток крови. А клетки получают дополнительное питание, снимается излишнее напряжение и головная боль. Массаж выполняется примерно от 3до 5 минут. После массажа нужно посидеть с закрытыми глазами, для большего эффекта расслабления. В такие минуты предлагаю детям лечь на парту, закрыть глаза и представить море с игривыми волнами или птиц в весеннем лесу, которые поют красивые песенки. Можно включить красивую классическую музыку и послушать, представляя картины природы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Ответы учащихся (из 25 человек)** |
| 1.На каком уроке ты испытываешь усталость? | Математика-6 чел., рус. язык – 10, окр. мир- 6, ин. язык- 3 |
| 2.Какие мышцы во время урока быстрее устают? | Мышцы рук- 15,мышцы шеи- 4, мышцы спины-6 |
| 3.Нужно ли проводить физкультминутки? | Да - 25 человек |
| 4. В какой части урока нужно проводить физкультминутку | В начале-2, в середине урока- 18, в конце урока - 5 |

Таким образом, результаты анкетирования показывают важность проведения физкультминуток и значимость для детей на уроках. Такие несложные упражнения Су-джок дадут возможность детям отдохнуть, получить заряд энергии для дальнейшей работы и сохранить здоровье.

*Вахрушева Л. А.,*

*педагог-психолог МБОУ «СОШ №80»*

**Работа с тревожными подростками**

Тревожный подросток постоянно находится в подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром. Мир воспринимается как враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера, эта черта приводит к формированию заниженной самооценки. Человек, терзаемый постоянными сомнениями, не способен на серьезные жизненные достижения и, как следствие, социально дезадаптивен.

Целью работы с тревожными подростками является профилактика нехимических зависимостей (от интернета, межличностных отношений, суицидальных проявлений.

Работа проводится по следующим этапам

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятие | Задача | Результат |
| **Предварительный этап** (запрос администрации, педагогов, родителей; выдвижение гипотезы) | Сотрудничество психолога с родителями, педагогами, подростками, формирование мотивации на совместную деятельность | Констатация определённого неблагополучия в деятельности или поведении подростка, осознание возможных его причин |
| **Психолого-педагогическая диагностика** | Получение необходимой информации о психолого-педагогическом статусе подростка и соотнесение полученной информации с системой требований, предъявляемых к подростку | Выявление специфических особенностей личности и психического статуса ребёнка. Определение причин и характера затруднения и отклонения в развитии, поведении |
| **Профилактическая, коррекционно-развивающая работа** | Создание специальных педагогических и социально-психологических условий, позволяющих осуществлять профилактическую, коррекционно-развивающую деятельность | Снижение уровня тревожности, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков, овладение подростками способами снятия мышечного и эмоционального напряжения, умение понимать и принимать эмоциональное состояние своё и окружающих |
| **Консультативно-просветительская работа** (консультирование родителей, подростков, педагогов; проведение тематических собраний, круглых столов для родителей, семинаров для педагогов) | Обеспечение психолого - педагогической поддержки подросткам, поиск индивидуального подхода к решению проблем родителей, педагогов, подростков | Усиление ответственности всех участников образовательного пространства за решение проблем подростков |

Профилактическая коррекционно-развивающая программа «Живи радуясь!» направлена на подростков 12-15 лет с повышенной тревожностью и нарушениями в детско-родительских отношениях.

**Цель программы:** обучение подростков социально - приемлемым способам снятия внутреннего напряжения и конструктивным способам взаимодействия с окружающими

**Задачи:**

1.Способствовать снятию эмоционального напряжения;

2.Обучить способам саморегуляции;

3. Способствовать развитию коммуникативных навыков;

4. Способствовать развитию способности к позитивному самовосприятию.

Поставленные цели и задачи будут достигнуты с помощью групповых занятий с элементами тренинга в сенсорной комнате. Занятия организованы в рамках внеурочной деятельности как дополнительное образование по социальному направлению. Длительность 1 занятия – 45 минут**,** всего запланировано 24 занятия.Программа рассчитана на 2 учебных года.

**Методы достижения поставленных задач:** имитационные и ролевые игры, элементы групповой дискуссии, беседа, арттерапия, техники саморегуляции, направленное воображение, цвето-светотерапия, музыкотерапия и аромотерапия, релаксация, психогимнастика.

**Планируемые результаты:** умение понимать и принимать эмоциональное состояние своё и окружающих, снижение уровня тревожности, овладение способами снятия мышечного и эмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков, повышение самооценки.

**\_\_\_\_\_\_\_**

*Вяткина А.А.*

*учитель биологии МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»*

*руководитель волонтёрского отряда*

*«Двигайся с нами!»*

**Классный руководитель — руководитель волонтёрского отряда**

**за здоровый образ жизни.**

В условиях внедрения Федеральных государственных образовательных стандартов особое место отводится роли классного руководителя. При введении ФГОС нового поколения главное предназначение классного руководителя — проследить за становлением личности ребёнка, входящего в современный мир, воспитать человека, способного достойно занять своё место в жизни. Деятельность классного руководителя достигает своей цели и даёт наилучший результат при условии, если она проводится в определённой системе. В план работы классного руководителя я в обязательном порядке включаю раздел «Здоровый образ жизни». А в прошлом учебном году мои семиклассники с радостью приняли приглашение включиться в волонтёрское движение за ЗОЖ. И я стала для них не только классным руководителем и учителем биологии, но и руководителем волонтёрского отряда.

В настоящее время очень актуальна проблема осознанного отношения к здоровому образу жизни в подростковой среде. Подростки понимают, что употребление алкоголя, наркотиков и курение опасно для здоровья, но в основном это высказывается в присутствии взрослых. Вернувшись в свой круг общения, дети возвращаются к мнению группы. С целью изменения этого мнения создаются волонтёрские отряды. Подростки более доверительно относятся к информации, исходящей от своих сверстников.

Говоря о формировании здорового образа жизни молодого поколения в целом и о борьбе с вредными привычками в частности, нельзя не сказать, какую важную роль играет в этом отношении школа. Именно в школьные годы молодёжь не только учится, обретает навыки общения со взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям. Школа должна помочь будущим взрослым научиться сохранять своё здоровье и здоровье будущих детей, избегать разрушительных вредных привычек. Поэтому надо показать позитив.

Я считаю, что участие в волонтёрском движении — это огромный заряд энергии для детей, направленной в позитивное русло. Постепенно в работу волонтёрского отряда был вовлечён весь класс. Участие в волонтёрском движении даёт возможность понять себя, поменять своё отношение к здоровью, стать более серьёзным и ответственным. Я, как классный руководитель не только на волонтёрских занятиях, но и каждый день нахожусь рядом с детьми и с радостью замечаю эти изменения.

За эти два неполных года мы вместе сделали много добрых и полезных дел, и я представляю вашему вниманию наш волонтёрский алфавит.

А. Академия волонтёров. В прошлом году волонтёры из нашего отряда прошли учёбу в Межведомственном проекте «Академия волонтёров: Каждый подросток имеет право знать…» и в итоге стали одними из победителей. В этом году мы также участвуем в этом проекте и скоро он завершается.

Б. Буклеты «Агитируем за ЗОЖ». Мы изготовили агитационные буклеты о здоровье и заняли 2 место в районном конкурсе.

В. Всемирный День мытья рук. Акцию проводим 15 октября.

Г. Газета «ЖИВИ». Мы пишем в газету «ЖИВИ» и заняли 3 место в городе в номинации «Лучшая статья».

Д. День борьбы с курением. Уже второй ноябрь наш отряд выходит на перекрёсток около школы с плакатами «Скажи сигаретам нет – просигналь в ответ».

З. Здоровье. Волонтёры всегда за здоровый образ жизни! Занимайтесь спортом, закаляйтесь, правильно питайтесь, улыбайтесь, желайте всем добра и будете здоровы!

К. Кругосветка Удмуртии. Мы традиционно ходим в Кругосветку. Мы начали ходить ещё тогда, когда не были волонтёрским отрядом и решили сохранить традицию. Каждый год мы увеличиваем маршрут.

Л. Листовки. Зимой наш отряд размещал по школе листовки по профилактике гриппа и ОРВИ.

М. Макулатура. Мы участвуем в сборе макулатуры и делаем наш город чище.

П. Помощь. Наш отряд помогает приюту для бездомных животных «Кот и Пёс», социально-реабилитационному центру для несовершеннолетних города Ижевска, мы участвовали в акции «Помощник Деда Мороза», «Живое лето», а также помогали проводить фестиваль Всемирный День Пельменя.

С. Субботник. Наш отряд дружно выходит на субботник и приводит в порядок пришкольный участок.

Т. Ты умеешь танцевать. Команда нашего отряда второй год занимает 1 место на районном конкурсе физкультминуток.

Ф. Флешмоб. Ко Всемирному Дню здоровья мы проводим флешмобы. В прошлом году спортивный, а в этом экологический.

За время участия моего класса в волонтёрском движении я заметила, что жизнь моих детей наполнилась новым смыслом, формируются полезные жизненные установки и принципы, укрепился авторитет среди сверстников, стало больше хорошего настроения и интересного общения. А отчёт классного руководителя за год писать легко и необременительно. Следуя нашему примеру в этом году в нашей школе ещё один класс стал волонтёрским отрядом за здоровый образ жизни.

Класс, руководителем которого я являюсь сейчас — это не первый, а второй мой волонтёрский отряд. Сейчас мои первые волонтёры — это молодые люди 22 лет, которые получили высшее или средне-специальное образование. Их ждёт достойное, а главное здоровое будущее. А истоки закладывались на волонтёрских занятиях, уроках биологии и классных часах. Мои выпускники-волонтёры при встрече с теплотой вспоминают то время. Это и есть моя скромная награда — о здоровье было сказано не зря.

*Губайдуллина Г. И.,*

*методист МБОУ ДО ЦТР «Октябрьский*

**«Организация здоровьесберегающей деятельности в дополнительном образовании в условиях ЦТР «Октябрьский»».**

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Воспитание здорового поколения 21 века в последние годы рассматривается как комплексная задача всех институтов социализации детей.

Признаками хорошего здоровья являются морально-волевые и ценностно-мотивационные установки на определенную деятельность, то есть то, как человек может организовать себя на труд или учебу. Здоровье во многом зависит от того, как человек относится к себе и к миру, есть ли у него потребность в духовном и физическом самосовершенствовании. Здорового ребенка отличает то, что он с удовольствием включается в деятельность, жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами, учится продуктивно и с удовольствием.

Центр творческого развития «Октябрьский» как учреждение дополнительного образования детей функционирует на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в России».

Получая дополнительное образование, ребенок приобретает знания, умения, навыки, ценностные установки опыта деятельности и компетенции определенного объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития, удовлетворения своих образовательных потребностей и интересов.

Организация деятельности, направленная на здоровьесбережение обучающихся и педагогов, оптимизация психологического климата в коллективе - важный показатель качества образовательной деятельности современного учреждения дополнительного образования детей.

Для успешного функционирования ЦТР «Октябрьский» с учетом требований сохранения и укрепления здоровья как обучающегося, так и педагогов необходимо, чтобы диапазон его образовательной, воспитательной и социальной деятельности формировался с учетом интересов, потребностей социума, общества, детей и их родителей.

Социальный заказ всех участников образовательного процесса в адрес образовательных услуг ЦТР на новый 2016-2017 учебный год формулируется с учетом новых требований к образовательному процессу в условиях компетентностного подхода в образовании.

Изучая предложения родителей по совершенствованию образовательного процесса ЦТР, можно выделить главное: родители хотят видеть своих детей подготовленными к современной жизни и думающими о своем здоровье. Обучающиеся ЦТР, ведущими компетенциями выделяют: умение общаться, получение знаний по сохранению и укреплению собственного здоровья, экологии и умение выступать публично.

Таким образом, обучающиеся ставят на первое место коммуникативные умения, думают о сохранении и укреплении своего здоровья.

В Программе развития учреждения основным приоритетным направлением деятельности ЦТР является формирование навыков ЗОЖ участников образовательного процесса и создание комфортной психологической среды в учреждении. В связи с этим, в план работы каждого методического объединения включены беседы-инструктажи по соблюдению правил личной гигиены, техники безопасности, правил поведения в кабинете и правила дорожного движения.

Педагоги ЦТР «Октябрьский» отмечают необходимость совершенствовать социально-психологический климат и заботиться о своем здоровье, условиях работы и здоровье воспитанников.

Санитарно-гигиеническое состояние учебных кабинетов соответствует требованиям СанПиНа, соблюдается питьевой режим. В программный материал педагогов включены лекции-беседы о режиме дня, личной гигиене, профилактике вредных привычек, пропаганде здорового образа жизни. Мотивация обучающихся к ЗОЖ формируется не только в ходе учебных занятий, но и при проведении воспитательных и досуговых мероприятий.

Сегодня важным этапом в создании системы здоровьесберегающей деятельности в ЦТР «Октябрьский» является комплексный подход, направленный на консолидацию всех усилий трудового коллектива в создании единой здоровьесберегающей среды:

1. Основополагающую роль в здоровьесберегающей деятельности ЦТР играет грамотная организация учебного процесса (расписание занятий, организация отдыха детей).

2. Методика проведения учебных занятий строится с учетом здоровьесберегающих технологий.

3. Здоровье обучающегося во многом зависит от здоровья педагога, от его психологического состояния. Поэтому одним из направлений деятельности учреждения, в частности администрации ЦТР «Октябрьский», является создание в коллективе благоприятного психологического микроклимата, а также формирование сознательного и грамотного отношения к своему здоровью у педагогов.

4. Необходимо ведение просветительской работы с педагогами, учащимися и их родителями, так как многие вопросы по сохранению и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении должны решаться совместно с родителями.

Таким образом, в условиях центра ведется активная работа в области здоровьесберегающей деятельности, накоплен богатый опыт, который можно внедрять в другие образовательные учреждения города и республики

*Гузева Н. П.*

*учитель ИЗО и черчения,*

*педагог-организатор МБОУ «СОШ № 67»*

**Воспитание культуры питания через настольные игры**

Воспитание культуры питания с детского возраста во многом определяет здоровье и развитие человека в будущем. Научно доказана прямая связь между тем, что ест и пьет ребенок и тем, каким он вырастет, каким будет его физиологическое и психологическое развитие. Для этого необходимо сформировать в ребенке правильные привычки: режим дня и питания, потребность в здоровом питании и т.д.

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Здоровый образ жизни в наше время занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Нужно научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. И только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Наблюдения ученых показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Большой интерес в процессе обучения младших школьников представляют игры. Это такие игры, которые заставляют думать, предоставляют возможность ученику проверить и развить свои способности, воспитывают усидчивость. К таким играм относятся настольные игры.

Настольная дидактическая игра может быть не только средством организации досуга учащихся, но и своего рода инструментом здоровье сбережения школьников.

Среди учащихся младших классов инициативной группой школьников были проведены тестирования, направленные на выявление представлений о здоровом питании на тему «Что ты знаешь о полезных продуктах?». Опираясь на личные наблюдения классных руководителей, родителей и работников столовой, также были выявлены проблемы незнания детей о культуре питания.

С целью воспитания навыков культуры здорового питания, мною были разработаны две настольные игры.

1 игра: «Полезные продукты». В игре 5 направлений: «Железные нервы», «Сильное сердце», «Крепкие зубы», «Умная голова», «Зоркие глаза» и соответствующие карточки-картинки с полезными продуктами.

2 игра: Настольная игра «Вредно-Полезно» построена на противоречии продуктов для завтрака, для обеда, для полдника, для ужина. И к ней прилагаются карточки-картинки с продуктами.

Настольные игры применялись в урочное и внеурочное время, в школьном лагере, во время занятий кружка «Разговор о правильном питании» и завоевали популярность.

Проведённое повторное исследование показало, что уровень знаний детей о здоровом питании значительно вырос. Я выяснила, что играя, ребенок лучше понимает, какие продукты полезны, а какие вредны. Этот результат был достигнут с помощью наглядности, активных обсуждений и коллективной работы.

*В.А.Карпов,*

*педагог дополнительного*

*образования МБОУ СОШ №100*

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА-ТЕХНОЛОГИЯ   
«ЛИЧНОСТЬ В ПРИРОДЕ И СОЦИУМЕ»

«Лечение есть поражение медицины, а истинная медицина – сплошная профилактика»

Н.И.Пирогов

Не первый год наша школа работает над выполнением поставленной цели: «Повышение качества обучения и формирование личности через создание условий для творческой самореализации и самосовершенствования здоровья ученика и учителя».

Одним из приоритетных направлений реализации этой цели является физическое, умственное, нравственное формирование личности.

В связи с этим в МБОУ «СОШ №100» создана система формирования культуры здоровья обучающихся, педагогов, родителей.

Вашему вниманию предлагается авторская программа-технология «Личность в природе и социуме», в которой два модуля:

- «Формирование физически здоровой и духовно-нравственной личности»

- «Экология человека и социальная экология»

Основная цель данной программы разбудить вникаемость и вызвать мотивацию к самосовершенствованию личности. Девиз программы: «Разъединяясь – объединяйтесь!» в направлении развитии духовности, так как это самое высшее общечеловеческое качество.

Духовность с позиции ученого – это познание истинных законов Вселенной, с позиции обывателя – всеобъемлющая, всепронизывающая любовь, с позиции педагога – положительная динамика трех потенциалов личности.

Первый модуль информационно-диагностический, в объеме 5-9 часов желательно в старших классах, начиная с девятых в форме элективного курса.

Учащимся предлагается дискуссия на тему:

- цель и смысл жизни;

- что такое счастье?

- что есть любовь? (физическая, платоническая)

- условная, безусловная, ответная, безответная;

- первая любовь;

- разница между влюбленностью и любовью;

- что такое брак и семья?

- полная, неполная, многодетная, оптимальная семья.

Предлагается вариант логически-образной формулы счастья и на основе этой формулы проводится самодиагностика трех потенциалов личности – умственного, физического, нравственного посредством психолого-педагогических тестов, затем на осях координат учащиеся проводят самоанализ, определяя насколько они гармоничны и устремлены к духовности.

Ожидаемый результат первого модуля – осмысление и принятие обучающимися понятий здорового, разумного, активного образа жизни. По окончанию первого модуля проводится рефлексия.

В случае позитивного восприятия первого модуля можно проводить не только информационно-диагностическое направление, но и практическую часть второго модуля. Учащимся предлагаются основы новых научных направлений – валеология, витаология, синергетика, унивесалогия, алкология, собриология, семантика.

Можно на уроках физической культуры постепенно передать методы и механизмы оценки уровня физической культуры из рук учителя учащимся (так произойдет самооценка).

В 1989-1990 учебном году в одной из школ города Ижевска был проведен эксперимент среди учащихся 6-9 классов, где физическая активность восемнадцати классов выросла на 20,24 балла. Произошла не только самооценка учащихся, но и проявился рейтинг пяти учителей данной школы.

Посредством этой программы только в 2000-2002 году в Завьяловском районе избавились от алкогольной и курительной зависимости более 200 человек.

О результатах этой программы были выступления на российских и международных научно-практических конференциях, на которых получены положительные отзывы. Детали, звенья и программа в целом формировались с 1989 года на базе учебных заведений города Ижевска и Удмуртской республики.

Возникли субъективные выводы и в результате работы с этой программой:

- Нет среди нас плохих или хороших, все мы разные, у каждого из нас есть доминирующий и ущербный потенциалы, а третий потенциал находится между ними, то есть совершенствованию нет предела;

- Каждый из нас всего лишь одна единица человечества, с позиции макромира мы все равны;

- Каждый ребенок способный, талантливый и гениальный, но только потенциально, можно не стремиться к гениальности, а достаточно быть гармоничной личностью среднего или высокого уровней.

Здоровьесбережение возможно только при условии высоких генетических данных, в остальных случаях необходимы здоровьесоверщенствующие технологии.

«Изменить Мир можно только изменив себя!»

*Кузнецова Е. Н.*

*МАОУ СОШ №74 г. Ижевска, Первомайского района*

*учитель музыки*

***Музыкотерапия как здоровьесберегающая технология***

Уважаемые коллеги, хочу представить опыт МАОУ СОШ №74 в применении одной из здоровьесберегающих технологий – **музыкотерапию**.

Физическое здоровье учащихся и педагогов, это – несомненно, очень важно. Но давайте, вспомним поговорку «нервные клетки не восстанавливаются» или «все заболевания от нервов»!!! У нас в школе считается, что физическое и психическое здоровье всех участников образовательного процесса это не разделимое целое, и поэтому уделяется большое внимание психоэмоциональному состоянию обучающихся и педагогов. На разных уроках и дисциплинах активно применяется – музыкотерапия.

Музыка (от греческого – муза) – вид искусства. Этот вид «отражает действительность и ***воздействует*** на человека посредством осмысленных и особым образом организованных последовательностей, состоящих в основном из тонов» (А. Н. Сохору).

Музыкотерапия – это древняя, естественная, контролируемая форма психологической коррекции эмоционального состояния человека (ребенка). Этим многие люди пользуются не осознанно – чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться.

Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку, в качестве средства психологической коррекции состояния ребенка в желательном направлении развития (успокоить или активизировать). Многочисленные методики музыкальной терапии предусматривают как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего факторов воздействия (прослушивание музыкальных произведений, музицирование), например на уроках музыки, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия (на других уроках, предметах, дисциплинах).

Существует два основных вида музыкотерапии – **активная и пассивная.**

**Пассивная музыкотерапия заключается в прослушивании музыкальных произведений (композиций)**. Цель такого воздействия – достижение переживания, которое способно вызвать разрядку или открытие глубинных воспоминаний и чувств. Дополнительно к пассивной музыкотерапии нередко используют движение, в том числе дыхательные упражнения, рисование.

**Активная психотерапия подразумевает непосредственное участие самого ребенка**  в процессе воспроизведения музыки. Когда он сам играет на музыкальном инструменте, поет, хлопает, постукивает… Пение – эффективный метод лечения логоневрозов, в том числе заикания. При этом улучшается артикуляция, исчезают спастические сокращения речевых мышц, человек обучается управлять своим дыханием.

Занятия музыкотерапией с детьми в школе способствуют развитию внимания, воображения, коммуникативных навыков у обучающихся. Музыка помогает ребенку развиваться гармонично, обогащая его внутренний мир, укрепляя его «Я».

* Позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка - успокоить или, наоборот, активизировать его, настроить, заинтересовать.
* Помогает развить коммуникативные и творческие возможности ребенка
* Повышает самооценку
* Способствует установлению и развитию межличностных отношений
* Формирует ценные практические навыки - игры на музыкальных инструментах, умение петь.

Рекомендации по применению прослушиваний и воздействию на психоэмоциональное состояние обучающихся и учителей, учителем музыки и психологом были разработаны и составлены: музыкальный примеры произведений разных композиторов, видео - примеры (изо терапии и музыкотерапии), видео-движение на уроке.

Пример воздействия музыки на психоэмоциональное состояние

|  |  |
| --- | --- |
| ***Состояние*** | ***Музыкальные примеры*** |
| Для уменьшения раздражительности,  Разочарования, чувство принадлежности к природе | Л.В. Бетховен - Лунная соната  И.С. Бах-Кантата №2 |
| Для общего успокоения | Л. В. Бетховен - Симфония №6  И. Брамс – Колыбельная  Ф. Шуберт – Ave Maria |
| Для поднятия общего жизненного тонуса,  Для улучшения самочувствия, активности, настроения | Л.В. Бетховен – Эгмонт  П.И. Чайковский – Симфония №6 (ч.3) |
| Для повышения концентрации внимания,  сосредоточенности | П.И. Чайковский – Времена года  К. Дебюсси - Лунный свет  Ф. Мендельсон – Симфония №5 |
| Для снятия головной боли, связанной с эмоциональным напряжением | В.А. Моцарт – Дон Жуан  Ф. Лист – Венгерская рапсодия  А. Хачатурян - сюита «Маскарад» |
| Для снятия гипертонии и напряженности  В отношениях с другими людьми | И. Бах – концерт (d- moll) |

**М.В.Лапина,**

*педагог дополнительного образования ЦТР «Октябрьский» г.Ижевска*

**М.Г.Левина,**

*педагог дополнительного образования ЦТР«Октябрьский» г. Ижевска*

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОМУ ТВОРЧЕСТВУ С ДЕТЬМИ С СИНДРОМОМ ДАУНА**

Каждый человек живет свою жизнь с теми возможностями, которые у него есть. Необходимо учиться максимально использовать то, что человеку дано, раскрыть то, что есть у каждого. И это очень индивидуально.

Дети с синдромом Дауна имеют те же права и должны иметь те же возможности для развития своего потенциала. До некоторого времени детей с синдромом Дауна изолировали в специализированные образовательные учреждения, где у них формировали только навыки самообслуживания, так как такие дети считались необучаемыми. В современной России все больше внимания стало уделяться данной проблеме. Сегодня мы знаем, что синдром Дауна – это генетическое заболевание и определяется наличием в клетках человека дополнительной хромосомы. Каждая клетка организма обычного человека содержит 46 хромосом, которые составляют 23 пары. У людей с синдромом Дауна в 21-й паре присутствует дополнительная хромосома, и, вследствие этого, в клетках, оказывается 47 хромосом.

Интерес к этой проблеме в Центре творческого развития «Октябрьский» возник через новогодние мероприятия для детей с ОВЗ, проводимых в рамках проекта «Стираем грани вместе», где и произошло знакомство с детьми с синдромом Дауна. Педагоги решили узнать о них больше, понять, как можно им помочь, и раскрыть их возможности. Связались с Региональным общественным движением Удмуртской республики в поддержку людей с синдромом Дауна и их семей «Солнечный мир», организовали встречу с родителями и детьми.

Учреждение ЦТР «Октябрьский» зарегистрировалось в благотворительном фонде «Даунсайд АП» для получения методической литературы, направило педагогов на курсы повышения квалификации в Автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Удмуртской Республики «ИНСИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ», организовало встречи со специалистами образовательных учреждений работающих с детьми ОВЗ. К Всемирному дню человека с «синдромом Дауна» педагоги провели благотворительный мастер- класс. Планируя работу с такими детьми на учебный год, педагогами в летний период были организованы занятия по декоративно - прикладному творчеству, для выявления индивидуальных способностей и возможностей. Обучая таких детей бисероплетению, валянию из шерсти, работе с бумагой, изготовлению текстильной игрушки, педагоги пришли к выводу, что необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Такие дети психологически «младше своего возраста». Мышление их более конкретно: им сложно думать об абстрактных вещах. Память и внимание ослаблены. Им труднее усваивать учебный материал, и они быстрее его забывают, чем среднестатистические обучающиеся.

Занятия ручным творчеством, способствуют развитию у ребенка [мелкой моторики](http://media.downsideup.wiki/term/view/small_motility) пальцев рук, что оказывает положительное влияние на речевые зоны коры головного мозга. У детей развиваются: сенсорное восприятие (цвет, форма, величина), волевые качества (усидчивость, терпение). Яркий, блестящий, переливающийся бисер; теплая, мягкая шерсть; различные яркие оттенки фетра и цветной бумаги, привлекают внимание, создают хорошее настроение, ощущение радости и праздника, являются замечательным материалом в работе с детьми с синдромом Дауна.

Начинать занятие нужно с простого: например, перемешанный в коробке бисер разложить в две или три емкости, руководствуясь произвольным принципом (например, подобрать бусины по цвету или размеру). Когда ребенок хорошо освоил простые действия с бусинами, можно немного усложнить задачу - сплести из бисера нехитрое украшение. Задания усложняются постепенно. При изготовлении игрушек из фетра для выполнения ручных стежков наносится разметка для прокола иглы. В работе обязательно должны использоваться красочные материалы.

В ходе работы приходится пересматривать, координировать тематическое планирование или полностью заменять его. У таких детей многое зависит от самочувствия, настроения, а главное есть ли желание.

Один из самых важных моментов в работе педагогов является оценка родителей. Приятно было увидеть отзывы в сети в группе ВК на сайте «Солнечный мир»: «[РОД "Солнечный мир" СиндромДауна.](https://new.vk.com/solnmir) Сегодня случилось событие, значимое для деятельности нашего сообщества - РОД "Солнечный мир", и очень интересное для наших деток! По инициативе педагогов Дома творчества Октябрьского района г.Ижевска наши дети получили возможность участвовать в занятиях по прикладному искусству. Педагоги Марина Владимировна и Марина Гавриловна прошли специальное обучение по работе с нашими детками и сегодня провели первые занятия. Результаты порадовали детишек и удивили мам. Оказывается, наши дети умеют и шерсть валять, и иголку в руках держать, и цветы творить!»

Обучение ручному творчеству детей с синдромом Дауна в Центре творческого развития «Октябрьский» новое направление, и успех зависит в первую очередь от готовности учреждения принять таких детей.

Список литературы

1.Урядницкая Н.Я. Подготовка к школе с синдромом Дауна. Благотворительный фонд «Даунсайд АП» Москва 2012.

2.Жиянова П.Л. Формирование навыков общения и речи детей с синдромом Дауна. Благотворительный фонд «Даунсайд АП» Москва 2013.

3.Медведева Т.П. Развитие познавательной деятельности детей с синдромом Дауна.Благотворительный фонд «Даунсайд АП» Москва 2014.

*Лисик С. В.,*

*учитель начальных классов МБОУ «СОШ № 5» г.Ижевска*

|  |
| --- |
|  |

**Здоровое питание наших детей**

«Деньги потерял – ничего не потерял,

время потерял – много потерял,

здоровье потерял – всё потерял!»

Народная пословица.

Для здоровья необходимы 4 условия: физические нагрузки, ограничения (разумные) в питании, закалка, умение организовать свой труд и отдых. Всё это должно сочетаться с режимом нашего рабочего дня.

Часто ли мы, взрослые, задумываемся о своём здоровье? В силу жизненного опыта и, наверное, инстинкта – одеться по погоде, вовремя подкрепиться, учитывать вредные привычки… А наши дети способны позаботиться и призадуматься о своём здоровье самостоятельно, без нашей помощи?

Эта проблема и встала передо мной несколько лет назад.

В МБОУ «СОШ №5» я работаю учителем начальных классов с 1994 года. На родительских собраниях часто возникают вопросы по организации питания. Наша школа нашла выход из этой ситуации – ещё до введения ФГОС второго поколения, где предусмотрена внеурочная деятельность, мы начали работать по федеральной программе «Разговор о правильном питании» в рамках группы продлённого дня. Программа предполагает разные формы проведения занятий. Это и беседы, и конкурсы рисунков, и игра, и экскурсии на хлебозавод, молокозавод, в школьную столовую. В школе традиционными стали «Праздники каш» среди семей учащихся начальной школы, анкетирования учащихся, родителей, педагогов по организации питания. В школе организован ДРК (день регулирования и коррекции) с периодичностью 1 раз в четверть, когда родители могут посетить школьную столовую и не только посмотреть, чем кормят детей, но и попробовать те блюда, которые едят их дети.

Так получилось, что в январе 2011 года я приняла к своему 4 классу ещё и 1 класс, который остался без классного руководителя. К рекомендуемым классным часам от администрации была выдана примерная разработка по теме «Каша» для 1 классов. Размышляя, как подвести учащихся к этой теме, возникла идея. Начала я с опроса детей – анкета для учащихся (приложение 2), провела на родительском собрании анкетирование среди родителей. Подведя итоги, пришла к выводу, что необходимо серьёзно заняться темой питания.

С детьми в классе провели конкурс пословиц и поговорок о каше, изготовили книжки-малышки о каше, на уровне класса провели конкурс «Наша каша», на котором дети представляли свои проекты – книжки, разминки и даже презентацию каши. Итогом моего проекта стал поход, где была викторина по кашам, детям и родителям предлагалось виртуально поэтапно приготовить кашу. Когда родители попытались следовать инструкциям детей, наши мальчики и девочки поняли, что кашу сварить совсем непросто. И всё таки каша удалась (мы варим гречневую)!

С теми малышами наши походы стали традиционными, к ним подключились и старшие ребята (на тот момент 4 класс, но и в дальнейшем они помогали организовывать походы – разрабатывали эстафеты, конкурсы, тропы препятствий).

В 2015 году я вновь приняла 1 класс. Классные часы, анкетирование, беседы по правильному питанию, походы – это только часть всей работы. Теперь новые книжки-малышки, новые конкурсы, новые достижения, новые помощники – бывшие первоклашки, теперь учащиеся 6 класса.

Анализируя свою работу по данному направлению, можно отметить, что здоровье детей не только не ухудшается в течение 4 лет обучения в начальной школе, но и по некоторым показателям наблюдаются улучшения.

В 2015-2016 учебном году на начало года по просьбе родителей 4 ученика получали на завтрак молочную кашу, но уже к концу 1 класса таких детей было 12. В 2016-2017 учебном году изъявили желание на горячий завтрак 17 родителей и учащихся из 20. Со слов родителей теперь дети дома чаще просят приготовить кашу и подают пример младшим сестрёнкам и братишкам.

85% - завтрак в школе (молочная каша)

100% - молоко и кондитерское изделие

100% - горячий обед

90% - полдник

Я думаю, задачи, которые я поставила перед собой и своими детьми, я решаю. Мои детки пьют молоко, которое они получают каждое утро, завтракают, полноценно обедают, полдничают, находясь в школе до 16 часов. Их организм получает полноценное питание, это значит, они здоровы, способны думать, принимать решения, действовать.

*Матвеева Н. Г.,*

*учитель ОБЖ*

*директор МБОУ «СОШ № 11»*

**Механизмы функционирования ОБЖ в системе**

**здоровьесберегающих технологий**

Здоровье человека является важнейшим феноменом, который исследуется разными науками: медициной, биологией, психологией, социологией, валеологией и т. д. Каждая из наук акцентирует свое внимание на отдельных аспектах феномена здоровья, поэтому при рассмотрении теории здоровья необходимо первоначально получить представление о сходстве и различиях. Этот вопрос напрямую связан с проблемой охраны здоровья школьников, так как учителю необходимо отличать медицинские, гигиенические и педагогические стратегии охраны здоровья детей. Особое место в этом занимает предмет Основы безопасности жизнедеятельности.

Новая модель образования смещает фокус внимания с формирования знаний, умений и навыков у обучающихся на целостное развитие личности. В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость формирования ценностного отношения к здоровью и безопасности у обучающихся в процессе образовательной деятельности, определяющего в дальнейшем полноту реализации их жизненных целей и смыслов.

Педагог ОБЖ дает учащимся первичные знания о понятиях «здоровье» и «ЗОЖ», прививает культуру безопасного отношения к себе и окружающим людям, в совместной учебной деятельности с обучающимися формирует знания, умения, навыки по основам психолого-педагогических и медико-биологических знаний. В курс ОБЖ включена самостоятельная образовательная линия «Основы здорового образа жизни», базирующаяся на знаниях основных составляющих здорового образа жизни, их влиянии на безопасность жизнедеятельности личности.

Министерство образования и науки РФ разработало и утвердило (приказ от 28.12.2010 № 2106) примерные основные образовательные программы для образовательных учреждений, которые включают подпрограмму по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, где однозначны цели, задачи, основные направления, формы и методы реализации.

В учебной программе предмета ОБЖ с 5 по 11 класс, подобран и систематизирован обширный материал о преподавании вопросов сохранения здоровья, здоровом образе жизни как индивидуальной системе ежедневного поведения человека, обеспечивающей ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде.

Данная программа предназначена для формирования у школьников сознательного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих. Она обеспечивает приобретение основополагающих знаний и умений. Таких, как распознавание и оценка, опасные ситуации и вредные факторы среды обитания человека, определение способов защиты от них, а также ликвидация их негативных последствий и умение оказывать само- и взаимопомощь в доступном для детей соответствующего возраста объёме.

В силу специфики своего содержания и индивидуальной направленности курс нацелен на приобретение учащимися знаний, умений и навыков, ряда физических и психологических качеств, необходимых для ускорения адаптации к условиям окружающей среды обитания.

Базовое содержание предмета разложено по модулям, что даёт возможность привлечь к учебному процессу специалистов в области медицины, психологии, безопасности жизнедеятельности

Однако, анализируя недостатки учебных программ, связанные с ограниченностью тематики и касающейся решения проблем воспитания и обучения культуры безопасного и здорового образа жизни, следует обратить внимание на возможности совершенствования учебно-методических материалов на основе использования широкого спектра валеологических знаний по профилактике наркомании, СПИДа, а также практического опыта педагогов по вопросам формирования культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности обучающихся.

На наш взгляд, для повышения эффективности воспитания и обучения культуре безопасного и здорового образа жизни в рамках специального предмета следует более глубоко в соответствии с общеизвестными представлениями реализовывать принципы системности, систематичности и последовательности, используя интегрированные знания в области психологии, физиологии, медицины, социологии, физической культуры, здоровьесберегающей деятельности с позиции системно-деятельностного, онтогенетического и компетентностного подходов.

Многочисленные данные, представленные в литературе психолого-педагогического и медико-физиологического профиля, убедительно свидетельствуют, что основой современных знаний о социальном, соматическом и психологическом здоровье является учение об адаптации, критических периодах индивидуального развития, психологическая концепция о динамических саморегулирующихся системах, функциональных системах, представления кибернетики о системах управления в биологических и социальных средах. Не стоит забывать и о психологических и социальных факторах (П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, Н. П. Бехтерева, Г. И. Косицкий, М. Н. Ливанова, Е. Н. Соколов, К. В. Судаков и их ученики); и о полной актуализации возможностей человека (А. Маслоу). Другими словами, потенциал здоровья и безопасности – это совокупность способностей индивида и особенностей его поведения, по которым можно построить прогноз, определить предрасположенность к тому или иному заболеванию.

Школа сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества. Следовательно, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, социальные педагоги и другие специалисты.

**Список используемой литературы**

1. Абдуллина С. В., Здоровьесбережение в школе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса / С. В. Абдуллина, А. Т. Тутатчиков // Вестник Института развития образования и воспитания подрастающего поколения при Челябинском государственном педагогическом институте. – 2003.
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов, 2-е изд. / под ред. Михайлова Л. А. – СПб.: Питер, 2009.
3. Дыхан Л. Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. – Ростов н/Д : Феникс, 2009.
4. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. Сборник материалов факультета повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования МПГУ Под ред. Шамовой Т. И. – М.: Издательство ООО «УЦ «Перспектива», 2008.

*Мышкина З.П.,*

*методист по здоровьесберегающим*

*технологиям МБОУ «ГЮЛ №86»*

**Эффективная цветотерапия**

Не слишком благозвучное для русского уха слово «Мандала» несет в себе весьма многоликое и загадочное значение. Мандала — это сложная геометрическая фигура, не простая, а настоящая энергетическая матрица. На Востоке эта фигура является священной. Что же таит в себе этот магический образ?

Слово «мандала» с санскрита переводится как «то, что окружает центр», или попросту «круг», «окружность». Эта фигура чаще всего представляет собой окружность, в которую вписан квадрат, а в него, в свою очередь, вписана еще одна окружность. Или любые другие рисунки, орнаменты, завитки, геометрические фигуры, расположенные симметрично. В буддизме и индуизме мандала создается в сопровождении определенных ритуалов. И ее изображение само по себе является объектом поклонения, символизируя собой Вселенную. Для чего это нужно знать? — спросите вы. Наверное, никто не станет отрицать, что с помощью подсознания можно круто менять свою реальность, только вот не все умеют это делать. Так вот, сакральное изображение мандалы поможет вам работать с подсознанием. Наладить отношения со своим внутренним «я».

Каждый такой рисунок содержит в себе сконцентрированную энергию. Во многих, не только буддийских, храмах стены и своды соборов украшены нарисованными мандалами. Иногда эти фигуры называют «застывшими молитвами». Когда человек рисует мандалу, он изображает свой внутренний мир в данный момент. Основоположник аналитического направления в психологии, Карл Густав Юнг непрестанно прислушивался и анализировал свой внутренний мир. Он вел дневники, в которых записывал свои мысли, сновидения. Но самое интересное, что кроме словесных описаний, он еще рисовал различные круги (мандалы).

Постепенно психолог понял, что эти самые окружности совершенно точно отражают его внутреннее состояние, а позднее сделал вывод, что сама «мандала» — это целостность (как он называл ее, «самость»), которая появляется тогда, когда все гармонично. Это самый мощный архетип, он часто присутствует в сновидениях. Это священное пространство, которое защищает центр и тесно перекликается с защитой центра человеческой личности (внутреннего «я») от внешних посягательств и выставления на показ. Это женская фигура — символ рождения новой жизни, материнства, а в широком смысле, символ всего мироздания в целом. В настоящее время изображение этих фигур широко используется в психотерапевтической практике и психодиагностике. Мандала переводится как "круг", "диск"- сакральный символ, используемый при медитации в буддизме, ритуальный предмет. Этот круг обозначает целую матрицу мироздания, гармонии с Вселенной. Это всеобъемлющий знак, который встречается в культуре всех народов. Мандалы могут быть как произведением искусства, так и формами, созданными самой природой. Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире. Терапевтический эффект мандал доказан учеными. При регулярной работе с мандолой вы будете находиться в гармонии с окружающим миром, у вас снизится тревожность, поднимется настроение.

В своей книге «Мандала: отражение самости» Сьюзан Финчер объясняет загадку сакрального значения фигуры круга, занимающей центральное место не только во всех культурах, но и в природе. То, из чего зарождается жизнь — яйцо, семя имеет округлую форму. Наша планета круглая, и даже атомы в клетках движутся по своим круговым орбитам. Получается, что человек несет в себе генетическую память восприятия окружности, заложенную еще во время нахождения в круглом материнском чреве.

Считается, что создание мандалы выступает своеобразным проводником из мира ума в бесконечность подсознательного, помогает раскрыть собственную внутреннюю энергию. Почему мы пишем «создание», а не «рисование»? Потому что она может быть не только нарисованной. Примените немного фантазии, а лучше, спросите себя, какую мандалу хотелось бы создать вам? Может быть, это будет песочная или ягодная фигура, а возможно вам захочется сделать ее цветочной или выложить из шишек, желудей или каштанов. Можно даже сделать из крупы или вышить, сплести из ниток, бусин, бисера! Или просто нарисовать цветными карандашами, красками или фломастерами. Попробуйте и посмотрите, что у вас получится! Вовсе не обязательно быть хорошим художником, рисуйте или создавайте так, как подсказывает вам ваше внутренне «я». Знайте, все, что получится в итоге — идет от вашего сердца. Процесс создания мандалы и последующая медитация на нее оказывает следующие влияния: ваши внутренние блоки, страхи, негативные мысли и комплексы освободят вас (мысленно «влейте» их энергию в рисунок, посмотрите на него с любовью и отпустите, после чего сожгите его). Внутренний потенциал усилится, решение сложных ситуаций не заставит долго себя ждать. Спросите себя, что нужно сделать в той или иной ситуации. Прислушайтесь к вашему внутреннему «я» и идите по пути, который подсказывает сердце. Всё это гармонизирует ваше общее психическое и физическое состояние. Просто разрешите себе расслабиться, отпустите мысли, займитесь медитацией. Это поможет в развитии интуиции; избавит от стрессов, окажет расслабляющее и релаксирующее действие. Считается, что создание мандалы — это один из древнейших методов концентрации энергии и работы с ней. Кроме того, это самый, пожалуй, простой, но очень эффективный метод для желающих заняться духовными практиками.

Как бы невероятно это не звучало, но таким образом вы можете даже ускорять и претворять в жизнь исполнение ваших заветных желаний и заниматься самоизлечением. Как это сделать на практике. Исполнение желаний. Подумайте о том, чего вы хотите, правильно сформулируйте желание, не используйте глаголы прошедшего или будущего времени, только настоящее. Как будто то, чего вы хотите у вас уже есть. Сконцентрируйтесь на образе желаемого, думайте о нем, представляйте. А теперь начинайте создавать мандалу, вложите в нее всю энергию вашего желания, а после — силу благодарности. Таких рисунков или поделок можно создать несколько для одного или разных желаний. Разместите их на видных местах, повесьте на стену, холодильник, шкаф дома, на работе над своим рабочим местом. Можете сфотографировать и поместить изображение на рабочем столе вашего компьютера или заставке мобильного телефона.

Каждый раз, увидев, это изображение вы будете вновь и вновь концентрироваться на желаемом, черпая энергию для осуществления и ускоряя материализацию. Самоисцеление. Эта сакральная фигура может стать вашим личным оберегом, который вы сами можете создать для себя или приобрести готовый. С энергетической точки зрения, мандала — это символ слияния с космосом и вхождения в мир тонких вибраций. Во время медитации с рисунком, мысленно активируйте чакры, в области которых у вас возникает боль. Представляйте себе мандалу в форме распускающегося цветка, очищайте его лепестки от боли, негатива, загрязнений. Вчувствуйтесь в рисунок, растворитесь в нем. Для исцеления можно использовать метод, сходный со способом избавления от страхов, комплексов, негативных мыслей.

Вложите в рисунок образ своей боли, отдайте эту энергию спонтанно создаваемому изображению, поблагодарите за то, что вы совершенно здоровы, посмотрите на рисунок с любовью и сожгите его. Это можно делать неоднократно для разных участков вашего тела, в которых вы испытываете недомогание. В наше время можно приобрести готовые книги для медитативного раскрашивания, обереги, картины, наклейки с мандалами в том числе и для детей. Создавайте свою мандалу, раскрашивайте, медитируйте, желаю вам здоровья и исполнения желаний.

*Осьминкина Ю. В.*

*учитель биологии, куратор волонтёрского отряда*

*школа № 68»*

**Социальный проект: Школа здоровья**

**Состояние здоровья Россиян в настоящий момент далеко от благополучного, особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков.** Около 75% детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10-12%, а среди старших - всего 5%. Впервые за 40 лет врачи столкнулись с проблемой гипертонии юношей-подростков. Негативно влияют на здоровье детей нарушение основных требований режима дня. Школьники мало спят: у первоклассников, например, в 48-64% случаев дефицит ночного сна составляет полтора часа и более.

Также в современном обществе очень активно ставится вопрос о проблемах социально – значимых заболеваний и употреблении психоактивных веществ в молодёжной среде. Необходимо научить школьника правильно оценивать поступающую информацию, сознательно делать свой выбор в конкретной ситуации, большую помощь в этом оказывают игровые методики, где не навязчиво объясняются проблемы и способы решения. Эту сложную социальную и общенациональную проблему необходимо решать на всех инстанциях: в семье, школе, на массовых мероприятиях, психологами, медиками и т.д. Одно из наиболее массовых направлений – это создание волонтёрских объединений, ведущих пропаганду здорового образа жизни. Подростки, включённые в эту работу, не только сами знакомятся с принципами ЗОЖ, но и проводят профилактические мероприятия среди сверстников, что является весьма эффективным методом. Во время проведения социальной акции «Школа здоровья» мы привлекаем внимание к социально – значимым заболеваниям, агитируем за здоровый образ жизни. Занятия проводятся волонтёрами и проходят на базе школы.

Данный проект проводится на территории МБОУ «СОШ 68», охват учащихся с 3 по 9 класс (10 – 16 лет), а также в Городском и Республиканском Реабилитационных центрах.

Цели проекта:

1. Формирование в молодёжной среде ценностей здорового образа жизни.

2. Привлечение внимание учащихся к проблемам социально – значимых заболеваний и профилактика употребления психоактивных веществ в молодёжной среде через игровые формы деятельности.

Срок реализации проекта: 15 февраля – 1 марта 2017г.г., продолжительность – 15 дней.

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

1. Открытие мероприятия. Социологический опрос «Моё здоровье». Мастер – класс: правильное дыхание;

2. Городская научно – практическая конференция «Культура здорового образа жизни»;

3. **Уроки здоровья:** Чтобы день наш был в порядке – начинай его с зарядки!

Позвоночник – причина всех бед (проверка правильности осанки и гибкости);

4. Конкурсы: фотографий: «Я выбираю здоровье», агитплакатов. коллажей «Образ здорового человека», сочинений, стихов «Здоровая семья – счастливая семья»;

5. Тропа здоровья. Квест;

6. Экскурсия в ИГМА: ПАВ и здоровье потомства;

7. Игровой клуб (игровая программа о проблемах употребления ПАВ);

8. Экскурсия в Центр охраны здоровья и репродукции;

9. Флешмобы «Танцуй везде» и «Яблоко»;

10. Интерактивная экскурсия о вреде курения;

11. Посещение мастер – классов в фитнес – клубе «Чемпион» и «Аксион»;

11. Посещение ГРЦ и РРЦ с игровой программой «Про здоровье» и творческой мастерской;

12. Оформление отчёта, фотовыставки. Освещение мероприятия в СМИ: школьной газете и Республиканской волонтёрской газете «ЖИВИ».

**Партнёры проекта:**

1. ООО «Интересная наука» г. Челябинск; (проведение интерактивной экскурсии)

2. Ижевская Государственная Медицинская Академия; (проведение экскурсии)

3. Фитнес – клуб «Чемпион» (организация экскурсии и мастер – классов)

4. Республиканская газета «ЖИВИ» (публикация материалов)

5. Молодёжная организация «Утро РСМ» (организация Академии волонтёров)

6. Центр охраны здоровья и репродукции (экскурсия, беседа)

**Ожидаемые результаты:**

**Количественные:** участвовали в реализации проекта, мероприятиях, мастер – классах – 700 учащихся школы 68, а также 42 воспитанника Городского и Республиканского Реабилитационных центров.

**Качественные показатели:** активное участие в мероприятии, заинтересованность в экскурсиях, проектах, положительные отзывы о проекте. Благодарственные письма, защита проекта на конкурсе «Лучший социальный проект города», обмен опытом с кураторами отрядов и завучами школ города.

**Предполагаемые результаты и их социальная значимость.**

1. Формирование позитивного отношения молодёжи к здоровому образу жизни;

2. Привлечение внимание учащихся к проблемам социально – значимых заболеваний и профилактика употребления психоактивных веществ в молодёжной среде через игровые формы деятельности.

3. Создание условий для проявления и раскрытия творческих способностей участников учебно-воспитательного процесса через интеллектуальную, физическую, общественную, творческую виды деятельности, учитывая возрастные особенности учащихся;

4. Формирование в молодёжной среде ценностей здорового образа жизни.

*Прибыльщикова С. А.,*

*педагог дополнительного образования*

*МБОУ «Гимназия №83»*

**Здоровьесберегающие технологии в дополнительном музыкальном образовании**

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» - Владимир Путин.

Здоровье детей – один из главных показателей благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России является не только медицинской, социальной, но и педагогической проблемой. Значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и роль образовательных учреждений в ее разрешении подчеркивается Законом «Об образовании».

Специфика современной системы образования проявляется в том, что она (образовательная система) должна быть способна не только вооружать знаниями обучающегося, но и, формировать потребность в непрерывном самостоятельном овладении ими в течение всей активной жизни человека. Достижение такой задачи может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесбережения.

Музыкальное образование обладает большим потенциалом для развития музыкальных, творческих и духовных способностей детей.

Важная составная часть здоровье сберегающей работы системы дополнительного музыкального образования – это рациональная организация занятия. Но, часто главным аргументом родителей «против» занятий музыкой стает дополнительная нагрузка. Для решения всех противоречий нужно выделить положительные стороны музыкального обучения:

* У ребенка совершенствуется физическое развитие - развивается чувство ритма и музыкальный слух, тренируется мелкая моторика и координация движений, вырабатывается сила воли, усидчивость, воспитывается сценическая выдержка, развивается внимание и память.
* Общение в кругу близких по интересам друзей снимет усталость после школьных уроков, приобщит ребенка к духовному наследию прошлого, что благотворно скажется на его здоровье.

На занятиях «Сольфеджио», «Музыкальная литература» учебная нагрузка планируется таким образом, чтобы смена видов деятельности плавно переходила из одного в другой, менялась умственная нагрузка физической, игровые моменты «сглаживали» освоение сложных музыкальных теоретических понятий и др.

Музыкальное искусство, должно стать средством становления личности, творческого поиска, потребности в познании себя и окружающего мира. Безусловно, музыка, музыкальное искусство могут быть уже самоценны как особый вид здоровьесбережения.

Целительные возможности искусства, музыки в том числе, известны давно. Музыка всегда фигурировала как лечебное средство против страстей души - уныния, раздражения, гнева и других душевных невзгод.

Музыкальная терапия поддерживает психофизическое здоровье, лечит эмоциональное расстройства.

Музыкальная терапия в условиях музыкального обучения - это совокупность приёмов и методов формирования у ребёнка мировоззрения, помогающее ему быть здоровым и счастливым.

Это следующие приёмы:

* Музыкально-образная психотерапия;
* дыхательные, ритмические упражнения;
* танцы;
* просмотр картин;
* внимательное прослушивание музыкальных произведений.

Всё это положительно воздействует на ребёнка, помогает детям уйти от негативного психоэмоционального состояния, таким образом, сдержать выплеск негатива на окружающих.

Составные части музыкальной терапии - это вокальная дыхательная терапия;

* песня - это язык общения человеческой души;
* пение - вибрационный массаж внутренних органов, стимулирующий их на работу, а также создаёт хорошее настроение положительные эмоции.

Одним из главных принципов музыкального обучения является создание психологической комфортности на занятии. Принцип предлагает снятие, по возможности всех стресс-образующих факторов учебного процесса, создание на уроке атмосферы, расковывающей детей, ибо никакие успехи в учебе не принесут пользы, если они замешаны на страхе и подавлении личности ребенка. Авторитарность преподавателя приносит колоссальный вред здоровью детей, несравнимый даже с учебными перегрузками.

Таким образом, здоровьесберегающее деятельность преподавателя может быть достаточно разнообразной и многофункциональной, если в полной мере использовать все ее возможности.

Литература:

1. Иванова Н.Ю. Здоровьесберегающие технологии как средство повышения мотивации школьников к обучению [Электронный ресурс]. –[festival.1september.ru/](http://www.festival.1september.ru/articles/412778/)  
2. Сафиуллина Л.Г., Бакина Л.Р. Здоровьесберегающие технологии на уроках фортепиано на начальном этапе обучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [rusnauka.com](http://www.rusnauka.com/9_NND_2014/Pedagogica/5_164012.doc.htm)

*Рупасова Т. В.*

*Педагог-психолог, куратор по ЗОЖ*

**Событийный подход в формировании ЗОЖ у детей и родителей**

В нашей повседневной жизни редко выдаются Со-бытия. Дети и взрослые привыкают к обыденности. Из неё трудно выйти в пространство событийности, совместной ценностно значимой деятельности, открывающей новые горизонты их жизни. Трудно, потому что событийность надо специально подготовить вместе с детьми, родителями и вместе ее прожить.

На современном этапе развития образования практика психолого-педагогической деятельности показывает, что прежние формы взаимодействия педагога и родителя оказываются нередко малоэффективными и требуют иного подхода, форм взаимодействия для реализации задач образования. Вовлечение родительской общественности в организацию разнообразных событийных пространств, где дети, родители и педагог становятся на ступень со-трудничества и со-творчества становится одним из тех ресурсов, который может содействовать решению задач воспитания и развития личности ребёнка, укреплению и сплочению семьи. Время «понарошечного» воспитания мероприятиями родителей и детей в школе доказало свою несостоятельность, пришло время воспитания и развития личности событиями.

В гимназии №56 г Ижевска одной из форм управления является Родительский совет гимназии, который принимает самое активное участие в решении вопросов и задач воспитания, развития обучающихся . Актив родительского совета включает вежегодный план своей деятельности немало событий , связанных с вопросам формирования и развития мотивации здорового образа жизни среди обучающихся и их родителей. При этом взаимодействие с родительской общественностью в нашей гимназии базируется на ряде важных, в нашем понимании, теоретических постулатах, а именно:

**Принципы организации образовательного события**

* 1. Принцип взаимного уважения и доверия.
* 2. Принцип взаимной поддержки и помощи.
* 3. Принцип терпения и терпимости по отношению друг к другу.
* *4.*целевые ориентиры, сплочение участников вокруг общей значимой для всех цели;
* 5.принятие друг друга, взаимопонимание, духовная связь;
* 6.открытый тип отношений, равенство, диалог;
* 7.индивидуальная и групповая рефлексия.

**Признаки событийного подхода**

* 1)Наличие СМЫСЛА для человека
* 2)Есть цель, мечты, планы на будущее, мотивация;
* 3) Эмоциональное отношение к происходящему (+ и-);
* 4)Субъектность, ответственность человека по отношению к происходящему;
* 5) Возможность саморазвития
* 6)Выход за рамки обыденного в жизни;

Опираясь на данные постулаты, мы, актив Родительского совета гимназии, стали пробовать взаимодействовать с родительской общественностью школы с позиции событийного подхода. Особенно удачно удаётся решать задачи по формированию здорового образа в жизни семей наших учащихся , вовлекая их в самые разноообразные события гимназии. При этом любая семья может найти свою нишу, с учётом широкого спектра интересов обучающихся и их родителей.

**Формы Со-бытийного подхода во взаимодействии триады:  
 учитель-ученик – родитель в рамках деятельности**

**Родительского совета гимназии.**

* Турслёт детско- родительский (тематические, проводится уже 8 лет);
* Фестиваль семейного творчества : номинация « Танцевальная семья»;( проводится уже 5 лет)
* Конкурс физминуток (1-5 классы) детско- родительские команды;

( проводится уже 4 года)

* Танцевальный конкурс « Танцевальный переполох» среди детско-родительских команд 1-2,3-4,5-6 кл.;
* Фотокросс:темы разные , команда дети+ родит.( через год)
* Фестиваль семьи « Самоделкины №56», одна из номинации фестиваля: «Поделки для поддержания здоровья». (проводится уже 3 года).
* Участие в региональном фестивале авторской песни « Бабушкина дача»: выезд детско-родительской команды желающих 2 года подряд. В 1-й год выехало 52 чел, в прошлом году уже 162 чел. Дети, родители участвуют в спортивных, творческих соревнованиях.

Хотим поделиться опытом организации одного из ярких спортивных детско-родительских событий гимназии в рамках деятельности Родительского совета гимназии-турслёт.

8 лет назад на одном из заседаний актива Родительского совета гимназии было принято решение провести детско-родительский турслёт среди классных команд.

Детско- родительский турслёт « Мы вместе!»

МАОУ « Гимназия №56»

**Цельтурслёта**: Сплочение детско-родительских коллективов гимназии.

**Задачи:**

1. Развивать навыки коллективного сотрудничества детско-родительских коллективов.
2. Формировать навыков здорового образа жизни в семьях гимназии,
3. Повышать двигательную активность, борьба с гиподинамией среди обучающихся и их родителей,
4. Способствовать раскрытию творческого, личностного потенциала учащихся и родителей в ходе подготовки и проведениятурслёта.
5. Создать условия для развития навыков решения проблемных задач.
6. Развивать навыки рефлексивной деятельности родителей и учащихся.
7. Создать условия необходимости детско-родительского взаимодействия в рамках данного события.

**Участники слёта:** Обучающиеся гимназии 56 и их родители.

**Организаторы турслёта**: Родительский совет гимназии, родительская общественность гимназии.

В ходе организации турслёта договорились с родителями о **ряде условий при проведении турслёта**, а именно:

1. класс, желающий принять участие в турслёте, обязательно участвует в работе оргкомитета детско-родительского турслёта.
2. Участие в турслёте-дело добровольное, детско-родительский коллектив класса сам принимает решение об участии.
3. Основные организаторы турслёта- Родительский совет гимназии + родительская общественность гимназии.
4. В работе оргкомитета турслёта принимают участие представители классов.
5. Место проведения, тема турслёта, содержание турмаршрутов составляется в ходе проведения оргкомитетов родителями.
6. Организацией станций по турмаршруту занимаются родители (из классов-участников турслёта). Продумывают содержание задания, оформление станции, название номинации ( качество, которое может проявить команда на данной станции).
7. Классные руководители приглашаются родителями классов в качестве гостей.
8. Каждая команда участник к турслёту готовит название команды, кричалку-речёвку, внешний атрибут для различия команд на турполосе, штандарт с аббревитатурой класса+ название.
9. В связи с тем, что по одному маршруту будут передвигаться команды с детьми разных возрастов, при подведении итогов турслёта каждая команда участник награждается в определённой номинации, без определения 1,2,3 места.
10. После проведения турслёта активом Родительского совета гимназии обязательно проводится заключительное рефлексивное заседание с чаепитием с родителями-организаторами от классов. Обсуждаем удачные, неудачные моменты в ходе проведения, фиксируем с учётом проведения на следующий год все позитивные моменты, строим планы на будущее. Формируем банк фото и видеоматериалов по турслёту, выпускаем газеты, запускаем этот материал в гимназии для просмотра на плазменном экране в фойе. За 8 лет собран солидный фото, видеоматериал, отзывы родителей, детей о турслёте.
11. Важным показателем того, что данный турслёт действительно Со-бытие для детей, родителей являются их вопросы ещё в сентябре- октябре о том, когда у нас следующий турслёт ( при том, что турслёт ВСЕГДа традиционно проводится в конце февраля- начале декабря).

**Этапы организации событийного пространства-турслёта:**

* ***I этап – подготовительный* (**участники выбирают тему, место проведения турслёта, разрабатывают сценарий, распределяют роли, находят ресурсы).
* ***II этап – основной* (** проведение турслёта).
* ***III этап – итоговый-рефлексивный***(участники делятся впечатлениями, эмоциональными переживаниями, анализируют; обратная связь ( анкеты, соцопрос, отзывы, конкурс рисунков, сочинений), организация в последствии новых проектов как эффект последействия события.

***Динамика включённости детско- родительских коллективов в проведение турслёта гимназии №56.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время проведения  (учебный год) | Количество классов | Количество участников  ( дети + родители) | Количество в участников-родителей в оргкомитете |
| 2009-2010 | 6 | 85 чел. | 9 |
| 2010-2011 | 8 | 200 | 12 |
| 2011-2012 | 12 | 280 | 15 |
| 2012-2013 | 13 | 390 | 16 |
| 2013-2014 | 18 | 520 | 24 |
| 2014-2015 | 27 | 945 | 55 |
| 2015-2016 | 31 | 1085 | 64 |
| 2016-2017 | 35 | 1225 | 72 |

Как видно из таблицы, позитивнаядимнамика роста количества классов- участников, родителей , желающих, внести вклад в организацию проведения турслёта позволяет сделать вывод о том, что это действительно Со-бытие в их жизни, в котором они с большим энтузиазмом принимают участие и вовлекают другие семьи нашей гимназии.

Таким образом, мы на практике убедились, что организация работы с семьями гимназии в контексте событийного подхода позволяет добиться высоких результатов.

*Рылова Г.Р.*

*МБОУ «Информационно-технологический лицей №24», учитель химии и биологии.*

**«Использование технологий программы «Навыки и компетенции XXI века» в образовательной деятельности».**

Использование технологий программы «Навыки и компетенции XXI века» в образовательной деятельности позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, учителю - эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Программа «Навыки и компетенции XXI века» основана на работах Л.С.Выготского, в которых содержатся важнейшие методологические принципы исследования школы как социального института и ее влияния на самочувствие детей: учет возрастной адресности в школьных требованиях и инновациях; учет соотношения в школьных взаимодействиях ролевой асимметрии и ролевого равноправия, влияющего на здоровье учеников.

Какие бы ни совершались реформы в образовании, урок был и остается главной формой обучения. И, как сотни лет назад, встречаются участники образовательного процесса – учитель и ученик. Кажется, все ясно и просто: учитель – учит, ученик – учится. Однако международные исследования показали драматическую вещь: наши школьники обходят иностранных в знании фактов, но слабы в решении практических и творческих задач. Значит, чего-то не хватает в наших уроках. Но чего?

Из исследований известно, что учащиеся удерживают в памяти:

20% того, что слышат;

30% того, что видят;

50% того, что видят и слышат;

90% того, что говорят (проговаривают) в то время, как делают,

95% того, что делают (исследуют, создают) сами.

Каким же он должен быть, современный урок? И в чем заключается культура современного урока?

Находясь в поиске ответов на эти вопросы, наш директор Л.Г.Погудина нашла для педагогов возможность обучиться на курсах у преподавателей Союза преподавателей Сингапура «EDUCARE». Почему именно Сингапур? Дело в том, что практика взаимообучения в школе оказывает свое влияние на то, что юные граждане Сингапура показывают лучшие результаты в мире по математике и естественным наукам. Согласно данным исследования PIRLS, уровень функциональной грамотности здесь – один из высочайших среди всех стран. А с 1995 года сингапурские школьники демонстрируют лучшие знания в международном исследовании TIMSS. В 2008 году консалтинговая компания McKinsey назвала сингапурскую систему школьного образования самой эффективной в мире. Несмотря на то, что в городе-государстве Сингапуре всего 350 школ и классы переполнены, в 2007 году международная компания IMD пришла к выводу: сингапурские школы дают образование, которое лучше, чем в других странах, отвечает требованиям глобальной экономики. «Эта система очень похожа на советские и российские разработки Льва Выготского, Даниила Эльконина и Василия Давыдова. Однако в Восточной Азии их довели до технологии». Специалисты из Сингапура откровенно признают, что, создавая данную систему, они взяли лучшее из имеющегося в России и пропустили через американский опыт. Главное – коллективное, или кооперативное, обучение, система Выготского, они сами это признают.

В ноябре 2013 года в Министерство образования и науки Удмуртской республики предоставило возможность познакомиться с сингапурской компанией «Educare» учителям трех школ г. Ижевска, они прошли обучение по методикам компании на пятидневных курсах.

Чем же отличается так называемая сингапурская методика от технологий, применяемых в современном российском преподавании?

Первое, что бросается в глаза, – необычное расположение парт. Два стола сдвинуты вместе, и четверо учеников сидят за ними лицом друг к другу. При этом двое из них неизбежно оказываются боком к школьной доске. Урок сосредотачивается не у доски, даже если она интерактивная. Самое интересное происходит в центре класса.

В основе так называемой сингапурской системы лежат коммуникативность и сотрудничество. Школьный урок выстраивается, как из детских кубиков. В Сингапуре используется не менее 250 разнообразных модулей, в гимназии пока гораздо меньше, около 25. При подобном построении урока учитель меняет свою роль: он становится модератором дискуссии, наставником и помощником. Кстати, результаты применения новой технологии позволяют понять, почему наполняемость классов в сингапурских школах остается одной из самых высоких в мире – 40 человек. Когда класс разбит на группы по 4 ученика, обучающих и слушающих друг друга, преподаватели находят способы проверять пройденный материал и получают время для объяснения нового. Ключевое понятие, которое ученикам и учителям следует уяснить, приступая к занятиям по модулям сингапурской системы, заключается в непривычном для общеобразовательной школы слове «партнер». С еще более непривычными уточнениями: партнер по лицу (тот, кто сидит напротив тебя) и партнер по плечу (тот, что сидит рядом). Руководя процессом, педагог делает объявления: «Внимание! Говорят партнеры по плечу», «А теперь послушаем мнение партнеров по лицу». Как бы странно ни звучали в классе такие обращения, учителя соглашаются: система позволяет реализовать то, чего привычные методики до сих пор не давали. Мы всегда применяли работу в группах. Групповая работа – не новость для российской школы. Здесь же речь идет о командной работе. Важно, что в этой системе она выстроена по определенным принципам:

1. Позитивная взаимозависимость.
2. Равное участие.
3. Индивидуальная ответственность.
4. Одновременное взаимодействие.

Сингапурская методика позволяет в полной мере так организовать урок, чтобы в учебном процессе полноценно осуществлялась реализация ФГОС. К тому же они отметили одну важную особенность: учителю стало легче составлять план урока. Теперь в нем можно перечислить, какие модули (у них есть английские названия) использовать в тот или иной момент. Этого достаточно. Увеличились ли эмоциональные и интеллектуальные затраты педагога на один урок по сингапурской системе? Ответы разные. «В какой-то мере да, – говорят одни. – Но я считаю: любая профессия сегодня требует более сложной подготовки и детальной разработки». «Нет», – отвечают другие. По их мнению, новая система во многом облегчает им жизнь: работа с несколькими группами по четыре человека и проще, и эффективнее, чем фронтальная с целым классом. Сингапурская система предлагает готовый алгоритм построения урока. Здесь все раскладывается на модули, при каждом шаге педагогу объясняется, что делать. Готовыми алгоритмами система и привлекательна для учителей.

Применение обучающих структур программы «Навыки и компетенции XXI века» меняет отношение обучающегося к учебному процессу, он становится активным двигателем этого процесса, он начинает чувствовать индивидуальную ответственность за результат своей работы на уроке, поэтому активнее включается в нее.

Командная работа предполагает очень четкую организацию. Класс делится на команды по 4-5 человек. Для успешного взаимодействия в команде используется инструмент, который имеет название МЭНЭДЖ МЭТ.

Пример использования обучающей структуры КУИЗ-КУИЗ-ТРЕЙД на уроках химии.

Таким образом, на уроке с использованием обучающих структур программы «Навыки и компетенции XXIвека» создаются условия, способствующие созданию благоприятной для комфортной образовательной деятельности среды, за счет высокой двигательной активности обучающихся и организации их активного взаимодействия.

*Соловьев Г.Е.,*

*К.п.н., доцент кафедры социальной работы ИППСТ УдГУ*

**Профессиональное здоровье педагога – стратегическая цель образовательного учреждения**

Проблема профессионального здоровья учителя в настоящее время значима и актуальна. Под профессиональным здоровьем можно понимать способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности учителя[3]. Основу профессионального здоровья составляет психическое здоровье как мера способности учителя выступать активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире. В рамках комплексного подхода предполагается, что качество жизни человека, включая состояние физического здоровья, уровень образования, удовлетворенность взаимоотношениями с другими людьми, длительность жизни, находятся в диалектическом взаимодействии с надежностью профессиональной деятельности, профессиональным долголетием. Цель психологической работы с учителем заключается в том, чтобы запустить новые продуктивные механизмы, обеспечивающие формирование способности к собственному развитию, к созданию мотивов и интересов.

Основами, которые во многом определяют дальнейшее развитие профессионала и профессиональное здоровье, являются уровень профессиональной подготовки и индивидульно-типологические особенности (тип высшей нервной деятельности, наследственная предрасположенность к заболеваниям и т.д.).

Становление и развитие профессионала подчинено общей закономерности и носит название «профессиональное становление личности». Но профессиональное развитие – это не только совершенствование, но и разрушение, деструкции, деформации. Профессиональное развитие педагога проходит через ряд кризисов развития, возникающих при переходе с одного этапа на другой. Успешное разрешение кризисов сопровождается нахождением новых смыслов профессиональной деятельности. Даже при осознании необходимости кризисов в развитии, такие периоды сопровождаются переживанием напряженности, тревожности, неудовлетворенности и другими негативными состояниями.

Для преодоления профессиональных и личностных затруднений важна психологическая устойчивость, которая понимается как характеристика личности, состоящая в сохранении оптимального функционирования психики. Она не является врожденным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от многих факторов, в первую очередь таких как: тип нервной деятельности, опыт специалиста, уровень профессиональной подготовки, уровень развития основных познавательных структур личности.

У ученых нет единого мнения относительно ведущего компонента психологической устойчивости. Одни исследователи считают ведущим познавательный компонент, другие представляют ведущими эмоциональный и волевой компоненты как эмоционально-волевую устойчивость. В некоторых исследованиях ведущим компонентом рассматривается мотивационный. Представляется, что применительно к кризисам профессионального становления, правомерно считать ведущим компонентом психологической устойчивости именно мотивационный. Ведь основной вопрос, который задает человек в период кризиса: «Для чего работаю? В чем смысл моей работы? Что моя работа дает людям, что меняет в окружающем мире?».

Неблагоприятное протекание профессионального развития проявляется внешне в снижении эффективности и надежности профессиональной деятельности, в негативных изменениях личностных качеств человека, в утрате смысла профессиональной деятельности. Нарушения могут затрагивать не только сферу профессиональной деятельности – личность профессионала, профессиональное общение, но и вторгаться в сферу личной жизни и здоровья. При неблагоприятном развитии профессиональных деструкций педагог может уйти из профессии, перестав видеть смысл в профессиональной деятельности, или вследствие заболеваний, делающих невозможным дальнейшее осуществление профессиональной деятельности. Профессиональные деструкции негативно сказываются на продуктивности труда и на взаимодействие с другими участниками этого процесса. Профессиональные деструкции возникают и при возрастных изменениях, физическом и нервном истощении, болезнях. Переживание профессиональных деструкций сопровождается психической напряженностью, психологическим дискомфортом, а в отдельных случаях конфликтами и кризисными явлениями.

А.К.Маркова на основе обобщения исследований нарушения профессионального развития личности, выделила следующие **тенден­ции профессиональных деструкции**:

* отставание, замедление профессионального развития сравни­тельно с возрас­тными и социальными нормами;
* дезинтеграцию профессионального развития, распад профес­сионального соз­нания и как следствие - нереалистические цели, лож­ные смыслы труда, профес­сиональные конфликты;
* низкую профессиональную мобильность, неумение приспосо­биться к новым условиям труда и дезадаптацию;
* искаженное профессиональное развитие, появление ранее отсутствовавших негативных качеств, отклонений от социальных и индивидуальных норм профессионального развития, меняющих про­филь личности;
* появление деформаций личности (например, эмоционального  
  истощения и выгорания, а также ущербной профессиональной позиции)[2].

Главным фактором, ключевой детерминантой развития деструкции является сама профессиональная деятельность. Каждая профессия имеет свой ансамбль профессиональных деформаций. Профессиональная деформация в деятельности педагога проявляется в следующих формах:

* Педагогический догматизм
* Авторитарность
* Доминантность
* Педагогический консерватизм
* Профессиональная агрессия
* Демонстративность
* Социальное лицемерие

Профессиональные деформации нарушают целостность личности; снижают ее адаптивность, устойчивость; отрицательно сказываются на продуктивности деятельности[1].

Возникновение профессиональных деструкций у учителя имеет свои проявления: отрицательное отношение к себе, педагогической деятельности, что, безусловно, отражается на качестве взаимодействия с учениками, результативности его функционирования в обществе. Некоторые признаки и явления профессиональной деформации, деформированные стереотипы и шаблоны поведения и оценки можно предупреждать путем их осознания, делая их видимыми, гласными в ходе различных обсуждений и бесед.

Целенаправленная работа по предупреждению и коррекции профессиональных деформаций должна стать одной из значимых характеристик профессиональной компетентности педагога. Можно выделить основные пути профилактики профессиональных деструкций педагогов и сохранения профессионального здоровья:

1*.* Повышение компетентности (социальной, психологической, общепедагогической, предметной, аутокомпетентности) - способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми в системе межличностных отношений, ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия.

2. Развитие жизненных навыков, которые повышают творческую продуктивность, углубляют и расширяют способы самоактуализации, совершенствуют социально-психологическую компетентность в общении, помогают усваивать новые, более эффективные приемы общения и поведения, технику владения собой и точного понимания других людей, что включает:

* снятие психологических барьеров, освобождение от стереотипов;
* умение ориентироваться в стрессовых и конфликтных ситуациях;
* овладение диагностикой и самодиагностикой способов восприятия себя и других;
* формирование способов принятия себя и других;
* выработку индивидуального стиля общения, расширение личностного экспрессивного репертуара;
* формирование навыков анализа и самоанализа в ситуациях межличностного общения;
* повышение уверенности в себе;

3. Диагностикапрофессиональных деформаций и разработкастратегии преодоления профессиональных деструкции.

4. Прохождениетренингов личностного и профессионального роста.

5. Рефлексияпрофессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста.

6. Овладениеприемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самокоррекции профессиональных деформаций.

Сегодня надо изменить ситуацию в обществе, и создавать условия, которые помогли бы учителю не только проявлять свои профессиональные качества, но и сохранять здоровье. В науке отсутствует концепция преодоления профессиональных деструкций, несмотря на востребованность технологий их профилактики и коррекции, детально не определены генезис профессиональных деструкций; факторов, детерминирующих их развитие; видов деструкции и их проявления в профессиональной деятельности; выявление зависимости профессиональных деструкции от стажа педагогической деятельности.

Литература

1.Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Профориентология личности. – Екатеринбург.: 2005.

2. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. – М.: 1998.

3. Печеркина А.А. Профессиональное здоровье учителя: проблемы и перспективы// Актуальные вопросы современной психологии. – Челябинск.: 2011. С. 82-84.

*О.В. Солодянкина*

*Доцент, к.п.н.Удмуртский государственный*

*университет, г. Ижевск*

**Профилактика здоровья детей инвалидов в общеобразовательной школе**

В современной школе на первый план выходит здоровьесберегающая педагогика, главная особенность которой - приоритет охраны и укрепления здоровья, то есть грамотная забота о здоровье ребенка как обязательном условии образовательного процесса.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние телесного, психологического, социального и духовного благополучия, состояние, когда человек позитивно настроен, испытывает чувство удовлетворения.

По данным Минздрава РФ, количество детей-инвалидов за последние пять лет в среднем увеличивается на 10-15 тысяч человек и составляет на 2015 год больше 540 тысяч таких детей. По данным Минздрава Удмуртии на 2015 год - 5 457 детей с инвалидностью.

Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Ограничение жизнедеятельности - полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

В зависимости от степени расстройства функций организма лицам, признанным инвалидами, устанавливается группа инвалидности, а лицам в возрасте до 18 лет устанавливается категория "ребенок-инвалид" [4].

Группа детей – инвалидов чрезвычайно неоднородна – это дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, включая РДА; с задержкой и комплексными нарушениями развития [3].

У большинства детей инвалидов наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: недостатки целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, нарушенной работоспособности, незрелость сложных форм поведения и др.

Часть детей не способна к длительным интеллектуальным усилиям, страдает поведенческая сфера. Дети легко возбудимы и гиперактивны. Часто данные особенности мешают детям усваивать материал на уроках и поэтому необходима профилактическая работа, направленная на психологическое и физическое здоровье, эмоциональное благополучие.

Профилактика направлена на предотвращение возможных физических, психологических или социокультурных коллизий у отдельных индивидов и «групп риска»; сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья людей; содействие им в достижении поставленных целей и раскрытии их внутренних потенциалов.

Задачи оздоровительно-профилактической деятельности в школе:

- создать условия для сохранения и укрепления здоровья обучающегося с инвалидностью;

- обеспечить медико-педагогическое сопровождение обучающегося с инвалидностью.

Оздоровительно-профилактическая деятельность предполагает проведение профилактических мероприятий на уроках в соответствии с нарушениями развития, возможностями и потенциалом каждого обучающегося и имеющимися условиями образовательного учреждения.  Медико-педагогическое сопровождение за развитием обучающегося инвалида осуществляется по индивидуальному плану с учетом ИПРА.

Оздоровительно-профилактическая деятельность реализуется на основе здоровьесберегающих технологий.

По мнению В.Д. Сонькина, здоровьесберегающая технология - это:

1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. рациональная  организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми,  индивидуальными особенностями  и гигиеническими требованиями);
3. соответствие  учебной  и  физической  нагрузки  возрастным возможностям ребенка;
4. необходимый, достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим [1].

Обучающиеся с инвалидностью испытывают часто чувство дискомфорта, связанного с продолжительностью уроков, что приводит к быстрой утомляемости и потери интереса к деятельности. Поэтому, для того, чтобы избежать этих негативных последствий, с ними проводятся динамические паузы, проводимые во время урока, включающие в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, ритмопластики, релаксации, направленных на предупреждение переутомления, усталости и напряжения во время уроков.

Большое внимание в реализации технологии обучения здоровому образу жизни обучающихся с инвалидностью отводится специально организованной образовательной деятельности, осуществляемой учителями, дефектологами, логопедами, психологами, учителями физической культуры, направленной на здоровьесбережение и здоровьеобогащение таких обучающихся.

Важным условием для обучающихся с инвалидностью является создание специальных условий обучения и воспитания, т.е. системы условий, обеспечивающих полноценное развитие всех видов деятельности, коррекцию отклонений высших психических функций и становление личности обучающегося с инвалидностью. Специальное оборудование облегчает передвижение, пространственную ориентировку, самообслуживание обучающегося с инвалидностью (культурные ландшафты, физкультурно-игровые и оздоровительные сооружения, детская библиотека, игротека, музыкально-театральная среда и др.).

Одним из важнейших условий организации процесса обучения обучающегося с инвалидностью в школе, является оснащение необходимым специальным оборудованием:

- для детей, имеющих нарушение опорно-двигательной системы, необходимо подбирать специальные кресла с подлокотниками, специальные столы, корректоры осанки; предусматривается наличие пандуса и специально-оборудованных туалетов;

- для детей, имеющих нарушение зрения, подбираются специальные оптические средства (очки, лупы, линзы и др.); тактильные панели (наборы материалов разной текстуры), которые можно осязать и совершать ими различные манипуляции; в основе гигиенических мероприятий по охране зрения у детей лежит рациональное освещение помещения и рабочего места;

- при имеющихся проблемах слуха необходим подбор слуховых аппаратов и других технических устройств.

Для организации и проведения образовательных мероприятий необходимо подбирать и изготавливать особый дидактический материал. При его подборе и подготовке для детей с нарушениями зрения надо учитывать размеры, контрастность цвета, учебники должны быть с увеличенным шрифтом, дидактические пособия – с рельефным покрытием (например, географические карты, глобус), тетради для письма – с ярко-выраженными линиями (специально разлиновать тетради для письма может сам учитель с помощью фломастера); для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата дидактический материал должен иметь выраженную, легко ощутимую тактильную поверхность (например, геометрические фигуры с ручками для захвата, трафареты различных фигурок) [2].

Важно поддерживать на уроке интерес, мотивацию каждого обучающегося с инвалидностью к процессу обучения, а также повышать их работоспособность. Это достигается за счет проведения в начале урока положительного организационного момента, например, приветствуем друг друга, взявшись за руки, просим обучающихся улыбнуться, используя небольшие стишки, потешки с совместным проговариванием, интересуемся настроением и др. А также подбора различных доступных заданий, продумывания системы повторений, которые должны быть осознанными, а не механическими, что достигается сменой видов упражнений, интересных обучащимся с инвалидностью и имеющих элемент новизны.

Итак, правильно организованный процесс обучения и воспитания сопровождается оздоровительно-профилактической деятельностью и позволяет сохранить (повысить) уровень физического и психологического здоровья обучающихся с инвалидностью.

Список литературы:

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа.- М.: Педагогический университет "Первое сентября", 2006. — 72 с.
2. Жигорева М.В., И.Ю. Левченко. Дети с комплексными нарушениями развития. – М: Национальный книжный центр, 2016.
3. Малофеев Н.Н. и др. Единая концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения//Альманах №13 Института коррекционной педагогики.
4. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ  
   "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации"

*Стекольщикова В.В., заместитель директора по ВР*

*Лебедева Е.В. куратор ЗОЖ, учитель биологии МБОУ «СОШ № 5»*

**Проект «Я люблю свою столовую!»**

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу кто ты.

НорикоКурияма,

эксперт японской ассоциации

«За естесственное питание»

В современном мире огромное количество соблазнов, в том числе и съедобных. Привлекательная упаковка, добавки для улучшения вкуса, огромное количество сахара, соли и жиров, добавьте недостаток времени у родителей на приготовление еды. Все это приводит к тому, что недовольная гримасса появляется на лицах детей каждый раз, когда они слышат «здоровое питание». И мы бессильно наблюдаем за тем, как:

* в старших классах снижается количество учеников, организованно получающих горячее питание.
* одновременно повышается количество учеников, страдающих различными заболеваниями ЖКТ.

**Цель проекта.**

Создание личного позитивного отношения к здоровому питанию.

**Задачи проекта.**

* Повышение уровня информированности учащихся, родителей и учителей о здоровом питании.
* Вовлечение учащихся, родителей и учителей в работу по пропаганде здорового питания.
* Повышение количества учащихся позитивно настроенных по отношению к школьной столовой.
* Формирование личного позитивного отношения у учащихся, родителей и учителей к соблюдению норм здорового питания.

**Реализация проекта.**

Реализация проекта «Я люблю свою столовую!» приурочена к Всемирному дню здоровья, 7 апреля. Проект будет реализовываться для 5 групп участников.

|  |  |
| --- | --- |
| **Участники** | **Предлагемые формы работы** |
| 1.Учащиеся 1- 4 классов | *Конкурс фотографий «Я люблю свою столовую!»* Критерии :  1)фотография должна быть сделана в школьной столовой;  2) на фотографии должна присутствовать здоровая еда;  3) на фотографии может присутствовать как весь класс, так и некоторые ученики;  4) фотографии должны быть позитивного характера;  5) возможна как индивидуальная, так и коллективная работа. |
| 2.Учащиеся 5 -8 классов | *Конкурс буклетов «Я люблю свою столовую!»*  Критерии :  1)буклет выполняется на листе А4, сложенном в три раза;  2)буклет должен содержать три блока информации;  3) первый блок, должен раскрывать содержание понятия «здоровое питание»;  4) второй блок, должен раскрывать личную мотивацию автора к соблюдению правил здорового питания;  5) третий блок, содержать информацию о школьной столовой;  6) возможно использование фотографий, сделанных автором буклета в школьной столовой;  7) работа носит индивидуальный характер. |
| 3.Учащиеся 9 – 11 классов | *Конкурс агитационных плакатов, презентаций и видеороликов «Я люблю свою столовую!»*  Критерии :   1. фотографии или видеосъемка должны быть сделана в школьной столовой; 2. в кадре должна присутствовать здоровая еда; 3. содержание должно отражать личную мотивацию авторов к соблюдению правил здорового питания; 4. презентация должна содержать минимум 10 слайдов, (обязательно: название, авторы, цели, выводы) 5. видеоролик иметь продолжительность до 4-5 минут; 6. работа носит коллективный характер. |
| 4.Родители | Наиболее активным родителям может быть предложен любой вариант работы, на выбор. За проделанную родителями работу, классу могут быть начислены баллы в конкурсе «Класс года». |
| 5.Учителя | Многие из нас тоже мало помнят о здоровом питании. Выберите свой вариант участия в конкурсе. Ваше присутствие на фотографиях и видеосъемке украсит работы ваших детей. Ваше участие поможет «выйти из зоны комфорта», реализовать свой творческий потенциал и задать высокую планку для учеников. За проделанную работу, классу могут быть начислены баллы в конкурсе «Класс года». |

**Предполагаемые результаты.**

* Расширение знаний о здоровом питании.
* Создание личного позитивного отношения к школьной столовой.
* Творческая реализация участников.

*Шайдуллина Р. Я.*

*МБОУ СОШ №17, Учитель начальных классов*

**Построение урока с позиций здоровьесбережения**

В нашей школе уже третий год педагоги начальной школы работают по методике Владимира Ивановича Жохова. Главным принципом методической системы является **Здоровьесбережение** обучающихся. Эта педагогическая система использует наиболее эффективные достижения педагогики, физиологии и психологии, широко включает в процесс образования современные средства обучения. В частности, обучение строится с использованием мультимедийных технологий, посредством которых у детей активно включаются в работу и левое, и правое полушария головного мозга, что значительно развивает их образное воображение, память и чувственное восприятие. Это единственная интерактивная система в России, в которой образовательная концепция доведена до уровня полностью разработанной практической технологии работы учителя. Методика разработана в полном соответствии с образовательными стандартами второго поколения и действующими программами.   
Учебные занятия строятся с использованием компьютера. Поскольку учебное занятие ведется при постоянной компьютерной поддержке, слайды играют главенствующую роль в содержании урока. При этом каждый слайд продуман с позиции основного и сопутствующих цветов, их сочетания. Тщательный подбор цветов слайда способствует профилактике заболеваний глаз и устранению усталости детей на уроке. Использование учителем высококачественного проектора не изменяет строго подобранные цвета слайдов и служит терапией зрительных недостатков у детей. Поскольку учебное занятие ведется при постоянной компьютерной поддержке, слайды играют главенствующую роль в содержании урока. При этом каждый слайд продуман с позиции основного и сопутствующих цветов, их сочетания. Тщательный подбор цветов слайда способствует профилактике заболеваний глаз и устранению усталости детей на уроке. Использование учителем высококачественного проектора не изменяет строго подобранные цвета слайдов и служит терапией зрительных недостатков у детей. Аплодисменты друг другу,  учителю во время занятия – не только прием выражения согласия, благодарности, поддержки и т.п., но и «массаж» ладоней, тренировка пальцев, способствующие активизации мыслительной деятельности. Музыкальные и познавательные фрагменты снимают психологическое напряжение, настраивают на диалог, создают не только доброжелательную атмосферу, но и особый настрой: учебное занятие – это праздник.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЕТ МЕТОДИКА?  **Во-первых**, укрепляет здоровье детей. Большинство детей, обучаемых по данной методике, практически не болеют. За год обучения рост значительно увеличивается по сравнению с ростом учеников обычных классов. Во втором классе у детей, как правило, восстанавливается и нормализуется зрение.   
**Во-вторых**, развивает способности. По замерам на конец года имеем до 70% интеллектуально развитых детей с выраженными общими способностями. По окончании четвёртого класса почти все дети становятся отличниками.   
**В-третьих**, формирует у каждого ребёнка ценностно-смысловую ориентацию.   
**В-четвёртых**, дети готовы к активному дополнительному образованию, а со второго класса – к изучению нескольких иностранных языков.

### ЧТО ДАЕТ МЕТОДИКА?

* Cнижение заболеваемости детей в два-три раза;
* Улучшение физических показателей вместе со значительным увеличением роста детей;
* Улучшение состояния при хронических заболеваниях;
* Качественное изменение отношений между детьми и между детьми и взрослыми;
* Сохранение и развитие природных способностей детей;
* Значительное увеличение объёма получаемых на занятиях знаний и умений (за первые четыре месяца работы дети легко осваивают учебный материал двух лет обучения);
* Улучшается скорость освоения любых навыков (в том числе и двигательных);
* Нормализуется познавательная активность детей в школе, дома, а также в разнообразных кружках и секциях;
  + - Все дети много и с удовольствием читают.

МмеЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТммЕМА

*Шиляева Н. А.*

*Учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 35»*

**Внеурочная деятельность физкультурно-оздоровительного направления в 5-х классах**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению в МБОУ СОШ № 35 «Здоровые дети – здоровая нация» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка направлена на решении вопросов здоровьесбережения детей 11-12 лет и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других псих активных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

1. ***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

Программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю (34 часа в год) и состоит из 7 разделов:

* «Быть здоровым это важно»
* «Питание и здоровье»
* «Моё здоровье в моих руках»
* «Я в школе и дома»
* «Чтоб забыть про докторов»
* «Я и моё ближайшее окружение»
* «Ура! Каникулы!»

Внеурочная деятельность позволяет снять психо-эмоциональное напряжение, которое может присутствовать у учащихся во время уроков, неформальная и безоценочная обстановка позволяет высказываться детям не заложенными ранее или нужными ответами.

Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детстве, поэтому через реализацию программы формируется модель поведения.

В 5 классах идет изменение характера учебной деятельности: многопредметность, большой объем учебного материала, многообразие требований, ответственности, многогранной общественной жизни коллектива.

Программа включает в себя большую теоретическую основу и включает в себя малую физическую активность, но применяя активные формы работы мы исключаем эту проблему. Для реализации программы были использованы традиционные формы: викторины, конкурсы, игры и инновационные: портфель здоровья, аукционы, проектная деятельность, использование ИКТ.

Современные инновационные формы деятельности на занятиях - ключ к личностно-ориентированному подходу в обучении и воспитании современных школьников.

**Содержание**

Атаманова Е.В. Формирование социальных компетентности детей в укреплении здоровья 4

Валова О.В. Влияние физкультминуток на здоровье школьников 10

Вахрушева Л.А. Работа с тревожными подростками 13

Вяткина А.А. Классный руководитель – руководитель волонтерского отряда за здоровый образ жизни 17

Губайдуллина Г.И. Организация здоровьесберегающей деятельности в дополнительном образовании в условиях ЦТР «Октябрьский» 20

Гузеева Н.П, Воспитание культуры питания через настольные игры 23

Карпов В.А. Авторская программа-технология «Личность в природе и социуме» 26

Кузнецова Е.Н Музыкотерапия как здоровьесберегающая технология 29

Лапина М.В., Левина М. Г. Индивидуальные занятия по декоративно-прикладному творчеству с детьми синдромом Дауна 33

Лисик С.В. Здоровое питание наших детей 36

Матвеева Н.Г. Механизмы формирования ОБЖ в системе здоровьесберегающих технологий 39

Мышкина З.П. Эффективная цветотерапия 43

Осьминина Ю.В. Социальный проект – школа здоровья 48

Прибыльщикова С.А. Здоровьесберегающие технологии в дополнительном музыкальном образовании 52

Рупасова Т.В. Событийный подход в формировании ЗОЖ у детей и родителей 55

Рылова Г.Р. Использование технологий программы «Навыки и компетенции ХХI века» в образовательной деятельности 62

Соловьев Г.Е. Профессиональное здоровье педагога как стратегическая цель образовательного учреждения 67

Солодянкина О.В. Профилактика здоровья детей инвалидов в общеобразовательной школе 73

Стекольщикова В.В., Лебедева Е.В. Проект «Я люблю свою столовую» 78

Шайдуллина Р.Я. Построение урока с позиций здоровьясбережения82

Шиляева Н.А. Внеурочная деятельность физкультурно-оздоровительного направления в 5 классах 85