**Управление образования Администрации города Ижевска**

**МБУ «ЦО - ЦБ ОР Октябрьского района г. Ижевска»**

**МБОУ ДОД «Дом детского творчества» Октябрьского района**

**МАТЕРИАЛЫ**

**городской научно-практической конференции**

**«Слагаемые здоровья»,**

 **в рамках Всемирного дня здоровья**

**7 апреля**

Методический сборник

***«Здоровье – это состояние полного физического,***

***психического и социального благополучия,***

***а не только отсутствие болезней или физических дефектов»***

**Ижевск, 2015**

**Управление образования Администрации города Ижевска**

**МБУ «ЦО - ЦБ ОР Октябрьского района г. Ижевска»**

**МБОУ ДОД «Дом детского творчества» Октябрьского района**

**Программа**

**городской научно-практической конференции**

**«Слагаемые здоровья»,**

**в рамках Всемирного дня здоровья**

**7 апреля**

Дата, время: 7 апреля 2015 г.13.00

Место проведения: МБОУ ДОД «ДДТ» Октябрьского района

***«Здоровье – это состояние полного физического,***

***психического и социального благополучия,***

***а не только отсутствие болезней или физических дефектов»***

**7апреля**

**Ижевск , 2015**

**Цель конференции:**

Повышать профессиональную компетентность педагогических работников в области здоровьесбережения, формировать ценность здорового и безопасного образа жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Мероприятие** | **Ответственные** |
| 12.30 -13.00 | **Регистрация участников НПК** | Протопопова Дарья Александровна, МБОУ СОШ № 63, Шиврина Дарья Алексеевна, МБОУ ЭМЛи № 29 |
| 13.00 -14.00 |  | **Пленарное заседание** |
|  | **Открытие НП конференции «Слагаемые здоровья»** | Емшанова Светлана Геннадьевна - ведущий специалист-эксперт Управления образования Администрации города Ижевска |
|  |  | Васильева Светлана Петровна- ведущий специалист - эксперт центра образования - Централизованной бухгалтерии Октябрьского района г. Ижевска» |
|  | **Психологические аспекты здоровья** | Соловьев Геннадий Егорович, к.п.н., доцент кафедры социальной работы Института педагогики, психологии и социальных технологий УдГУ |
|  | **«Здоровьесберегающие технологии как результат формирвания культуры здоровья»** | Губайдуллина Галина Ивановна, методист по естественнонаучной направленности МБОУ ДОД «ДДТ»  |
|  |  | **Работа по секциям** |
| 14.0016.00 | **Секция № 1 «Применение здоровьесберегающих технологий на уроках»** | Руководитель секции: Соловьев Г.Е., к.п.н., доцент кафедры социальной работы Института педагогики, психологии и социальных технологий УдГУ, Шиврина Дарья Алексеевна, МБОУ ЭМЛи № 29 |
|  | **Секция № 2 «Применение здоровьесберегающих технологий во внеурочное время»**  | Руководитель секции: Мышкина Зоя Павловна, педагог- психолог, методист по ЗОЖ МБОУ ГЮЛ № 86, Меликян Галина Степановна - социальный педагог, куратор ЗОЖ МБОУ СОШ № 88 |
|  | **Секция № 3 Здоровьесберегающая среда**  | Руководитель секции: Вахрушева Людмила Аркадьевна, руководитель МО педагогов-кураторов ЗОЖ Октябрьского района, педагог-психолог МБОУ СОШ № 80, Протопопова Дарья Александровна, МБОУ СОШ № 63  |
| 16.00-16.20 | **Вынесение резолюции конференции** | Губайдуллина Г.И., руководители секций |

**Список участников НПК «Слагаемые здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ФИО, школа  | № секции | Тема |
| 1. Лебедева Елена Викторовна, МБОУ СОШ № 5 | секция № 2 | «Управление воспитательной системой ОО, направленной на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни учащихся» |
| 2. Путина Ирина Валерьевна МБОУ СОШ № 5 |  секция № 2 | «Применение ЗЗТ во внеурочной деятельности» |
| 3. Орлова Светлана Вениаминовна МБОУ СОШ № 5 |  секция № 1 | «Использование пальчиковых упражнений и скороговорок для физкультминуток на уроках» |
| 4. Боровикова Светлана Николаевна МБОУ СОШ № 9 |  секция № 2 | «Формы и методы применения здоровьесберегающих технологий» |
| 5. Матвеева Наталья Григорьевна МБОУ СОШ № 11 |  секция № 3 | «Педагогическое влияние на убеждения и установки учащихся» |
| 6. Семенова Светлана Александровна МБОУ СОШ № 11 |  секция № 3 | «Умная психология здоровья» |
| 7. Соловьева Елена Павловна МБОУ СОШ № 11 |  секция № 1 | «Применение ЗЗТ на уроках удмуртского языка» |
| 8. Стяжкина Валентина Аркадьевна МБОУ СОШ № 27 |  секция № 3 | «Сохранение и укрепление психологического здоровья» |
| 9. Коробейникова Лариса Ивановна МБОУ СОШ № 27 |  секция № 1 | «Здоровьесберегающие технологии как средство мотивациишкольников к обучению» |
| 10. Ермакова Валентина Александровна МБОУ СОШ № 28 | секция № 3 | «В школу с радостью» |
| 11. Шиврина Дарья Алексеевна МБОУ ЭМЛи № 29 | секция № 1 | «Здоровье сберегающие технологии в МБОУ Экономико-математическом лицее № 29» |
| 12. Мусатова Елена Дмитриевна МБОУ СОШ № 35 |  секция № 3 | «Эффективные формы работы по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни МБОУ «СОШ №35». Презентация интеллектуальной игры «Анатомия здоровья». |
| 13. Бегишева Ольга Петровна МБОУ СОШ № 35 |  секция № 3 | «Образовательная среда - важнейший фактор здоровьесбережения обучающихся» |
| 14. Сотникова Елена Евгеньевна МБОУ СОШ № 62 |  секция № 2 | «Внедрение финской ходьбы в старших классах МБОУ «СОШ №62» |
| 15. Варсегова Елена Ильсуровна МБОУ СОШ № 62 |  секция № 2 | «Формирование ЗОЖ во внеурочной деятельности» |
| 16. Руских Ольга Николаевна МБОУ СОШ № 62 |  секция № 1 | «Профилактика употребления ПАФ на уроках биологии» |
| 17. Наговицина Ксения Александровна МБОУ СОШ № 63 |  секция № 3 | «Театральное творчество и ЗОЖ» |
| 18. Коробова Ольга Игоревна МБОУ СОШ № 63 | секция № 3 | «Путешествуя по миру, укрепляй здоровье сам» |
| 19. Грабовская Татьяна Васильевна МБОУ СОШ № 63 |  секция № 1 | «Интеграция вопросов здорового образа жизни в курс математики 5 класса» |
| 20. Протопопова Дарья Александровна МБОУ СОШ № 63 | секция № 3 | «Ритмика и ЗОЖ» |
| 21. Вахрушева Людмила Аркадьевна МБОУ СОШ № 80 |  секция № 3  | «Мониторинг влияния сенсорной комнаты на психофизическое и эмоциональное здоровье учащихся» |
| 22. Куприянова Елена Николаевна МБОУ СОШ № 67 | секция № 3 | Использование методов телесно ориентированной психотерапии в практике педагога-психолога  |
| 23. Калаев Антон Сергеевич МБОУ «Гимназия № 83» |  секция № 1 | «Основные направления деятельности учителя физической культуры по проблемам формирования ЗОЖ у школьников» |
| 24. Прибыльщикова Светлана Александровна МБОУ «Гимназия № 83» |  секция № 1 | «Применение ЗЗТ на уроках музыки» |
| 25. Милькова Елена Александровна,Шутова Елена Геннадьевна МБОУ ГЮЛ № 86 | секция № 2 | «Проектная задача - «Я - здоровый ученик » |
| 26. Шемякина Ирина Аркадьевна МБОУ СОШ № 87 | секция № 1 | «Физкультминутка как элемент современного урока». |
| 27. Фирстова Татьяна Александровна, МБОУ ДОД «ДДТ» |  секция № 2 | «Танец- баланс души и тела» |
| 28. Тюлькин Игорь Анатольевич МБОУ ДОД «ДДТ» | секция № 2 | «Шахматы и здоровье»  |

**Содержание**

Районная научно-практическая конференция (НПК) – организационная форма подведения итогов работы педагогов образовательных организаций Октябрьского района, направлена на привлечение внимания к ценностям здоровья и безопасного образа жизни, основ экологической культуры. Она способствует совершенствованию методического обеспечения образовательного процесса в свете требований ФГОС нового поколения, посвященная Всемирному Дню здоровья.
НПК является эффективной формой приобщения педагогических работников к творческой деятельности, где каждый участник имеет возможность познакомиться с опытом работы коллег в вопросах здоровьесбережения, заявить о своей позиции и наглядно продемонстрировать имеющиеся результаты.

НПК способствует обновлению образовательного процесса, организационных форм и методов обучения и воспитания; повышению профессионального мастерства педагогических работников; выявлению, обобщению и распространению педагогического инновационного опыта.

**Цель НПК:** Повышение профессиональной компетентности педагогических работников в области здоровьесбережения, формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

- Поддержка педагогов, занимающихся исследовательской, экспериментальной деятельностью, внедряющих инновации в области здоровьесбережения;

- Активизация методической деятельности педагогических работников в вопросах здоровьесбережения;

- Распространение и обобщение эффективного педагогического опыта в области здоровьесбережения;

- Формирование коммуникативной и здоровьесберегающих компетентностей у педагогов.

Всякое дитя родится неученым. Долг родителей есть дать детям учение. Всякий родитель должен воздерживаться при детях своих не только от дел, но и от слов, клонящихся к неправдосудию и насильству, как-то: брань, клятва, драка, всякая жестокость и тому подобные поступки, и не дозволять и тем, которые окружают детей его, давать им такие дурные примеры. Российская императрица Екатерина Великая 18 век.

Здоровье является признаком культуры, а культура формируется на протяжении всей жизни человека, это примерно тоже, что сформулировать понятия любви, счастья. Оздоровление общества немыслимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей.

Конференция дает возможность педагогам, учителям-предметникам, психологам показать формы и методы совместной работы по формированию психического, физического и социального здоровья. Необходимость совместной работы, активное включение учреждений образования в деятельность по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса определена на настоящий момент и локальными актами, и на государственном уровне. В стандарте ФГОС второго поколения одним из приоритетных направления является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей.

Так вот, основными факторами, обуславливающими здоровье, являются:

1.Образ жизни -50-55 %

2.Влияние экологических факторов -20-25%

3.Биологические (наследственные) – 20%

4. Недостатки и дефекты здравоохранения -10%

Вот и получается, что все взаимосвязано в процессе. Образ жизни человека, его культура, технологии им используемые, применяемые ведут либо к здоровому образу жизни, а сюда входят:

1. *Здоровьесберегающие образовательные технологии*
2. *Здоровьесберегающие медицинские технологии*
3. *Здоровьесберегающие технологии административной работы в школе*
4. *Здоровьесберегающие технологии семейного воспитания*

Либо к факторам, отрицательно влияющим на здоровье, а это:

-*Гигиенические условия,*

*-Учебно-организационные факторы*

*-Психолого-педагогические*

*-Управленческие*

Долга ли, коротка ли наша жизнь, каждый решает сам, каким путем он пойдет - тоже решать самому, мы лишь можем показать дорогу, ведущую к здоровью.

Школа может реализовать профессионально и в единой системе здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗСОТ)**

**ЗСОТ** – совокупность всех используемых в образовательном процессе приёмов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

**Здоровьеформирующие образовательные технологии (ЗФОТ)**

**ЗФОТ** – все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение ЗОЖ.

Педагоги дают представления, обучают, воспитывают, применяют, формируют и творчески с душой подходят к делу**:**

* Обучение вопросам здоровья
* Воспитание культуры здоровья
* Использование здоровьесберегающих технологий как основного инструмента педагогической работы
* Творческий характер образовательного процесса
* Формирование интереса к учению, деятельностный подход в обучении

Удивляет другое, каждая образовательная организация реализует программы по ЗОЖ различных направленностей, мы проводим семинары на всех уровнях, реализовали не одну программу, обучаем и детей, и их родителей, и конечно, самих педагогов. Но при этом наши школьники курят, ведут недетский образ жизни, агрессивны. Общаться с родителями становится год от года труднее.

И в этой ситуации учитель должен не потерять лицо, иметь доброе имя и авторитет. Быть физически и психологически здоров, пропагандировать здоровый образ жизни, обеспечивать высокое качество российского образования, которое не сводится только к обученности учащихся, набору знаний и навыков, но связывается с воспитанием, понятием качество жизни, раскрывающемся через такие категории, как «здоровье», «социальное благополучие», «самореализация», «защищенность».

Я думаю, что наша конференция поможет ответить на вопросы, что можем мы, учителя. Как решает проблему здоровьесбережения каждый из нас, на своем рабочем месте, увидеть и услышать новое и возродить давно забытое старое. Поэтому школу следует рассматривать не только как образовательное учреждение, а прежде всего как социальный институт занятости, защищенности и охраны всех участников учебно - воспитательного процесса.

 Хотите не болеть – думайте о хорошем, живите в радости и научите этому своих детей.

* Здоровье – это самое ценное, что есть у человека (Н.А. Семашко).

**Секция № 1 «Применение здоровьесберегающих технологий на уроках»**

**Грабовская Татьяна Васильевна**,

Почетный работник общего образования РФ, учитель

 математики МБОУ МБОУ «СОШ №63» г.Ижевска.

**Образовательно – оздоровительная программа обучения основам культуры здоровья с использованием средств дополнительного образования**

Физическое - уровень роста и развития органов и систем организма

Соматическое - текущее состояние органов и систем организма.

ЗДОРОВЬЕ ЭТО

Психическое - состояние психической сферы, общий душевный комфорт, обеспечивающий адаптационные реакции.

Нравственное - комплекс характеристик мотивационно - потребностной сферы (система ценностей, установок, мотивов)

1. Многолетняя практика показывает, что объем изучаемого материала учебника 5 класс невозможно рассмотреть на уроке.
2. Использовать задачи как практико-ориентированные при формировании познавательной активности с соблюдением правил ЗОЖ.
3. Воспитание гордости за Удмуртскую республику (за свою малую Родину) через продукты молочной промышленности

**Специфические особенности категории обучающихся**

Программа рассчитана на учащихся 5 класса коррекционного (специального) 7 вида.

Термин « задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня психического развития паспортному возрасту ребенка) и вместе с тем временный характер самого отставания, которое преодолевается с возрастом и тем успешнее, чем раньше создаются специальные условия для обучения и воспитания детей рассматриваемой категории. Задержка психического развития проявляется и в интеллектуальной недостаточности – в несоответствии интеллектуальных возможностей ребенка его возрасту.

**Основные принципы отбора и структурирования материала**. Материал для данного курса был отобран по следующим критериям:

* доступность изложения теоретического и практического материала для учащихся;
* соответствие порядка, в котором изложен материал курса, последовательности изучения тем основного курса математики 5 класса на формировании положительной мотивации ЗОЖ;
* составление и подбор задач курса по принципу нарастания сложности и с учетом изучения продукции пищевой промышленности предприятий Удмуртской Республики.

Ф о р м а о б у ч е н и я: классно-урочная, экскурсии, создание творческих проектов, презентаций, организация родительского всеобуча по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся, консультации школьного психолога, лекции школьного врача, консультации заведующей школьной столовой.

П р е д п о л а г а е м ы е р е з у л ь т а т ы : положительная мотивация обучающихся по изучению и употреблению продуктов питания УР, способность учащегося самостоятельно усваивать и находить новые знания.

**Содержание изучаемого курса.**

Р а з д е л 1 **Натуральные числа ( 32 час)**

Т е о р и я: Введение. Инструктаж по ОТ. Мониторинг режима дня. Выступление школьного врача. Ознакомление детей и родителей с задачами учебного курса «Интеграция вопросов ЗОЖ в курс математики» и памяткой «Как составить задачу по формированию ЗОЖ».Мониторинг выполнения домашнего задания по математике и отразить это в таблице и вывесить на стенде «Сегодня на уроке». Анкетирование «Что я знаю о ЗОЖ». выступление школьного психолога «Этапы формирования познавательной активности с соблюдением правил ЗОЖ».

Чтение и запись многозначных чисел. Больше и меньше. Знакомство с брендами молочной продукцией предприятий УР. Площадь и объем.

 П р а к т и к а: Игра «О чем могут рассказать числа».Устный счет «Счастливый случай». Составление и решение задач на режим дня, о расстоянии между городами УР, о их численности населения. Практические задачи на площадь и объемы. Коллективный проект «Любимая республика в задачах». Экскурсии.

Р а з д е л 2. **Десятичные дроби (20 час)**

Т е о р и я: Нахождение числа по его части. Выступление заведующей школьной столовой « Молочные продукты, используемые для приготовления пищи». Энергетическая ценность продукта. Меню школьника. Дальнейшее знакомство с брендами молочной продукции УР.

П р а к т и к а: Игра «О чем могут рассказать числа».Устный счет «Счастливый случай». Составление и решение задач по теме: «Здоровое питание», «Витамины и минеральные вещества». Выработка умений выполнять правила ЗОЖ. Коллективный творческий проект «Задачи, формирующие мотивацию к ЗОЖ». Экскурсия.

 Р а з д е л 3. **Проценты и круговые диаграммы ( 16 час)**

Т е о р и я: Круг. Диаграмма. Проценты. Угол.

П р а к т и к а: Игра «О чем могут рассказать числа».Устный счет «Счастливый случай». Творческие работы на составление кроссвордов и их презентация Представление результатов своего труда по выбранной теме курса «Проценты и круговые диаграммы». Подведения итогов работы, обобщение и систематизация полученных знаний, выработка умений выполнять правила ЗОЖ.

П Р И Л О Ж Е Н И Е **Задачи** **проект «Любимая республика в задачах»**

Заполняем карту население крупных населенных пунктов УР, которая висит на стенде «Сегодня на уроке». На разминке разгадываем слово, как в игре «Счастливый случай».

**Пример:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| м | о | ж | г | а |
| 5оо  | 9 | 81 | 35 | 21 |

1. найти скорость, если путь равен 1 км, время 2 часа?
2. вычислите 112 + 23 = **9**
3. (4+5)2 **= 81**
4. 4410 : 126 **=35**
5. решите уравнение 5х –х = 84 **х=21**

**пример:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| и | ж | е | в | с | к |
| 99 | 527000 | 30 | 1800 | 0 | 2003 |

1). Ижевск – 628 тыс. человек, Сарапул – 101 тысяч человек. На сколько жителей больше в столице УР? (527 тысяч)

2).Выразите в метрах 2 км 3 м. (2003 м)

Вычислите устно

3) 270:9 (зо)

4) 300\* 6 (1800)

5) ( 12 + 35 \* 3356) \* 0 (0)

6) назвать наибольшее двухзначное число. (99)

**Вопросы, которые могут повторяться на занятиях в теме «Десятичные дроби»**

Ижевск – 628,1 тыс. человек, Сарапул – 10,4 тыс.человек. Записать числа цифрами, в каком городе больше, в каком городе меньше и на сколько жителей?

|  |
| --- |
| **Населённые пункты с количеством жителей свыше 5 тысяч человек по данным переписи 2010**  |
| [**Ижевск**](http://traditio-ru.org/wiki/%D0%98%D0%B6%D0%B5%D0%B2%D1%81%D0%BA) | 628,1 | [Малая Пурга](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%8F_%D0%9F%D1%83%D1%80%D0%B3%D0%B0&action=edit&redlink=1) | 6,9 (2003) |
| [**Сарапул**](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%83%D0%BB&action=edit&redlink=1) | 101,4 | [Якшур-Бодья](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%AF%D0%BA%D1%88%D1%83%D1%80-%D0%91%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D1%8F&action=edit&redlink=1) | 8,4 |
| [**Воткинск**](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA&action=edit&redlink=1) | 100,0 | [Яр](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%AF%D1%80_%28%D0%A3%D0%B4%D0%BC%D1%83%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%8F%29&action=edit&redlink=1) | ▼6,6 |
| [**Глазов**](http://traditio-ru.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2) | ▼95,8 | [Шаркан](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%A8%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BD&action=edit&redlink=1) | 6,6 (2003) |
| [**Можга**](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%BE%D0%B6%D0%B3%D0%B0&action=edit&redlink=1) | ▼50,0 | [Алнаши](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%90%D0%BB%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8&action=edit&redlink=1) | 6,3 (2003) |
| [Игра](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0_%28%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%91%D0%BB%D0%BE%D0%BA%29&action=edit&redlink=1) | ▼20,7 | [Сигаево](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%BE&action=edit&redlink=1) | 5,8 (2003) |
| [Ува](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%A3%D0%B2%D0%B0&action=edit&redlink=1) | 20,0 | [Дебёсы](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B5%D0%B1%D1%91%D1%81%D1%8B&action=edit&redlink=1) | 5,8 (2003) |
| [Балезино](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%91%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BD%D0%BE&action=edit&redlink=1) | 16,1 | [Новый](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%28%D0%A3%D0%B4%D0%BC%D1%83%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%8F%29&action=edit&redlink=1) | ▼5,7 |
| [**Камбарка**](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1) | ▼11,0 | [Сюмси](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%8E%D0%BC%D1%81%D0%B8&action=edit&redlink=1) | 5,6 (2003) |
| [Кез](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%B5%D0%B7&action=edit&redlink=1) | 10,7 (2008) | [Вавож](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B6&action=edit&redlink=1) | 5,6 (2003) |
| [Кизнер](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%80&action=edit&redlink=1) | 9,1 (2008) | [Селты](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B5%D0%BB%D1%82%D1%8B&action=edit&redlink=1) | 5,6 (2003) |
| [Завьялово](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%97%D0%B0%D0%B2%D1%8C%D1%8F%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE_%28%D0%A3%D0%B4%D0%BC%D1%83%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%8F%29&action=edit&redlink=1) | 7,5 (2003) | [Каракулино](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BE&action=edit&redlink=1) | 5,1 (2003) |

**Некоторые задачи по темам.** Н А Т У Р А Л Ь Н Ы Е Ч И С Л А

**1**. Режим рабочего дня, рекомендованного врачами: сон – 8 часов, выполнение домашнего задания – 2 часа, пребывание в школе – 6 часов, прогулка – 2 часа, прочие занятия – 6 часов. Сколько времени (час, дни, недели, месяцы) отводится на сон, прогулку и т.д. в неделю, в месяц, в год? Сравнить данные.

2.Детям 11-15 лет на каждый килограмм своей массы необходимо употреблять в день белков -2 г, жиров -2 г и углеводов -7 г. Посчитайте (приблизительно в граммах) сколько должен потреблять ежедневно белков, жиров и углеводов мальчик (девочка) 11 лет, масса которого 33 (44)кг? Каждый возьмет свой вес

3.В соответствии с нормами на каждого ученика в классе должно приходиться не менее 4 (5) м3 воздуха. Сколько учащихся можно разместить в классной комнате, длина которой 8 м, ширина меньше длины в 4 раза, а высота в 2 раза меньше ширины? (потом можно измерить рулеткой размеры классной комнаты и составить задачу)

П Р О Ц Е Н Т Ы и Д Е С Я Т И Ч Н Ы Е Д Р О Б И

1.Режим рабочего дня, рекомендованного врачами: сон – 8 часов, выполнение домашнего задания – 2 часа, пребывание в школе – 6 часов, прогулка – 2 часа, прочие занятия – 6 часов. Постройте круговую диаграмму, показывающую основные элементы режима дня.

2.Детям 11-15 лет на каждый килограмм своей массы необходимо употреблять в день белков -1,8 г, жиров -1,8 г и углеводов -7,2 г. Посчитайте (приблизительно в граммах) сколько должен потреблять ежедневно белков, жиров и углеводов мальчик (девочка) 11 лет, масса которого 36,9 кг?

3.В соответствии с нормами на каждого ученика в классе должно приходиться не менее 4,5 м3 воздуха. Сколько учащихся можно разместить в классной комнате, длина которой 8,4 м, ширина меньше длины в 4 раза, а высота в 1,5 раза меньше ширины?

Эту задачу оформить как творческий проект, предварительно выслушав выступление заведующей школьной столовой. Какие молочные продукты используются для приготовления пищи

Рассматриваем теоретический материал и на каждом занятии знакомимся с молочными продуктами (упаковками) предприятий УР.

**Энергети́ческая це́нность**, или **калорийность** — это количество [энергии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D1%8F), высвобождаемой в организме человека из [продуктов питания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) в процессе [пищеварения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), при условии её полного усвоения. Энергетическая ценность продукта измеряется в [килокалориях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F) (ккал) или [килоджоулях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%BE%D1%83%D0%BB%D1%8C) (кДж) в расчете на 100 [г](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC) продукта.

**Пищева́я це́нность** продукта — это содержание в нём [углеводов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B), [жиров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D1%80) и [белков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BA) из расчёта на 100 грамм продукта..

 Меню на завтрак ребенка 11-летнего возраста состоит из молочной рисовой каши с маслом, стакана чая с сахаром, булочка с сыром и яблоко. Удовлетворяют ли эти продукты потребности ребенка? (Завтрак должен составлять 30% от суточной нормы 2000ккал)

Меню:

- 220г молочной рисовой каши (1г -1,5 ккал)

- 10г сливочного масла (1г -3,5 ккал)

- 1 стакан чая (30 ккал)

- 20 г сахара (1г – 1,7 ккал)

- 50 г белого хлеба (1 г – 0,7 ккал)

- 30 г сыра (1 г -3,7 ккал)

- яблоко (30 ккал )

**Отрывок из статьи, по которой нужно составить задачу**

Выделение газообразных токсичных веществ *в результате горения* полимерных строительных материалов серьезная опасность, связанная c их использованием. Достаточно указать, что термическое разложение при горении 1 кг полимера дает столько газообразных токсичных веществ, что их достаточно для отравления воздуха в помещении объемом 2000 м3. У человека, находящегося в таком помещении, через 10—15 минут возникает тяжелое отравление или даже гибель.

( Примечание. Найдем количество молочных упаковок (0,5л) в 100г)

**Дидактические игры** – признанный метод обучения и воспитания. Игровые формы обучения содействуют эффективному взаимодействию учителя и учащихся, продуктивному общению с элементами соревнования, пробуждая неподдельный интерес к учению. В игре учащиеся проявляют внимательность, сосредоточенность, дисциплинированность, волевые усилия, преодоление трудностей, терпение и т.д. Учитель при проведении дидактической игры должен учитывать:

1) какое место игра занимает в системе видов деятельности на уроке;

2) целесообразность использования игры на разных этапах изучения различного по характеру математического материала;

3) какова методика игры, цель урока и уровень подготовленности учащихся.

В игре по очереди от каждого ряда выходит один ученик вытягивает карточку с заданием. Выполнив задание, ученик читает информацию на обратной стороне карточки и забирает ее в копилку для своего ряда. На табло с результатами игры учитель (или назначенный ученик) отмечает слева или справа результат (ставит галочку или плюс, минус, пишет номер карточки). После того как от каждого ряда выйдет по 4 участника, подводятся итоги. Победившим считается тот ряд, который набрал больше положительной информации на карточках со знаком «плюс».

Замечание. Учитель проверяет знания и умения по выбранной теме. При этом учитель и учащиеся сообщают разнообразные статистические данные положительного и отрицательного характера по проблеме здоровья.

## Игры, которые можно использовать после экскурсии

1. «Эстафета»: играющие садятся в круг, ведущий объявляет, что все участники игры, начиная с первого, должны назвать по одному слову

( относящееся к теме экскурсии), причем каждое следующее слово начинается с последней буквы предыдущего слова.
2. «Проверь свою наблюдательность»: на экскурсии руководитель выбирает наиболее интересное место и предлагает ученикам внимательно рассмотреть его, затем повернуться в противоположную сторону, и рассказать о том, что он запомнил.
3. «Что знаешь и чего не знаешь»: подготовить несколько рисунков с изображением брендов продукции УР в несвойственных для них условиях. Объяснить ошибки.
4. «Вспомни увиденное»: задаются вопросы об увиденных по пути. Кто быстрее и правильнее даст ответ, тот выигрывает.
10. «Будь внимателен»: учитель предлагает нарисовать рисунок или составить ребус по проведенной экскурсии.

Шемякина Ирина Аркадьевна,

МБОУ СОШ № 87, учитель начальных классов

**Физкультминутка как элемент современного урока.**

 Одним из приоритетных направлений школы является пропаганда здорового образа жизни. Эта проблема действительно очень актуальна. По данным статистики в нашей стране из года в год снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков. Особую тревогу в этом плане вызывает сам характер заболеваний, изменяющийся в сторону хронических неинфекционных: аллергических, сердечно-сосудистых, онкологических, нервно-психических, болезней органов дыхания, зрения, слуха и т.д.

Физически неблагополучный ребенок с трудом осваивает курс обучения. Свои проблемы он и его родители пытаются объяснить избыточными требованиями со стороны учителей. И действительно, характерная для современного урока информационная перегрузка учащихся, его высокая интенсивность, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, недостаточная двигательная активность школьников – все это ведет к потере здоровья детей.

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Урок является основной формой организации обучения в школе.

 Несколько минут на уроке необходимо уделять оздоровительным моментам. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а, главное, укреплением здоровья учащихся. Очень хорошо если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока.

Снять напряжение, активизировать внимание детей позволяют различного рода физкультминутки на каждом занятии.

Наибольшая их эффективность достигается тогда, когда они по форме и содержанию разнообразны и проводятся под музыкальное сопровождение. Время проведения физкультурных минуток определяет учитель по внешним признакам утомления. Как показывает практика самое оптимальное время  проведения  физкультминутки ориентировочно через 20-25 минут после начала урока, то есть когда появляются первые признаки переутомления. Внешним проявлением утомления является потеря интереса и  внимания у ребят, ослабление памяти, нарушение почерка и т.д. Включение в структуру урока двигательных упражнений средней интенсивности поможет восстановить работоспособность у детей и повысить эффективность урока.

В комплексы физкультурных минуток включаются, как правило, 4-5 упражнений с общей продолжительностью их выполнения 1,5-2 минуты. Первое упражнение - потягивания, второе - третье для мышц шеи и рук, четвёртое - для мышц туловища, пятое - для мышц ног. Упражнения рекомендуется выполнять в положении сидя или стоя.

Учителю следует рекомендовать учащимся применять разученные на уроках комплексы обще развивающих упражнений при выполнении домашних заданий.

Можно выделить следующие виды физкульминуток:

**Виды физкультминуток**

***Оздоровительно — гигиенические***

Их можно выполнять как стоя, так и сидя. Расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, поболтать ножками.

 ***Двигательно – речевые***

Этот вид физминуток наиболее популярен на уроках. Дети коллективно читают небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя

***Подражательные***

Эти физминутки основываются полностью на фантазии учителя. Читая с детьми азбуку, или рассматривая картинки с машинами, паровозиками, бабочек, или например, любые буквы:

Буквой Л расставили ноги

Словно в танце – руки в боки

Наклонимся влево, вправо

Получается на славу

***Физкультурно-спортивные***

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

***Танцевально-ритмические***

Эти физминутки особо любимы детьми, т.к. выполняются под веселую музыку, все движения произвольны. Если добавлять элемент ритмики, тогда движения должны быть более четкими. В отличие от танцевальных, в которых все танцуют произвольно, при этом желающие могут петь.

***Хорошая шутка***

Иногда достаточно пошутить, чтобы снять накопившееся напряжение. Не зря говорят: «Хорошая шутка равна физкультминутке». Улыбка, искренний  смех ученика на уроке стоит с позиций здоровьесбережения- не менее физкультминутки. Это мощный противовес наступающему  утомлению и показатель высокого качества урока, важный критерий оценки здоровьесберегающего аспекта, используемых учителем педагогических  технологий.

Прибыльщикова Светлана Александрова

Педагог дополнительного образования

МБОУ «Гимназия №83»

***Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях***

Здоровье ребенка – одно из важнейших условий успешности обучения и развития.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников существует уже достаточно давно. И, конечно же, здоровье ребенка, физическое и психическое, в значительной степени определяются условиями его жизни и условиями жизни в школе.

В соответствии с Законом Российской Федерации “Об образовании” здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

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.

Что же такое здоровьесберегающие технологии? По определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Сохранение здоровья ребёнка, его социальная адаптация является актуальной задачей, но и сложным делом для дополнительного образования, куда ребенок приходит после школы. Использовать здоровьесберегающих технологий на занятиях позволит детям находится в состоянии эмоционального комфорта и высокого интереса к познанию.

Важная составная часть здоровье сберегающей работы системы дополнительного образования – это рациональная организация занятия. Нужно выстроить занятие таким образом, чтобы у ребенка не возникало утомления.

На занятиях «Сольфеджио» я планирую работу таким способом, чтобы смена видов деятельности плавно переходила из одного в другой, менялась умственная нагрузка физической, игровые моменты «сглаживали» освоение сложных музыкальных теоретических понятий и др.

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

  Ещё в давние времена люди заметили, что музыка не только развлекает их, но и оказывает исцеляющее воздействие,  как на физическое здоровье человека, так и на его психику. Гиппократ использовал в своей медицинской практике воздействие музыки на больного. Пифагор считал, что музыка, как проявление космической гармонии, может создавать у человека такой же внутренний порядок и гармонию, как в космосе.

  Такой же точки зрения придерживаются и более современные учёные и педагоги. Ян Каменский ввёл музыкальное искусство в число обязательных школьных предметов. Многие педагоги, создатели прогрессивных музыкальных методик (Б. Барток, Ш. Сузуки, Д. Кабалевский и др.), говорили о необходимости обучения всех детей музыке, независимо от их природных способностей. Венгерский композитор и педагог Золтан Кодай считал, что “без музыки человек не может быть полноценным – он всего лишь фрагмент”. Автор книги “Формирование человека посредством музыки” В. Вюнш рассматривает музыку в качестве центрального предмета преподавания, который формирует человека и позволяет ему набирать духовный опыт.

Музыкотерапия является одним из средств здоровьесбережения. Музыка воздействует на ребенка. Подбирая определенным образом музыкальный репертуар, можно добиться эффекта расслабления или, наоборот, повышенной активности.

Одним из важных здоровьесберегающих приемов обучения на занятиях сольфеджио является прием освоения материала через движение. Так, музыкально-ритмические упражнения выполняются посредством двигательной активности («топы», «шлепы», «хлопы», «щелчки»), вокально-интонационные упражнения основываются на направлении движения рук («Лесенка») и др.

И все же, каким  же должно быть занятие? Каковы принципы построения?

* Соблюдение этапов проведения занятия.
* Использование методов групповой работы.
* Использование интерактивных методов.
* Создание положительной психологической атмосферы.
* Активность каждого участника.
* Физкультминутки.
* Выполнение требований СанПиН.
* Личностно-ориентированный подход к детям.
* Игровые технологии.
* Педагогика сотрудничества
* Элементы технологии раскрепощенного развития (В.Ф.Базарного).
* Дозировка объема учебного материала.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и  работоспособность, помогает обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Литература:

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
2. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.

**Калаев А.С.**

**"Основные направления деятельности учителя физической культуры по проблемам здоровьеформирования школьников.**

Образование должно сыграть ключевую роль в сохранении нации, ее генофонда. Это невозможно без сохранения здоровья, а на современном этапе развития общества — и без сохранения и укрепления здоровья обучающихся в образовательных учреждениях, без формирования здорового образ жизни подрастающего поколения.  Сохранение и укрепление здоровья связано с необходимостью коррекции здоровья обучающихся, прежде всего, поведенческими методами – нормализацией образа жизни. На этом кризисном фоне стремительно и емко возрастает значимость формирования, укрепления и сохранение здоровья участников образовательного процесса как непреходящей ценности. В процессе формирования, укрепления и сохранения здоровья обучающихся осуществляется «воспроизводство» как материальных ценностей (крепкое здоровье, телосложение, физические качества), так и духовных (личностная ориентация, социальное признание, авторитет).

Отношение к собственному здоровью как важнейшему фактору реализации жизненных смыслов и целей – является одной из ведущих личностных функций человека. Выдвижение проблемы обеспечения формирования культуры здоровья в число приоритетных задач общественного и государственного развития обусловливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость развертывания научных исследований, выработку методических и организационных подходов к сохранению и укреплению здоровья. Эффективность процесса сохранения, укрепления здоровья обучающихся, формирования культуры здоровья у детей и молодежи во многом определяется социально-педагогической открытостью образовательного учреждения разного типа и вида.

Основные направления деятельности учителя физической культуры по проблемам здоровьеформирования школьников:

   способности к позитивному саморазвитию в различных жизненных обстоятельствах, уверенности в себе, развитию чувства компетентности и собственной ценности;

      мотивации укрепления здоровья, посредством установки на ценность собственного здоровья; приобретения знаний о своем здоровье; овладения способами, охраняющими и умножающими здоровье; умения применять формы накопления здоровья к особенностям своего организма;

      культуры здоровья, направленной на ответственное отношение как к своему, так и здоровью окружающих, на стремление сохранить и приумножить свой природный потенциал, гармонизацию личности, готовность поддержать свое душевное равновесие и окружающих, способность воспринимать и создавать прекрасное.

Однако, помимо здоровьесберегающего образования современным образовательным учреждениям необходимо  также и здоровьеформирующее образование, позволяющее рассматривать  процесс формирования, укрепления и сохранения здоровья обучающихся во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условии благополучия; во-вторых, в плане реализации внутренних условий: потребностей и мотивов.

Шиврина Дарья Алексеевна

Педагог-психолог МБОУ Экономико-математический лицей №29

**Здоровью быть!**

**Здоровье сберегающие технологии**

**в МБОУ Экономико-математическом лицее №29**

Направление работы по сохранению здоровья в лицее считается одним из приоритетных. Именно поэтому, лицеисты участвуют во всех районных и городских спортивных соревнованиях, занимают призовые места. Классы вместе с родителями ходят в туристические походы.

Разработана у нас и программа библиотечных часов по воспитанию здорового образа жизни школьников. Ведет уроки заведующая библиотекой Хитматулина Оксана Александровна. Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха. В течение года Оксана Александровна проводит тематические классные часы, оказывает помощь при проведении бесед, круглых столов, диспутов, викторин по здоровому образу жизни, пропагандирует специальную литературу, готовит тематические презентации по ЗОЖ.

В начальной школе у нас проводятся уроки спортивно-бальных танцев. Ведет их Солертовский Евгений Александрович. Давно известно, что танцы улучшают физическую выносливость ребенка, укрепляют мышцы и сосуды, улучшают [осанку](http://kid-info.ru/zdorove-rebyonka/narushenie-osanki-u-detej.html). Сегодня многие дети имеют проблемы со спиной, а танцы корректируют спину, выравнивают позвоночник и способствуют общему оздоровлению организма. Кроме того, они стимулируют работу дыхательной и сердечно сосудистой систем, учат детей проигрывать и стойко переносить неудачи, делают их более устойчивыми к стрессам, улучшают настроение, снимают мышечные зажимы.

Кроме этого, уже второй год под моим руководством в лицее функционирует волонтерский отряд за здоровый образ жизни. Это активные и инициативные ребята из 6 класса. Дети сами разрабатывают классные часы на тему здорового образа жизни, выходят с ними в начальную школу. Также школьники проводят музыкальные физкультурные минутки.

При всем при этом, не забываем мы и о психологическом здоровье детей. Психологической службой лицея систематически и ежегодно проводятся уроки по психологии с 1 по 6 класс, психологические игры, на которых мы учимся слушать и слышать себя и других, понимать чувства и эмоции, выходить из конфликтных ситуаций, взаимодействовать друг с другом. Эффективность проведения психологических занятий подтверждается результатами наблюдений и результатами психологической диагностики.

**Орлова Светлана Вениаминовна,**

**учитель начальных классов**

 **МБОУ СОШ №5**

**Использование пальчиковых упражнений и скороговорок для физкультминуток на уроках**

Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Так, на основе проведенных опытов и обследования большого количества детей была выявлена следующая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы.

М.М.Кольцова пришла к заключению, что формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а точнее, от пальцев.

Этот факт я использую при работе с детьми на уроках при проведении физкультминуток. Для речевого сопровождения можно использовать детские стихи, скороговорки, считалки. Скороговорки -это веселая и полезная игра. Заучивая скороговорки, их нужно проговаривать сначала медленно и громко, затем быстрее и тише. Таким образом, на уроках живет художественное слово народа, дошедшее до нас из глубины веков, развивается речь, устраняются нарушения речи, происходит общая разгрузка на уроке.

Топали да топали,

Дотопали до тополя.

До тополя дотопали,

Да ноги-то оттопали.

(Большой палец правой и левой руки «шагает» по ступенькам вниз, а потом по ступенькам вверх, которые образуют другие пальцы.)

Расскажите про покупки!

Про какие про покупки ?

Про такие про покупки,

Про покупки, про покупки,

Про покупочки мои.

(Обе ладони поставлены на ребро, затем сжимаются в кулак и показать ладошку)

От топота копыт

Пыль по полю летит.

(Пальчики «здороваются» с большим пальцем обеих рук.)

На окошке крошку мошку

Ловко ловит лапой кошка.

( Пальчики «здороваются»)

Часовщик, прищурив глаз,

Чинит часики для нас.

(Ладони рук повернуть к себе и по очереди поворачивать к ладони другой руки под углом 90 .)

Аты-баты шли солдаты,

Аты-баты на базар.

Аты-баты что купили?

Аты-баты самовар.

Аты-баты он какой?

Аты-баты золотой.

Аты-баты сколько стоит?

Аты-баты три рубля.

Аты-баты кто выходит?

Аты-баты ты! Не я!

(Руки ладонями вниз лежат на столе. По очереди сжимать в кулак. Руки не перемещать

Дождик, дождик-капелька,

Водяная сабелька

Лужу резал, резал, резал,

И устал, перестал.

(Пальцы по очереди касаются стола, начиная с большого.)

Шли три попа, три Прокопья попа,

Три Прокопьевича,

Говорили про попа,

Про Прокопья про попа,

Про Прокопьевича.

( по очереди руки сжимаются и разжимаются)

Чайничек с крышечкой,

Крышечка с шишечкой,

Шишечка с дырочкой,

В дырочку пар идет.

Пар идет в дырочку,

Дырочка на шишечке,

Шишечка на крышечке,

А крышечка на чайничке.

(Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Затем положение рук меняется.)

(Игра на внимание, координацию

Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный

То это не мой колпак.

Попугай

Говорил попугай попугаю:
Я тебя, попугай, попугаю.
Отвечает ему попугай:
Попугай, попугай, попугай!

(Пальцы сложить так, чтобы образовался клювик птички. Повернуть птичек клювами к друг другу, имитировать разговор, поворачивать птичек влево, вправо)

Вез корабль карамель, наскочил корабль на мель, матросы две недели карамель на мели ели. (Обе ладони поставлены на ребро, затем сжимаются в кулак и показать ладошку)

Везет Сеня Сaню с Соней нa сaнкaх. Сaнки скок! Сеню - с ног, Сaню - в бок, Соню - в лоб. Все в сугpоб - хлоп! (Сделать санки из ладошек, имитировать движение санок)

Шли сорок мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, нашли по два гроша( по очереди ладошки сжимаются и разжимаются)

В тёмный бор через задворки

Шли охотники Егорки.

И у каждого Егорки

На закорке – по ружью.

И у каждого Егорки

Пёс охотничий на сворке...

Ну-ка, дети, повторите

Тараторочку мою!

***Профилактика употребления ПАВ***

***через преподавание биологии***

*Русских О.Н. учитель биологии,*

*МБОУ «СОШ № 62»*

Невозможно обойти вниманием такие важные проблемы, связанные со здоровьем подростков, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств. Эти явления, получившие название “пагубные привычки”, широко распространены сегодня в молодежной среде и оказывают огромное влияние на жизнь подростков любой возрастной группы. В настоящее время профилактика употребления ПАВ у детей и подростков выходит на общегосударственный уровень и предполагает консолидацию усилий различных ведомств при ведущей роли системы образования. Наше образовательное учреждение, как и многие другие, обладает рядом возможностей для проведения профилактической работы, в частности имеет огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка. Доступ к семье ребенка, квалифицированными педагогическими кадрами. Которые совместно со всеми субъектами профилактики, способны обеспечить ведение эффективной профилактической работы.

 Выработка у подрастающего поколения устойчивости к пагубному давлению среды требует пристального внимания, т.к. общество остро нуждается в работе по ограждению детей и подростков от негативного влияния психоактвных веществ. При этом профилактика употребления ПАВ среди школьников должна быть неотъемлемой частью всей системы образования.

Следует отметить, что все ПАВ имеют биологическую основу и социальные следствия, а в личностно-психологическом плане представляет собой этическую проблему.

На уроках, материал которых направлен на гигиену и профилактику заболеваний различных систем и органов человека, большое значение имеют сведения о непосредственном вреде, который наносят психоактивные вещества здоровью человека. Эта констатация фактов требует определенного психологического подкрепления с помощью бесед о причинах появления вредных привычек и профилактике их появления. Известный факт, что школьный учитель может заниматься лишь только первичной профилактикой.

Первым этапом первичной профилактики обучения навыков использования той информации, которую вольно или невольно получает каждый человек, живущий в обществе, - знаний о риске, связанном с табакокурением, алкоголем и наркоманией, о ценности хорошего здоровья и т.д. Учитель может проводить на уроках и классных часах групповые дискуссии и консультации. В то же время одного только знания не достаточно, чтобы привести к изменению поведения и отказу от той, или иной привычки. Известно, что более 90 % школьников 9-10 лет не только знают, что курить вредно, но и горячо обсуждают курение. Тем не менее, став подростками, начинают курить. При проведении уроков биологии, направленных на профилактику употребления ПАВ очень важно принимать во внимание возрастно-психологические особенности ребенка и то, какая группа является для него референтной. Так, в младшем школьном возрасте, это – родители, в подростковом – сверстники.

Инициативная группа учащихся 8 -11 классов провели анкетирование своих сверстников и ответить на вопрос: «Откуда вы получаете информацию о вреде употребления ПАВ?» Было опрошено 34 человека.

Данные приводятся в **таблице 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Вопрос | ответы |
| 1. | Откуда вы получаете информацию о вреде наркотиков? |  |
| -  | СМИ | 17 % |
| - | Компания | 15 % |
| - | Школа (уроки биологии, химии, ОБЖ и т.д.) | 40% |
| - | Семья | 28 % |

**Обработка анкеты.**

Меня порадовали ответы старшеклассников о том, что 40 % получают информацию о вреде ПАВ именно *в школе*. 15 % учащихся обсуждают данную тему в своей компании. 17 % опрошенных получают информацию о вреде наркомании из средств массовой информации. 28 % родителей учащихся обсуждают данную информацию в семье.

 Также, на одном из уроков, используя групповую форму работы, юношам 9- 11- х классов анонимно были заданы несколько интересных вопросов.

**Анкета № 2. «Отношение юношей к девушкам, употребляющим ПАВ»**

 Были опрошены юноши 9 - 11 классов в количестве 26 человек

**Таблица 1.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Вопрос |  Ответ  |
| **1.** | Компания, в которой ты гуляешь, девушки курят «травку». Как ты к этому относишься? |  |
| * положительно
 | **76 %** |
| * отрицательно
 | **24 %** |
| **2.** | Девушка, с которой ты встречаешься, курит «травку». Как ты к этому относишься? |  |
| * положительно
 | **37 %** |
| * отрицательно
 | **63 %** |
| **3.** | Представь, что твоя жена курит «травку». Как ты к этому относишься? |  |
| * положительно
 | **14 %** |
| * отрицательно
 | **86 %** |

**Диаграмма 2. «Отношение юношей к девушкам, употребляющим ПАВ»**

 № вопросов

**Обработка Анкеты 2**( анкеты были обработаны прямо во время уроков биологии)

Анкета 2 проводилась также анонимно.

На мой взгляд, получены очень интересные ответы. 76 % юношей совершенно все равно курят в их компании девушки или нет. Только 24 % опрошенных ответили, что они отрицательно относятся к девушкам, которые употребляют ПАВ.63 % лиц мужского пола не желают, что бы «его девушка курила», а 37 % человек относятся положительно.

Меня очень порадовали ответы юношей об их отношении к будущей жене, если она будет употреблять ПАВ.(86% опрошенных человек ответили так.) Огорчает, что 14 % юношей даже не задумываются над здоровьем будущего ребенка, а может быть, и не хотят об этом думать в столь молодом возрасте.

Для многих девушек результаты были настоящим открытием.

Государственная программа по биологии в курсе 8 класса «Человек и его здоровье» (название говорит само за себя) предусматривает ознакомление учащихся со всеми системами органов организма человека, поэтому через урок, используя различный формы, учитель имеет возможность ненавязчиво объяснять, о негативном влиянии на организм человека ПАВ. Проанализировав программу по биологии за курс 8 класса, я выбрала те темы уроков, где можно вести разговор о профилактике употребления ПАВ, рассказать о их негативном влиянии на изучаемые (на данном уроке) системы органов.

**Таблица № 2. «Вопросы профилактики ПАВ на уроках биологии»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс |  Тема |  Знания  |
| 8 класс | 1.Состав и строение крови  |  Заболевания крови. Профилактика ВИЧ, СПИД |
| 2.Вредные привычки человека. Охрана здоровья. | Влияние вредных привычек на организм человека в целом |
| 3. Гигиена дыхательной системы.  | Изменения в легких под влияние употребления ПАВ |
| 4.Гигиена сердечно-сосудистой системы.  | Влияние употребления ПАВ на ССС |
| 5.Иммунитет. | Влияние вредных привычек на иммунитет человека |
| 6. Влияние употребления ПАВ на нервную систему. | Заболевания нервной системы, связанные с употреблением ПАВ |
| 7. Развитие и размножение человека | Факторы здоровья, факторы риска заражения инфекциями, передающимися половым путем. |
| 8.Строение и значение пищеварительной системы. | Влияние употребления ПАВ на пищеварительную систему человека |
| 9.Психология человека.  | Изменение психологии человека под влиянием употребления ПАВ |

При изучении **пищеварительной системы** учитель раскрывает влияние алкоголя и никотина на органы пищеварения: алкоголь – яд, отнимающий у клеток кислород и воду. Алкоголь обжигает и отравляет слизистую оболочку желудка и всего пищеварительного тракта, затрудняет переваривание пищи в желудке, особенно белков. Часто после употребления алкоголя люди испытывают тошноту, и желудок вследствие отравления реагирует рвотным рефлексом. Процесс переработки алкоголя в организме связан с энергетическими затратами, при этом расходуется значительное количество кислорода (у человека, особенно у ребенка может возникнуть симптом «нехватки воздуха» – он начинает задыхаться), выделяется большое количество тепла (что нарушает терморегуляцию). Основные усилия по обезвреживанию алкоголя берут на себя печень и почки, но к сожалению при этом разрушаются и повреждаются их клетки. Для осознания учениками вреда, который психоактивные вещества наносят печени, необходимо знание о строении и функциях этого самого большого органа человеческого тела. Клетки печени перерождаются в жировые и соединительнотканные. А печень – это химическая лаборатория нашего организма, защищающая от шлаков (отходов), образующихся в результате обработки продуктов питания. Кроме этого, печень способствует переработке продуктов питания в вещества, необходимые организму. Печень регулирует содержание сахара в крови. Алкоголь часто является причиной самого страшного ее заболевания – цирроза печени, когда печень почти не функционирует, и происходит отравление организма, нередко кончающееся смертью. В современном мире требуется введение в школьные курсы биологии сведений о таком опаснейшем заболевании человека, как гепатит. Необходимо проинформировать учащихся о способах передачи, симптомах болезни, последствиях и особенное внимание уделить профилактике.

Курение табака также оказывает отрицательное влияние на органы пищеварения. Поражаются зубы, портится и разрушается эмаль. Спазмы кровеносных сосудов под влиянием никотина ухудшают секрецию всех пищеварительных желез. Пища плохо переваривается и застаивается в желудке. Изо рта курящего исходит неприятный запах. Не случайно говорят: «Поцеловать курящего – то же самое, что вылизать пепельницу». Даже одна сигарета способна вызвать у начинающего курильщика спазмы желудка и боли в области живота. Симптомами отравления никотином служат головная боль, тошнота, рвота, слюнотечение, холодный пот, побледнение кожных покровов, слабость, головокружение, сонливость. Сюда можно добавить чувство страха, шум в ушах, учащение пульса и другие расстройства деятельности организма. Наиболее серьезные нарушения происходят в растущем организме подростка. На этом же уроке можно разобрать вопрос: «Почему опасно пробовать на вкус незнакомые вещества?» Надо обратить внимание учащихся, что лекарство, которое прописано другому человеку, может повредить. Опасно употреблять неизвестные вещества, особенно предложенные незнакомыми людьми или людьми, которым нельзя полностью доверять.

Никотин, особенно в больших дозах, подобен известному яду – кураре, парализующему нервную систему. Поэтому, хотя никотин действует гораздо слабее кураре, спортсмены-курильщики никогда не смогут достичь тех результатов, которые они могли иметь в спорте, если бы не отравляли свой организм никотином. При изучении нового материала о профилактике *почечных заболеваний* **(выделительная система**) учитель рассказывает, что к заболеваниям почек предрасполагают: сильное переохлаждение нижней половины тела, особенно поясничной области; наличие в организме очагов хронической инфекции (больные зубы, хроническое воспаление миндалин и т.д.), потребление острой, богатой пряностями пищи; особенно вредным для почек является употребление спиртных напитков и других психоактивных веществ.

На уроках, посвященных **нервной системе**, происходит ознакомление с понятием «наркотики». Наркотики – вещества, оказывающие специфическое воздействие на центральную нервную систему (возбуждающее или успокаивающее, вызывающее галлюцинации и расстройства и т.д.), что является причиной их немедицинского потребления. Потребление наркотиков имеет большие негативные личные и социальные последствия. Поэтому такие вещества признаются наркотическими и в установленном законом порядке вносятся в список наркотических средств. Наркомания – болезнь, вызываемая систематическим употреблением психоактивных веществ. Наркомания связана с физической и психической зависимостью от этих веществ. Потребление таких веществ, как табак и алкоголь также оказывает специфическое влияние на ЦНС и ведет к возникновению физической и психической зависимости. Эти вещества относят к группе психоактивных веществ (ПАВ). При употреблении ПАВ происходит разрушение нервных клеток. Это является причиной многих заболеваний, изменяет характер человека, нарушает психические процессы и является причиной смерти. Употребление ПАВ связано с нарушением ряда законов. В первую очередь – уголовного кодекса, который запрещает изготавливать, приобретать, хранить, переносить, передавать другим, продавать наркотики и предлагать их употреблять кому бы то ни было. Есть правила и рекомендации для врачей, которые назначают наркотики больным (психоактивныевещества и наркотики не разрешается назначать тем, у кого нет определенных заболеваний, например никто не выпишет снотворных больному гриппом). Существуют правила для торговли, запрещающие продавать сигареты и алкоголь несовершеннолетним, правила дорожного движения, запрещающие пить и принимать наркотики за рулем, профессиональные правила, запрещающие пить и принимать наркотики капитанам судов, машинистам, летчикам и всем тем, от которых зависит жизнь других людей: милиционерам, военным, авиадиспетчерам, хирургам и т.д. Эти правила приняты не случайно.

При изучении гигиены **органов дыхания** важно отметить, что вещества табачного дыма очень вредны для организма и в первую очередь для органов дыхания. В табачном дыме содержится до 4 000 различных химических веществ, часть из которых наносит большой вред здоровью. Многие из них являются канцерогенными, т.е. способствуют возникновению злокачественных опухолей. Среди них никотин, синильная кислота, мышьяк, аммиак и др. Табачный дым воздействует на поверхность бронхов и легких, вызывает их заболевание (воспаление), откладывается на их поверхности, и в результате нарушается их работа. Всем известен, например, «кашель курильщика» (кашель по утрам, когда человек просыпается). Самым неприятным изменением является развитие под влиянием табака рака легких, когда происходят необратимые нарушения работы легких, ведущие к гибели человека.

Курение является одной из причин хронических бронхитов, эмфиземы (болезненного расширения тканей) легких. Эти и другие болезни связаны с курением. Причем негативный эффект, который оказывает сигарета на человека, состоит из двух элементов: вред от дыма, вдыхаемого курильщиком во время затяжки, и дыма от сигареты, который из воздуха, окружающего курящих, попадает в их легкие. Вдыхаемый через сигарету дым некоторым образом фильтруется, а дым вокруг курильщиков представляет собой еще более вредную смесь. Об этом следует задуматься тем, кто часто находится в компании курящих людей. Сигаретный дым воздействует на слизистые стенки дыхательных путей и приводит к сужению сосудов. Это вызывает защитную реакцию в виде кашля. Он может быть очень сильным и привести к расстройству дыхания и в ряде случаев к его остановке. Не лишним будет разобрать вопрос: «Почему опасно нюхать, глубоко вдыхать неизвестные вещества?»

И так при изучении следующей системы органов необходимо обращать внимание на влияние употребления ПАВ на организм человека

**Вывод:**

Школьные уроки биологии это идеальное место, где длительное время можно давать необходимые знания и вырабатывать навыки здорового образа жизни у большого контингента детей разного возраста. Школа должна помочь будущим взрослым научиться сохранять свое здоровье и здоровье будущих детей, избегать разрушительных вредных привычек.

**Источники:**

1.<http://licey2-angarsk.ru/education/e-workfllow/profilak/urokibiologi>

2. <http://www.zor-da.ru/muz/metodichsekie-materialy/metodicheskie-materialy-po-organizatsii-raboty-v-uchebnykh-zavedeniyakh-po-profilaktike-upotrebleniya-psikhoaktivnykh-veschestv/>

3. <http://kvdtablog.herebank.com/?page=besedy_po_pav_na_urokah_biologii>

**Интеграция учебных дисциплин и здоровьесберегающих технологий в рамках проведения уроков географии деятельности**

 **Коробова О.И. учитель географии, заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №63»**

В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии:

* 14 % детей практически здоровы;
* 50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
* 35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Таким образом, появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, региона, города школы и отдельно взятого класса. Идея сохранения здоровья представляется полумерой, так как слишком высок уровень патологической поражённости детей. Следовательно, более актуальной является задача обучения детей управлению собственным здоровьем. Предполагается, что внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающего компонента должно выработать мотивацию на здоровый образ жизни всех субъектов учебно -воспитательного процесса, что повлечет за собой повышение качества образования

 Анализ состояния здоровья учащихся МБОУ «СОШ №63» показывает, что ведущее место занимают морфо-функциональные отклонения, среди которых преобладают нарушения в раз­витии зрительного анализатора, нервной сис­темы, осанки. Одной из главных причин крайне высокого уровня патологий здоровья у школьников является сама система образования - отсутствие соответствия между организацией учебно- воспитательного процесса и психофизиологическими особенностями детей, а также отсутствие системы работы по формированию у подрастающего поколения здорового образа жизни.

Мы попытались создать проект, направленный на сохранение и укрепление здоровья учащихся одновременно позволяющий им познакомиться с традициями, культурой в области здоровьсбережения народов проживающих на различных континентах Земли. Проект получил название« Путешествуя по миру –укрепляй здоровье сам» и представляет собой интегрированный курс географии и пропаганды здорового образа жизни. С одной стороны, проект включает в себя разнообразные и интересные географические сведения о природе материков и океанов, о различных странах и народах Земли, о закономерностях развития географической оболочки и человеческого общества. С другой стороны раскрывает современные представления о понятии “здоровый образ жизни”, у людей разных национальностей различных культур, проживающих в разных частях земного шара. Одна из составляющих частей проекта - это организация двигательной активности на уроках, где учащихся знакомят с элементами оздоровительных техник и гимнастик которые позволят им в дальнейшем стать более выносливыми, сильными и гибкими, уметь расслабляться, концентрировать свое внимание, улучшить память, исправить осанку, а это так необходимо в современной, стремительной жизни. Ознакомление детей с необходимой информацией осуществляется через учебные предметы (физическую культуру, географию) и систему внеклассной воспитательной работы.

Реализация проекта позволит обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, формированию у него необходимые знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, научит использовать полученные знания в повседневной жизни, одновременно обогатит знания в области географии и сформирует познавательную, творческую деятельность учащихся, что так необходимо в современной жизни

**Секция № 2 «Применение здоровьесберегающих технологий во внеурочное время»**

«Организация работы образовательной организации по формированию культуры здорового питания»

Губайдуллина Г.И. - методист МБОУ ДОД «ДДТ»

Мастер - класс на тему: «Организация правильного питания школьника».

**Цель:** Формировать ценности здоровья и культуры правильного питания школьника

«Человек есть то, что он ест».

Здоровое питание школьника – один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма.

 Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Следует помнить, что питание является одним из важнейших факторов, способным оказывать негативное влияние на формирующийся организм детей и подростков при неправильной его организации.

Рациональное здоровое питание детей и взрослых – важнейшее условие поддержания здоровья нации.

Однако в настоящее время в Удмуртии в силу сложившихся социально-экономических условий только у очень немногих людей питание может считаться здоровым и сбалансированным.

В последнее время медики с сожалением констатируют значительное ухудшение состояния здоровья детей и подростков – изменение показателей физического развития, обменных процессов, заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательной, неврологические нарушения, различные аллергические проявления, возникающие еще в самом раннем возрасте и усугубляющиеся к школьному возрасту. Повышается утомляемость. Возникают различные депрессивные состояния. Широко известен синдром хронической усталости. И несмотря ни на какие медицинские показатели, с таким багажом болезней мы принимаем малыша в 1 класс.

Широкое распространение получила бездумная реклама, пропагандирующая пиво, различные энергетические напитки и продукты быстрого приготовления и потребления.

Создается ситуация, когда достижения высоких технологий идут не на пропаганду здорового питания и здорового образа жизни, а на его разрушение. И особенно пагубно это отражается на детях и подростках, которые наиболее восприимчивы и не защищены от такого рода агрессивного информационного натиска.

Создание абсолютно нового информационного пространства – сети Интернет, где подростки черпают лавину информации самого разного уровня и качества, в том числе и о питании, напитках, специализированных продуктах с самыми разными свойствами – также активно рекламируются. И редко где можно встретить напоминание о необходимости проконсультироваться с врачом по вопросам организации здорового питания детей.

Проблемы дефицита здорового питания значительно усугубляются в условиях нашего города с его неблагоприятной экологической обстановкой и большой загруженностью родителей, тем самым лишая ребенка возможности домашнего здорового питания и с раннего возраста знакомят с ассортиментом школьных буфетов, столовых и кафе.

 В большинстве случаев картина выглядит крайне безрадостно.

 Несмотря на активно проводящуюся работу, которую было бы правильнее назвать борьбой за здоровое питание, наличие в школах и других учебных заведениях обязательных горячих завтраков и обедов, к великому сожалению, зачастую остается только желаемым фактом, особенно у старшеклассников.

 Нередко ребенку предоставляется еще и право выбора – есть горячий завтрак или покупать себе что-то в школьном буфете, где в ассортименте представлены те самые чипсы, «чупа-чупсы»», соленые орешки и сухарики, пицца, хот-доги, жвачка, разнообразные крашеные сладкие газированные напитки. Устоять перед соблазном практически невозможно.

Так формируются и закрепляются привычки в питании, устойчивое пищевое поведение.

Все прекрасно знают, как трудно его изменить в сторону предпочтения здорового питания, даже в случае крайней необходимости.

Поэтому и возникла необходимость целенаправленной работы в этом направлении, реализация внутришкольных программ и пропаганда здорового образа жизни, как среди учителей, так и учеников.

Немалая ответственность ложится на учителя-предметника, который помимо того, что должен дать знания по предмету, должен умело применять в уроке здоровьесберегающие технологии, дать знания и о здоровой пище, и научить мыть руки перед едой. Ответственность возрастает и у классного руководителя, так как большую часть времени ребенок проводит в школе.

А раз родителям некогда готовить супы и каши, прививать культуру здорового питания, значит, этому должна научить школа. И школа учит, учит успешно.

Как Вы думаете, уважаемые коллеги, возможно ли на практике во время урока уделять внимание пропаганде здорового образа жизни, осуществить то, о чем мы с вами говорили и как это возможно?

Не получится ли так, что вместо сообщения новой темы или закрепления, мы будет отвлекаться по пустякам, ведь все равно каждый ест то, что ему сегодня нравится, что едят друзья и одноклассники? Не будем ли мы навязывать свою точку зрения? Может быть мы не правы, и где гарантия того, что наша информация принесет пользу, а не вред? Каша и суп – это не всегда красиво и модно.

Я имею большой опыт работы в данном направлении, на протяжении 8 лет я была руководителем городского и районного методических объединений педагогов - кураторов ЗОЖ.

Мы говорили на эту тему, проводили классные часы, семинары, круглые столы, мастер-классы, реализовали не одну программу, стали победителями районного, городского, республиканских, а сейчас я второй год являюсь победителем Всероссийского конкурса с международным участием «Здоровьесберегающие технологии в практике педагога».

Но тема формирования культуры здорового питания, как не странно, остается одной из самых актуальных и на сегодняшний день.

***Мы предложили и провели 5 вариантов уроков на базе МБОУ СОШ № 87:***

1. Решение задач, урок математики 1 класс
2. Правописание гласных после шипящих, урок русского языка, 2 б класс
3. Мастер-класс, урок химии
4. «Гигиена питания. Питание и здоровье», 8а класс
5. Классный час «Умеем ли мы правильно питаться?» 1 б класс

Таким образом, уважаемые коллеги, оказывается, возможно вводить в урок здоровьесберегающие элементы и вести работу как по обучению нового материала, так и пропагандируя здоровый образ жизни, как показала практика одно другому не мешает, а наоборот насыщает.

**Формирование и сохранение физиологического здоровья обучающихся**

Милькова Е.А., -учитель начальных классов

Шутова Е.Г.- учитель начальных классов -1 категория

МБОУ «Гуманитарно-юридический лицей №86»

Школу, которая осуществляет свою деятельность по развивающему обучению, должна интересовать не только успеваемость, но и то, что чувствует ученик, о чем думает, как относится к себе и другим.

Здоровье - важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человека, а особенно детского организма.

 Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

По словам профессора Н.К. Смирнова, «Обучать без вреда для здоровья - это не задача школы, а обязательное условие ее работы.

Идея здоровьесбережения учащихся в образовании является основной задачей национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения.

Цель работы образовательного учереждения по здоровьесбережению: **Формирование и сохранение физиологического здоровья обучающихся**.

 Лицей ставит данную цель, как важнейшую социальную, личностную ценность, тесно связанную с нравственным здоровьем, превращая охрану здоровья обучаю­щихся в одно из приоритетных направлений работы лицея.

**Задачи** здоровьесберегающего направления:

- создать реальные социально-гигиенические и психоло­гические условия в школе, способствующие укреплению здоровья;

- увеличить объем двигательной нагрузки обучающихся;

- активно пропагандировать ЗОЖ;

- обу­чать конкретным приемам и методам оздоровления организма;

- устанавливать тесные взаимосвязи с медицинскими учреждениями по вопросам медицинского обследования, профилактики заболеваний.

 Реализация данных задач осуществляется конкретными сред­ствами, методами, через систему спланированных мероприятий, созда­нием определенных условий, в комплексе с концепцией развития учебно-воспитательного процесса.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно.

Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им социальной роли «ученик».

Именно на начальной ступени образования особое значение имеет готовность школьников применять приобретенные знания и универсальные учебные действия в решении конкретных жизненных ситуаций.

В настоящее время все более актуальным становится использование в обучении таких приемов и методов, которые формируют умение самостоятельно добывать новые знания, собирать необходимую информацию, умение выдвигать гипотезы, делать выводы и умозаключения.

Поэтому мы разработали проектную задачу «Я- здоровый ученик», как форму проверки знаний, умений и навыков, полученных в процессе работы над формированием понятий здорового образа жизни.

Целью нашей методической разработки является создание проектной задачи, которая сможет помочь успешному развитию социальной самостоятельности, творческой активности и развитию познавательного интереса к вопросам здоровьесбережения, формированию целеустремленности и настойчивости в достижении целей, умению переносить полученные знания на нестандартные жизненные ситуации и решать их.

**Использование методов телесно-ориентированной психотерапии в практике педагога-психолога**

**Куприянова Елена Николаевна, педагог-психолог**

 **МБОУ «СОШ № 67»**

В последние десятилетия в детской популяции нарастает обилие сосудистых и костно-мышечных проблем, снижение иммунитета и десинхроноз различных систем организма. Наблюдается рост проявлений агрессивности, токсикоманий, других проявлений делинквентного поведения, резкое снижение их возрастного порога. Масса детей демонстрирует задержки и искажения психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции, дисграфии, различные психопатологические феномены (повышенную возбудимость и истощаемость, склонность к неврозо- и психопатоподобным явлениям), соматическую и психосоматическую уязвимость. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адекватной адаптации к социуму (3, 12-13).

Это во многом связано с высокочастотной актуализацией в современной детской популяции «дисгенетического синдрома»: внутриутробной и возникшей в младенчестве дисфункции, органической или функциональной, наиболее рано созревающих подкорковых структур мозга (3,13).

На психическом уровне это выглядит как варианты дизонтогенеза речевой деятельности, синдромы гиперактивности и дефицита внимания на фоне повышенной эпиготовности, несформированность произвольной саморегуляции, в целом – учебная и социальная неуспешность. Перечисленные патофеномены в сочетании с социокультурной депривированностью (вытеснение игровой деятельности, элиминация коммуникативных процессов и т.п.) современных детей являются компонентами единой системной дизадаптации. Следовательно, анализировать и коррегировать их необходимо системно, базируясь на универсальных нейробиологических и социоркультурных закономерностях развития, начиная с эмбрионального.

Традиционные общепринятые психолого-педагогические методы, позволяющие воздействовать на тот или иной дефицит ребенка непосредственно, во многих случаях перестали приносить результаты. В нынешней детской популяции актуализируются дизонтогенетические механизмы, формирующие качественно новые варианты индивидуальных различий и нормы реакции.

Традиционно методы коррекции детей с отклонениями в психическом развитии разделяются на два основных направления. Первое – собственно когнитивные методы, чаще всего ориентированные на преодоление трудностей усвоения школьных знаний и формирование тех или иных психических функций, например, речи, слухо-речевой памяти, счетных операций, письма и т.д.

Второе направление – методы двигательной коррекции (танцы, гимнастика, цигун, у-шу, массаж, ЛФК и т.п.) и телесно-ориентированные психотехники, которые давно зарекомендовали себя как эффективный инструмент преодоления психологических проблем. Методы телесной психотерапии мы используем на коррекционных занятиях с детьми 5 -11 лет. Цель их внедрения – восстановление или формирование у человека контакта с собственным телом, снятие телесных напряжений, осознание своих проблем в виде телесных аналогов, развитие невербальных компонентов общения для улучшения психического самочувствия и взаимодействий с другими людьми.

В современной популяции детей преобладают системные нарушения психических функций с обилием мозаичных, внешне разнонаправленных дефектов (3, с. 7). В сложившейся актуальной ситуации оптимальным является системный подход к коррекции и абилитации психического развития ребенка, в котором когнитивные и двигательные методы должны применяться в некотором иерархизированном комплексе с учетом их взаимодополняющего влияния. Адекватна в этом смысле разработанная технология «Комплексное нейропсихологическое сопровождение развития ребенка». Её фундаментом является метод замещающего онтогенеза, созданный А.Н. Семенович, С.О. Умрихиным, А.А. Цыганок и другими нейропсихологами, доказавший свою валидность как эффективный инструмент и как язык описания при работе с различными вариантами развития. Суть данного подхода заключается в аксиоме - воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию развития всех высших психических функций (ВПФ). Так как он является базальным для дальнейшего развития ВПФ, логично в начале коррекционного процесса отдать предпочтение именно двигательным методам, активизирующим, восстанавливающим и простраивающим взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности. Ведь очевидно, что актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность извне к таким психическим функциям, как эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т.д. Следовательно, создается базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями. Практический опыт показывает, что работа с базовыми, основополагающими конструктами приводит к преодолению имеющейся недостаточности по математике, русскому языку и литературе (3, с.9).

Методы направлены на уменьшение дефекта и функциональную активацию подкорковых образований головного мозга, что приводит в отнтогенезе к закреплению контролирующей роли произвольной саморегуляции над всеми иными составляющими психики, что является целью и результатом нормального онтогенеза.

Работая в школе с младшими школьниками, испытывающими трудности в обучении, использую методы телесно-ориентированной психотерапии. Профессиональные навыки я приобрела, обучаясь на семинарах ученицы В.Ю. Баскакова С.Н. Борисовой. С методом замещающего онтогенеза познакомилась на семинарах Е.В. Осминой, С. Соколовой и С.Н. Пузановой, А.В. Семенович. Работать по программам Метода замещающего онтогенеза целесообразнее с детьми, не достигшими 12-летнего возраста, т.к. позже при наступлении миелинизации мозга определить причины и локализации дефектов становится крайне затруднительно.

Границы младшего школьного возраста обычно определяются 7-11 годами. Это период активного анатомо-физиологического созревания организма, в том числе функционального созревания центральной нервной системы (ЦНС) (в первую очередь, коры больших полушарий головного мозга), что служит нейрофизиологической основой для развития произвольной и целенаправленной деятельности в этом возрастном диапазоне (4, с. 9).

Большую трудность вызывает организация и привлечение родителей младших школьников на наши занятия, т.к. очень низка психологическая культура населения г.Ижевска. Родители опасаются приходить на консультации к психологу, тем более, начинать заниматься вместе с детьми в группе телесной терапии. В школах редко встречаются приспособленные для этих целей кабинеты психолога. Несмотря на эти препятствия, организовать такие группы можно. У нас есть опыт ведения таких групп с положительными результатами обучающихся. Есть дети с положительной динамикой коррекции, прошедшие наши занятия, с которыми родители под нашим руководством продолжали регулярно заниматься в домашних условиях. Эти дети успешно обучаются в общеобразовательных школах.

Список литературы:

1. Осмина Е.В. Школьному психологу о младшем школьнике: вопросы психодиагностики и психологической поддержки. -
2. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике/ Под ред. В. Ю. Баскакова. – М.: ИОИ, 2001. – 224 с.
3. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. – М.: Генезис, 2007. – 474 с.
4. Семенович А.В., Умрихин С.О. Пространственные представления при отклоняющемся развитии. – Ижевск: Издательство Удмуртского Университета, 1997. - 60 с.

**Управление воспитательной системой ОУ,**

**направленной на формирование**

**ценностей здоровья и здорового образа жизни учащихся**

Автор: заместитель директора

по воспитательной работе

МБОУ СОШ № 5

г. Ижевска

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Проблема сохранения здоровья населения все более отчетливо осознается представителями системы образования как профессионально-значимая. Это объясняется, прежде всего, тем, что само понятие «здоровье» стало трактоваться более широко, чем просто отсутствие заболевания, в него все чаще вкладывается социокультурный смысл: современные определения здоровья включают такие компоненты как субъективное благополучие и ответственное поведение. Здоровье ребёнка, его физическое и психологическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, прежде всего, условиями его жизни в школе. На годы обучения ребёнка в школе приходится период интенсивного развития организма. За последние годы появилось много новых предметов, увеличился объем информационных нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса, безусловно, ухудшение состояния здоровья школьников нельзя связывать только с негативным влиянием «школьных факторов». Необходимо учитывать и неблагоприятные социально-экономические условия жизни многих семей, и отрицательное влияние экономических факторов, и нарушения состояния здоровья, и сниженный адаптивный ресурс большинства детей, начинающих учиться в первом классе, качество питания, наследственность, и ряд других факторов. Это определяет важность и значимость школьных факторов риска. Было бы ошибочным утверждение о том, что школа не ищет выхода из создавшейся ситуации. В последние десятилетия были предприняты попытки создания школы службы здоровья (валеологической службы), подготовки специалистов для школы, «ответственных за здоровье», предлагались, апробировались различные формы и технологии профилактики и укрепления здоровья. Во многих школах ведется специальная работа по формированию культуры здоровья. Но, как правило, школа выбирает одно из направлений работы по укреплению и сохранению здоровья. При таком подходе «школьные» причины возникновения нарушений здоровья не ликвидируются, лишь предпринимаются попытки снизить их негативное влияние. Считаю, что эффективность этой работы может быть только при комплексной системной работе, разумном и профессиональном подходе к данному вопросу. Необходимо формировать знания учащихся о психофизиологических возможностях своего организма, формировать мотивацию на здоровье, активно способствовать самоутверждению учащихся. Поэтому для успешного решения задач важно сформировать здоровьесберегающую культуру школьника. **Основными принципами формирования здорового образа жизни:**- принцип гуманизма;- принцип природосообразности;- принцип культуросообразности;- принцип целостности и единства;- принцип включения личности в значимую деятельность;- принцип непрерывности;- принцип достаточности. Таким образом, педагогическое осмысление проблемы управления организацией учебно-воспитательной работы школы по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся позволило выявить ряд противоречий:- между объективной необходимостью формирования здорового образа жизни и недостаточной разработанностью данной проблемы в педагогической науке;- между стремлением учащихся к самореализации в систематической оздоровительной деятельности и отсутствием целенаправленной работы над системой формирования здорового образа жизни учащихся;- между необходимостью организации работы по здоровому образу жизни в процессе обучения и недостаточным уровнем обеспечения педагогических условий, обеспечивающих эту деятельность;Теоретическая значимость и актуальность рассматриваемой проблемы, ее недостаточная разработанность послужили основанием для определения темы аттестационной работы.**Объект исследования:** система учебно-воспитательного процесса в школе.**Предмет исследования:** условия и факторы, стимулирующие и препятствующие повышению формирования здоровой личности.**Цель исследования:** выявить пути и средства управления эффективным формированием деятельности, направленной на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса.**Задачи:**- содействовать формированию здоровьесберегающих технологий;- разработать систему оздоровления учащихся, комплекса организационных форм и методов деятельности, направленных на сохранение и улучшение здоровья участников образовательного процесса;- разработка и внедрение нормативно-правовых, научно-методических и организационных основ деятельности системы образования по формированию духовно и физически здоровой личности учащихся;- улучшение качества образовательного процесса и формирование устойчивого интереса к потребности в приобретении навыков здорового образа жизни;- реализация программ по формированию здоровой личности в условиях образовательного процесса;- принятие управленческих решений по регулированию и коррекции факторов, влияющих на самочувствие и здоровье учащихся школы.**Гипотеза исследования:** если в школе соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводится системная физкультурно-оздоровительная работа, работа с родителями по соблюдению единства требований к здоровому образу жизни, регулярный проверочный осмотр, ведется пропаганда здорового образа жизни, организуются регулярное питание, положительная мотивационная обстановка на уроках, то это все будет способствовать улучшению самочувствия и здоровья учащихся.Для достижения цели исследования и проверки выдвинутой гипотезы потребуется решить следующие задачи:1. Изучить психолого-педагогическую и методическую литературу по формированию здорового образа жизни и развития культуры здоровья учащихся.2. Раскрыть сущность, определить структуру управления и содержания процесса формирования здорового образа жизни и развития культуры здоровья учащихся.3. Проанализировать и обобщить результаты работы по управлению воспитательно-оздоровительной деятельностью школы.**Методы исследования:** теоретический анализ философской, психолого-педагогической, методической литературы, изучение педагогического опыта с помощью соблюдения, опроса, анкетирования, тестирования, бесед, апробация учебно-методических материалов; педагогический эксперимент (поисковый; констатирующий; формирующий); анализ результатов исследования, методы математической и статистической обработки материалов.Исследование проводится в четыре этапа (2012- 2014г.) и находится на третьем этапе (обработка материалов педагогического эксперимента).Четвертый этап (2012- 2014г.) – разработка методических рекомендаций, обмен опытом, внедрение полученных результатов в педагогическую практику учителей школы и города.**Научная и практическая значимость исследования:**- выявлены, теоретически обоснованы и опытно- экспериментальным путем проверены условия, обеспечивающие успешное формирование здорового образа жизни школьников;- методика принятия управленческих решений по регулированию и коррекции факторов, влияющих на самочувствие и здоровье учащихся, может быть использована в образовательном процессе;- разработана система внедрения обучающихся программ (уроков здоровья, лекций, круглых столов);- работа с детьми во внеурочное время (дни здоровья, оздоровительные лагеря и т.д.);- организация и обеспечение физкультурно-оздоровительной работы, повышение двигательной активности;- динамические паузы, часы активного отдыха;- внедрение оздоровительных мероприятий в организацию учебного процесса;- использование лечебных и оздоровительных процедур и других материалов, собранных во время эксперимента, позволяет целенаправленно управлять и развивать здоровый образ жизни в школе. Приоритетными направлениями нашей работы стали следующие:- физическое развитие учащихся и укрепление их здоровья, проблемы зависимости здоровья учащихся от образа жизни;- взаимосвязь здоровья человека и экологической обстановки, психологическая самозащита личности;- правильное и здоровое питание;- личная гигиена;- профилактика вредных привычек;- поведение в экстремальных ситуациях;- культура здоровья человека.Основными направлениями педагогической деятельности в формировании здорового образа жизни учащихся мы выделили:- формирование целостного отношения к здоровью всех участников педагогического процесса;- внедрение традиций, пропагандирующих и способствующих здоровому образу жизни;- формирование валеологической культуры педагогов, учащихся и их родителей;- отслеживание параметров всех участников педагогического процесса (совместно с психологом, медработниками);- профилактика и коррекция социально вредных привычек (табакокурения, алкоголизма, токсикомании, наркомании);- социально-педагогическая поддержка детей- инвалидов и детей группы риска.Реализация всей деятельности подразделяется на следующие направления:- педагогическое;- физиолого-валеологическое;- психологическое.Разработаны программы по формированию культуры правильного питания «Здравоешка», «Разговор о правильном питании». Администрацией школы рекомендовано МО учителей биологии – химии, технологии, английского языка разработать и применять интегрированные уроки со здоровьесберегающими технологиями. Обязательным в школе является изучение программы по ПДД. Введение в режим учебно-воспитательного воздействия данных курсов дают возможность поднять уровень самообразования, оно обретает конкретное научно-обоснованное воздействие на организм. Физиолого-валеологическое направление должно обеспечивать гигиенические условия образовательного процесса; широкую просветительскую работу среди учащихся и их родителей, а также педагогов; системную реабилитационную работу по отношению ко всем участникам образовательного процесса. С этой целью рассмотрены вопросы на общешкольном родительском собрании «Режим дня школьника», « Питание учащихся».  **Результаты мониторинга. Наличие хронических заболеваний у учащихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заболевания  | 2012-2013% | 2013-2014% | 2014-2015% |
| Нарушение осанки, сколиоз  | 23 | 23 | 24 |
| Понижение остроты зрения | 31 | 22 | 26 |
| ЛОР заболевания | 12.5 | 12.5 | 13,5 |
| Заб-ниясердечно-сосуд. системы | 28.8 | 19 | 19 |
| Заболевание ЖКТ | 12 | 10 | 11 |
| Хирургические заболевания | 14 | 14.5 | 14 |
| Неврологические заболевания | 14 | 18 | 18 |
| Заболевание почек | 3 | 3 | 2,5 |
| Кожные заболевания | 2 | 2 | 2,5 |
| Заболевание крови | 0.3 | - | 0,3 |
| Эндокринные заболевания | 2 | 1 | 1 |
| Бронхолегочные заболевания | 3 | 4 | 4 |
| Другие заболевания | 3 | 2 | 3 |

За последние 3 года снизилась доля таких заболеваний как: понижение остроты зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, почек, эндокринные заболевания. Повысилось доля учащихся, имеющих нарушение осанки, ЛОР, неврологические заболевания.

|  |
| --- |
|  |

 Пути по сохранению и укреплению здоровья учащихся

|  |
| --- |
|  |
| **Причины** | **Пути преодоления** | **Результаты** |
| **Внешкольные факторы** |
| Нарастающее влияние всего комплекса неблагоприятных факторов внешней среды, загрязнение биосферы в городе | Активное участие в социальных проектах, направленных на оздоровление экологии города. | Создание благоприятного микроклимата на территории школы, в школе, участие в уборке территории района. Проведение экологических исследований и выход с предложениями на уровень муниципалитета. |
| **Школьные факторы** |
| Недостаточная сбалансированность управленческих решений и организации деятельности | \* Организация учебного процесса в соответствии с нормами техники безопасности.\* Организация мероприятий и условий по формированию у обучающихся здорового образа жизни.\* Использование базисного плана, позволяющего разумно регулировать учебные нагрузки с учетом развития и здоровья ребенка, с учетом его интересов и профилизации обучения.\* Интенсификация работы психологической службы школы.\* Создание зон психологической разгрузки учащихся.\* Витаминизация школьников, усиленное рациональное питание.\* Разработка оздоровительных мероприятий по профилактике и коррекции нарушения зрения учащихся.\* Профилактика алкоголизма и наркомании в процессе всех обучающих и воспитывающих мероприятий.\* Сотрудничество с поликлиникой.\* Сотрудничество со стоматологической городской поликлиникой.\* Постоянный медицинский контроль, диспансеризация школьников, принимать действенные меры по недопущению в школе в случаях инфекционных заболеваний.\* Организация горячего 2-разового питания, соблюдение питьевого режима, организация буфета.\* Разработка и внедрение системы мер по поддержанию чистоты и порядка в школе и напри школьной территории, соблюдение режима проветривания. | \* Приведение в соответствие с санитарными правилами СП 2.4.2.1178-02 гигиенических аспектов организации учебно-воспитательного процесса.\* Соблюдение санитарно-гигиенических, санитарно-медицинских, противопожарных норм в образовательных учреждениях.\* Реализация государственных стандартов общего образования, обеспечивающих разгрузку содержания школьного образования в интересах сохранения здоровья учащихся.\* Обучение учащихся по программам, соответствующим их возможностям, способностям, уровню здоровья.\* Укрепление материально-технической базы образовательных учреждений через обеспечение новыми комплектами школьных парт.\* Повышение эффективности и качества оказания медицинской помощи школьникам.\* Формирование в педагогическом коллективе понимания приоритетности проблем состояния и укрепления здоровья детей и подростков.\* Активизация деятельности по усилению просветительской работы в области здорового образа жизни.\* Создание и внедрение уже имеющихся и новых программ сохранения здоровья школьников.\* Улучшение питания школьников, увеличение охвата горячим питанием до 70% школьников (без учета буфетной продукции).\* Уменьшение случаев появления близорукости.\* Уменьшение числа курящих школьников.\* Уменьшение процента школьников, показывающих высокий уровень школьной тревожности. |
| Недостаточное внимание к двигательной активности и физической культуре ребенка. | \* Организация учебно-воспитательного процесса с учетом строгого соблюдения санитарно-гигиенических требований.\* Проведение внутришкольногоконтроля за организацией двигательной активности на разных этапах обучения.\* Усиление физкультурно-массовой работы.\* Проведение общешкольных оздоровительных мероприятий – Дней здоровья.\* Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательной системы, коррекция осанки и т.д.\* Разработка комплекса физкультурно-оздоровительной работы (динамический час, физкультпауза на уроках). | \* Сокращение количества простудных заболеваний на 12%.\* Уменьшение случаев появления нарушения осанки на 6%.\* Организация «двигательных перемен» для учащихся 1-й, 2-й ступеней образования. |
| Некотораяперенагрузка учебным материалом. | \* Построение учебно-воспитательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий.\* Введение интегрированных курсов.\* Разработка индивидуальных образовательных маршрутов с учетом физических возможностей ребенка.\* Оптимизация учебной нагрузки.\* Рациональная организация урока.\* Индивидуализация педагогических воздействий учителя. | \* Снятие перенагрузки учащихся и освобождение времени на двигательную активность.\* Организация мониторинга охвата учащихся занятиями в спортивных секциях.\* Доведение уровня посещаемости кружков ДОУ до 97%.\* Создание индивидуальных учебных планов. |
| Недостаточная компетенция педагогов в вопросах физиологических особенностей развития ребенка. | \* Разработка комплекса совместных мероприятий с детской поликлиникой города, реабилитации и оздоровлению обучающихся.\* Подготовка педагогов к индивидуальной работе с детьми, имеющими психоневрологические нарушения. | \* Организация работы постоянного семинара для педагогов по реализации программы «Здоровье» |
| Нарастающий социально-психологический стресс, связанный с необходимостью окончания школы и дальнейшего жизнеустройства. | \* Организация педагогического лектория по вопросам психологического здоровья школьников.\* Организация прямого прикрепления психологов и медиков к конкретным группам обучающихся в зависимости от состояния их здоровья.\* Организация работы центра по профориентации учащихся. | Реализация деятельности внутришкольного центра по профориентации и, как следствие, снятие психологической напряженности по выбору профессии. |

Таким образом, выработанная организационная структура управляющей системы воспитательно-оздоровительной деятельностью школы за три года эксперимента дает положительные результаты по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.Хочется верить, что установку на сохранение и укрепление собственного здоровья, полученную в школе, наши выпускники пронесут через всю свою жизнь.Таким образом, на основе всего сказанного можно сделать следующие выводы:1. Созданная нами «организационная структура управляющей системы воспитательно-оздоровительной деятельности школы» позволяет системно управлять и контролировать воспитательно-оздоровительная деятельность школы.2. Здоровьесберегающих технологий управления персоналом является прогрессивным инструментом совершенствованием учебно-воспитательного процесса, содействующего повышению эффективности трудовой деятельности.Одной из таких технологий является рефлексивное управление, которая побуждает активность и самостоятельность управляемых развивает способности к самоуправлению своей деятельности.3. В результате проводимого эксперимента (2011 – 2014г.) Мы смогли сформировать большего количества участников образовательного процесса ценностное отношение к здоровью, культуре здоровья, здоровому образу жизни за счет внедрения традиций, пропагандирующих здоровый образ жизни, что отражается в приведенных выше диаграммах на основании диагностики и мониторинга.4. Была создана и реализируется программа «Наше здоровье», которая способствует формированию здоровой личности учащихся и сотрудников в условиях образовательного процесса.Наиболее важно для реализации программы в соблюдении четырёх позиций жизни участников образовательного процесса:1. Поощрительные взаимоотношения2. Высокая степень участия преподавательского состава3. Ясность и прозрачность4. Стимулирование5. Совершенствование механизма по созданию психолого-педагогических и социальных условий, обеспечивал повышение количества участников образовательного процесса по сохранению и укреплению здоровья.6. Позитивные последствия технологий управления воспитательно-оздоровительной деятельности школы – это формирование благоприятного имиджа образовательного учреждения. Они могут формироваться и за пределами ОУ и использовать для внедрения опыта других школ.Результаты исследования позволяют отметить, что выдвинутая гипотиза подтверждена, поставленные задачи решены.Перспективами дальнейшей работы станут разработаны методических рекомендаций по данной проблеме, внедрение полученных результатов в педагогическую практику управленцев школ, города и района.Считаю, что если системно управлять воспитательно-оздоровительной работой с раннего возраста, научить детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты, не только личностно, интеллектуально, но и физически.Тюлькин Игорь Анатольевич МБОУ ДОД «ДДТ» Педагог дополнительного образования **"ШАХМАТЫ И ЗДОРОВЬЕ**"*"*Обучение шахматам" - это целостный курс, направленный на формирование высоконравственной, гармоничной, творчески активной личности ученика. Как известно, в начальной школе на первый план выходит развивающая функция обучения, и данная программа обучения шахматам позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков. Стержневым моментом занятия становится деятельность самих школьников, которые учатся наблюдать, сравнивать, классифицировать, делать выводы и обобщения, выявлять закономерности.Шахматы в начальной школе положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и способствуют развитию таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением. Примерно к 5-7 годам ребенок овладевает знаковой системой родного языка и начинает осваивать следующий чрезвычайно важный процесс т. н. *умственных действий*, результат которых проявляется сразу в мыслях, вне движения или слова. В норме умение совершать действия в уме формируется в 7-12 лет, и шахматы в начальной школе являются почти идеальной моделью для успешного развития этих способностей.Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, особенно тем из них, кто живет в сельских регионах и обучается в малокомплектной школе, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Благодаря образовательной программе "Шахматны" у них резко расширяется круг общения, появляется много новых возможностей для полноценного самовыражения, самореализации, и это позволяет детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.*Шахматы и здоровье*Если говорить о прямом воздействии игры в шахматы на физическое здоровье человека, то положительное влияние они оказывают в комплексе с физическими упражнениями и правильным питанием. Юлия Моисеева опубликовала в газете "Вечерний клуб" от 31.08.96 заметку о том, что шахматы не только укрепляют сердце и улучшают кровообращение, но даже сжигают калории.Игру в шахматы как рецепт от детской гипертонии предлагал доктор медицинских наук Н.С. Заноздра. В одном из номеров журнала "64" - шахматное обозрение" (№3, 1984г) он пишет: "Однажды, проводя исследования среди школьников Киева (за последние десятилетия гипертония значительно помолодела), мы увидели, что в одном из интернатов дело обстоит благополучней, чем в других. Из 360 ребят лишь один был с незначительным превышением артериального давления. Оказалось, что ученики в этом интернате систематически занимались физкультурой и шахматами. Так что могу рекомендовать игру в качестве одного из рецептов против детской гипертонии". Обоснованием его высказывания может служить, тот факт, что физическое здоровье неразрывно связано с психическим. Ведь не даром, сердцу на Руси всегда приписывали свойство хранилища души. Поэтому у здорового человека должен быть здоровый дух и сильное сердце. Мнительность, нерешительность, ослабленная память ослабляет сердце человека. Одно из условий продления долгой и здоровой жизни - душевное спокойствие. Еще Библия учит, что душевное и физическое состояние взаимосвязаны. Ревность, гнев, озабоченность, раздражительность вредят сердцу человека. А шахматная игра способна выработать в человеке сдержанность, самообладание, настойчивость и массу черт характера, которые в свою очередь будут воспрепятствовать возникновению стрессов, которые сказываются на работе не только сердца, но и всего организма.Неоспоримым является тот факт, что физическое здоровье тесно связано с психическим, а именно с сформированностью психических процессов присущих определенному возрасту. На благополучное развитие ребенка влияет его духовный мир, нормы поведения, нормы жизни, а так же мотивация на сохранение и укрепления здоровья. Нельзя однозначно сказать, что игра в шахматы способна прямо повлиять на мотивацию ребенка к ведению здорового образа жизни, но качества, которые формируются в процессе обучения и игры в шахматы, подведут ребенка к осознанию ценности саморазвития и смогут побудить его к самосовершенствованию, определению путей решения поставленной перед собой проблемы."Играя в шахматы" - говорил Б. Франклин - "мы приобретаем привычку не падать духом при современном состоянии наших дел, а надеяться на благоприятное изменение и упорно продолжать поиск новых возможностей". Так как здоровье ребенка это не только медицинское понятие, но и социальное, (Всемирная Организация ВОЗ рассматривает здоровье как "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физического дефекта) формирование таких привычек, описанных Б. Франклином, оказалось бы очень ценным качеством характера для современной молодежи. Уместным здесь было бы еще раз процитировать Б. Франклина:"Игра в шахматы - не просто праздное развлечение. Некоторые очень ценные качества ума, необходимые в человеческой жизни, требуются в этой игре и укрепляются настолько, что становятся привычкой, которая полезна по многих случаях жизни. Жизнь - своего рода игра в шахматы, в которой мы часто имеем возможность выиграть и бороться с соперниками и противниками, в которой есть большое разнообразие хороших и дурных событий, являющихся в какой-то степени результатом благоразумия или отсутствием такового. Играя в шахматы, таким образом, вы можете научиться:I. *Предвидению,* умению немного заглядывать в будущее и взвешивать последствия, которые могут сопровождать какое-либо действие; над этим постоянно размышляет шахматист: "Если я продвину эту фигуру, каково будет преимущество моего нового положения? Какую пользу из этого извлечет мой противник, чтобы досадить мне? Какие другие ходы я могу сделать, чтобы укрепить свое положение и защититься от его нападений?"II. *Осмотрительности,* умению изучать шахматную доску, или поле действия, взаимоотношения различных фигур и положений, опасность, которой подвергается каждая в отдельности фигура. III. *Осторожности,* умению делать свои ходы не очень поспешно. Это правило лучше всего подтверждается строгим выполнением законов игры, как, например: "Если вы дотронулись до фигуры, вы должны ею ходить; если вы ее куда-нибудь поставили, то пусть она там стоит". Поэтому очень хорошо, что эти правила должны выполняться, и игра поэтому становится отражением жизни и особенно войны, в которой, если вы неосторожно поставите себя в плохое или опасное положение, то вы не сможете добиться, чтобы противник дал вам возможность отвести войска в более безопасное место; вы должны нести все последствия вашего опрометчивого поведения".*Вениамин Франклин (1706-1790)"Избранные произведения"*Помимо описанных Франклином, шахматы наделены массой свойств, повышающих интеллектуально развитие человека. Развитие познавательной активности, внимания, памяти, а так же самостоятельности, ответственности, способности принимать оптимальные решения в самых различных (в том числе и экстремальных) ситуациях и силы воли. А воля - это способность человека управлять своим поведением, способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к цели, способность организовать свой труд, быт, общение.Игра в шахматы развивает привычку решения правильного хода, достижения цели - победа над соперником. Нечасто встретишь игрока в шахматы, который бы на полпути отказывался играть. С запасом таких привычек ребенок чувствует себя уверенным не только в игре, но и по жизни. А уверенный в себе человек с силой воли стремится к самосовершенствованию а следовательно и к самовоспитанию.Самоконтроль как одно из составляющих самовоспитания, и как важное для успешной социализации качество не бывает врожденным, его нужно развивать. Умение владеть своими чувствами, настроениями, желаниями - благодаря которым человек может владеть собой. Правила игры в шахматы содержат в себе ряд требований от игрока:1. Играть надо молча, не спеша.2. Если дотронешься до фигуры противника, ее придется побить (если это возможно).3. Если тронешь свою фигуру, ею нужно обязательно сделать какой-нибудь ход.4. Если сделал ход и отпустил руку от своей фигуры, перехаживать нельзя.5. Нельзя мешать партнеру думать.6. Нельзя подсказывать игрокам.7. Не следует вслух произносить "шах" и "мат" (впрочем, на первых порах мы это разрешаем).8. Если какая-нибудь своя фигура или фигура противника расположена не в середине клетки, то при своем ходе можно сказать: "Поправляю" и поставить ее поаккуратнее.9. Если выиграешь, нельзя насмехаться над партнером и зазнаваться.10. Если проиграешь, не стоит расстраиваться - даже лучшие шахматисты мира потерпели в своей жизни много поражений.11. После окончания партии проигравший пожимает противнику руку - это дань уважения партнеру.12. Перед партией тоже принято рукопожатие (последние два правила относятся к серьезным турнирным партиям).13. Запрещается водить пальцем по шахматной доске, высчитывая варианты.Соблюдая правила в шахматной игре, эти процессы будут непроизвольно воспроизводиться в поведении ребенка. Шахматы это игра, а для детей правила игры значимы и нарушение их как в любой другой игре преследуются "законом" их "детской нравственности". Поэтому главным здесь остается, только разъяснение этих правил и контроль соблюдения их в начале обучения.Шахматы это игра, которая обеспечивает человеческий мозг практически полным потоком ощущений. Речь идет именно о настольной игре. Не осмелюсь спорить с приверженцами игры в шахматы на компьютере, но хотелось бы привести доводы в пользу настольной игры.Впечатления, которыми питается человеческий мозг набираются из внешней среды в виде света, цвета, звука, запахов, вкусов, температуры, прикосновенийИ.М. Сеченов доказал, что для нормальной психической деятельности, для того чтобы человек чувствовал себя здоровым и бодрым, необходим полноводный поток ощущений. Именно настольная игра способна передать информацию в мозг практически через все анализаторы. Практикующие "шахматную терапию" в лечении детей с нарушением в развитии, отмечают, что пациенты становятся общительней, появляется связная речь, могут задавать правильно выстроенные вопросы. Это можно обосновать тем, что развитие руки ребенка и речь взаимосвязаны. Пальцы рук наделены огромным количеством рецепторов, которые посылают импульсы в центральную нервную систему человека. Даже незначительные упражнения рук, значительно влияют на здоровье человека. Ведь не даром старая педагогическая мысль гласит "ум ребенка очень часто находится на кончиках его пальцев". Работая с шахматным материалом ребенок воспринимает весь набор ощущений одновременно, воспринимает форму, цвет, пространство, направление, звук, чувствует соперника. Развивается объемное видение.Таким образом, можно сделать вывод, что шахматы положительно влияют не только психическое, но и физическое развитие, как это не парадоксально. Шахматы не только развивают интеллект здорового человека. Шахматные методики уже используются для реабилитации больных: укрепляют у больного чувство собственной интеллектуальной полноценности и способствуют восстановлению контактов с окружающими. Благодаря этой игре дети учатся быть терпеливыми, усидчивыми, настойчивыми в достижении поставленной цели, вырабатывают в себе работоспособность, умение решать логические задачи в условиях дефицита времени, тренируют память. Как говорят, потеряв короля, по пешкам не плачут. Шахматист должен быть предельно внимателен, держать в голове сотни партий.А самое главное, что дают шахматы, - это творческий процесс, который заставляет детей расти, развиваться! И именно в этот момент ребенка можно спасти от вина, наркотиков, преступлений. Вкусивший творческий процесс, испытавший на себе азарт, успех, не пойдет курить, пить, ему это будет уже не надо.**Танец - баланс между душой и телом****Фирстова Татьяна Александровна**,- педагог дополнительного образования ,МБОУ ДОД «Дом детского творчества»Человек научился выражать свои чувства при помощи танца раньше, чем словами. В далёком прошлом танец играл важную роль в жизни человека и был тесно связан с его бытом. Передавая впечатления от окружающего мира при помощи разнообразных движений и жестов, он стремился вложить в них своё настроение и душевное состояние: гнев, радость, сострадание, уважение и т. д. Некоторые танцевальные обряды дошли до нас из глубины веков и стали частью национальной культуры многих народов. Танец - это дорога для раскрытия чувств, это баланс между душой и телом, это своеобразный язык движения и способ выражения эмоций.Танцевать можно не только выступая перед публикой, но и для собственного удовольствия, выражая своё настроение и чувства. Известно, что в Древней Греции многие врачи прописывали танец как лучшее средство от многих болезней. Самое важное не умение танцевать, а желание танцевать. Жизнь тела – это движение. Можно танцевать даже на одном квадратном метре: стоя, сидя, лёжа, во сне. Танцевать могут руки, кисти, колени, глаза, голова . Спонтанный танец – это жизнь души, выраженная в движениях. Участник открывает свободу дремлющим чувствам и эмоциям. Любой человек может черпать силы и энергию именно в спонтанном танце. Речь идёт именно о чувственном танце, свободной танцевальной импровизации, способствующей раскрепощению, приносящей радость и удовольствие душе и телу. Однако не только танец собственный, но и танец – зрелище способен взволновать чувства и дать выплеск эмоциям, которые могут стать источником великих творений. А.С. Пушкин, восхищённый танцем балерины Истоминой, отразил это в «Евгении Онегине»:«Блистательна, полувоздушна,Смычку волшебному послушна….Одной ногой касаясь пола,Другою медленно кружит.И вдруг прыжок, и вдруг летит…» На своих занятиях я использую различные танцевальные игры, которые способствуют раскрытию личности. При создании благоприятной, располагающей обстановки в процессе танцевальной игры может раскрыться природный талант. Движением в танце можно передать робость, радость, грусть. Одно и то же движение можно протанцевать с разной эмоциональной окраской, и зритель будет вместе с танцором переживать или радоваться. В танцевальных номерах нам нужны все эти переживания, и для тренировки мы переживаем все эти чувства в играх. Танцевальная игра погружает в мир образов и чувств. Предлагаемые обстоятельства помогают проиграть свои внешние и внутренние ощущения собственного тела. Каждый из нас движется в определённом ритме, использует близкие ему позы и жесты. Наблюдая за людьми, можно подметить много характерных жестов, положений тела, рук и головы, которые в дальнейшем используются в номерах. Всё это нужно для выразительного танца. Как сказала Майя Плисецкая: « Но я и по сей день убеждена, что одной техникой мир не покорить. И сегодня, и лет через сто пятьдесят – двести, танцем надо будет, как и прежде, в первую очередь затронуть душу, заставить сопереживать, вызывать слёзы, мороз гусиной кожи . Valued Acer Customer **Инновационный проект****по внедрению финской ходьбы на уроках физкультуры в 10-11 классах****МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 62»****Цель:** популяризация здорового образа жизни, через занятия новым видом физической активности – ходьбы с палками среди учащихся 10-11 классов.**Задачи:**1.Улучшение здоровья учащихся 10-11 классов;2. развитие мотивации вести здоровый образ жизни;3.улучшения физической формы и спортивных достижений; 4.формирование здорового образа жизни обучающихся;5.  обучение преподавателей физической культуры новому виду физической активности**Актуальность проекта**По данным Всемирной организации здравоохранения активный образ жизни представляет собой глобальную проблему для общественного здравоохранения. Особое беспокойство вызывает  тенденция развития гиподинамии среди определённых групп населения, к которым в том числе относятся молодые люди. В российской системе образования активно происходят процессы модернизации. При этом уделяется значительное внимание вопросам здоровья школьников. Основываясь на требования федерального государственного образовательного стандарта, данный вид физической активности применим к  адаптации  в рамках школьной программы, дополнительным  часам физической культуры в образовательных учреждениях.      Современные исследования показывают негативное влияние существующей системы обучения, в т.ч. в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения, широкого использования информационно-коммуникационных технологий, средств информатизации на здоровье и развитие подрастающего поколения.       Травматизм и даже смерти детей во время проведения уроков по физическому воспитанию в Российской Федерации постепенно превращаются в печальную, но сен-13неискоренимую тенденцию современного общества. Ежегодно по всей стране фиксируется по нескольку случаев детской смертности вследствие перенапряжения при выполнении упражнений на уроке физического воспитания.       С учетом, тенденции ухудшения состояния здоровья современных детей и подростков основное направление в развитии физической культуры в школах - оздоровительное направление и ориентируется на профилактику и коррекцию нарушений осанки, сколиоза, плоскостопия.  Техника данной ходьбы полезна, очень проста и увлекательна, так как позволяет активизировать и включить в работу около 90% всех мышц тела, добиваясь более эффективного результата, чем при обычной ходьбе. Ходьба ORIGINAL NORDIC WALKING и комплекс упражнений, подходят для людей любого возраста и любого уровня физической подготовки, поскольку являются наиболее щадящим и легким способом развития выносливости, координации движений, силы и гибкости. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.     Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85%  дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность  (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9 – 10 классе меньше, чем в 6- 7 классе. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающее у школьников при продолжительном и напряжённом  умственном труде - это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность. Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов.         Ходьба с палками идеальна для детей и подростков. Она укрепляет организм, выравнивает осанку и открывает много возможностей для физического развития.**Достоинства финской ходьбы:**1. **Простота**

После нескольких занятий с инструктором вы освоите правильную технику, которая даст заметный эффект.**2. Эффективность**Результаты многих исследований показали, что ходьба с палками:•улучшает физическое состояние организма;•способствует повышению иммунитета и общей выносливости;• укрепляет мышцы спины и нормализует их тонус;•улучшает обмен веществ;•позволяет снизить нагрузку на суставы ног на 10 – 20%, по сравнению с обычной ходьбой;•повышает стрессоустойчивость организма, так как ритмически повторяющиеся движения,•свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают и помогают снять стресс;•благотворно влияет на настроение;•регулирует работу ЦНС.**3. Доступность.**•Ходьбой с палками можно заниматься в любой местности в любое время года: зимой, весной, летом или осенью, на городской набережной или в парке,  в компании друзей или в одиночку - достаточно просто взять палки в руки и сделать первый шаг к здоровью.•Относительно низкая стоимость.•Обязательно нужно отметить низкую  травмоопасность ходьбы с палками (палка для ходьбы внизу имеет резиновый наконечник, а не металлический). •Возрастной ценз не ограничен.•Минимальное количество противопоказаний, позволит достичь 100% посещения занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях.Этот вид ходьбы можно использовать в любое время года для учащихся всех групп здоровья, необходимо только изменять дистанцию, скорость передвижения или высоту палок.**Этапы проекта**1. Подготовительный (май – сентябрь 2013)
2. Реализация проекта (сентябрь 2013 – май 2015)
3. Подведение итогов проекта (май 2015-октябрь 2015)

 **Механизм реализации проекта**В данном проекте могут принимать участие все социальные слои населения посредством посещения открытых занятий на территории школы.В рамках сотрудничества по популяризации данного вида спорта, планируется: 1.обучить преподавателей физической культуры в количестве 3 человек технике ходьбы с палками; 2. закупить спортивный инвентарь;3.Организовать 3 час физической культуры в 10-11 классах по финской ходьбе;4. Для учащихся подготовительной медицинской группы разработать программу индивидуальной тренировки в зависимости от общего состояния здоровья;5. организовать мониторинг уровня здоровья данных учащихся в течение проведения данного проекта. После проведения контрольных тестов обучающиеся распределяются в группы по степени физической активности и проходят индивидуальные занятия с тренером-инструктором по практическому освоению техники ходьбы с палочками, параллельно отмечая показатели с помощью шагомера и пульсометра.     В последующие дни 1 раз в неделю осуществляются тренировки продолжительностью 45- минут на специально оборудованной пешеходной дорожке под руководством инструктора. По итогам полугодия производится контрольное сравнительное исследование показателей. 6. В перспективе организовать и внедрить в жизнь социальный проект для пожилых людей микрорайона школы по финской ходьбе. **План реализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Ответственный |
| 1 | Организация обучения педагогов по физической культуре финской ходьбе | Заместитель директора по НМР Сотникова Е.Е. |
| 2 | Формирование групп для занятий в образовательном процессе | Учителя физической культуры, медицинский работник |
| 3 | Закупка спортивного инвентаря | Зам. директора по АХР Анисимова М.И. |
| 4 | Проведение занятий в 10- 11 классах  |  Учителя физической культуры |
| 5 | Презентаций проекта для привлечения участников на родительских собраниях, в школах Октябрьского района и города | Заместитель директора по ВР Русских О.Н. |
| 6 | Проведение мастер-классов для педагогов физической культуры | Учителя физической культуры |
| 7 | Проведение занятий для пожилых жителей микрорайона школы | Учителя физической культуры |
| 8 | Мониторинг уровня здоровья учащихся 1 раз в полугодие | Заместитель директора по ВР Русских О.Н. |

**Ожидаемые результаты:**Реализация данного проекта позволит создать новое направление в развитии физической культуры и массового спорта на территории Октябрьского района Ижевска. Проведением  мастер классов и обучением ходьбе с палками  увлечь разные возрастные группы населения жителей микрорайона концепцией Nordic Walking (финская ходьба), как образом жизни. Занятия финской ходьбой в 10- 11 классах позволит сохранить здоровье учащихся.Обеспечит 100% посещение уроков физической культуры учащимися.- Обеспечение занятости детей и подростков школы. - Отсутствие смертельных и угрожающих жизни и здоровью случаев при занятиях физической культурой. - Сокращение расходов на приобретение специального инвентаря.**Дальнейшее развитие проекта**В последующем, выполнение этих и других общественно - полезных мероприятий мы планируем организовать на базе школы центр по финской ходьбе для всех жителей Октябрьского района города Ижевска. Путём привлечения всех социальных слоев населения к занятиям ходьбой с палками создать направление - «Спорт для всех». Показать, что он доступен всем, вне зависимости от пола, возраста, состояния физической подготовки и финансового обеспечения. **Варсегова Е.И. МБОУ « СОШ № 62»** **«Формирование навыков здорового образа жизни в урочной и внеурочной деятельности младших школьников».** Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время катастрофическое ухудшение здоровья учащихся становится всё очевиднее. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины такого положения признаётся и отрицательное влияние школы.  Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25–30% детей, приходящих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. Раннее начало систематического обучения, интенсификация учебного процесса привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности детского организма. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза; увеличивается количество страдающих близорукостью нервно-психическими расстройствами , нарушениями осанки .  Перед нами стоит серьёзная задача сохранения и укрепления здоровья детей после их поступления в школу, когда возрастает и психологическая, и физическая нагрузка на организм. Формирование здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.  Цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда вытекают основные задачи, которые мы ставим в своей работе на первое место:– обеспечить школьникам возможность сохранения здоровья на период обучения в школе;– снизить уровень заболеваемости учащихся;– сохранить работоспособность на уроках;– сформировать у учащихся знания, умения и навыки, необходимые для создания здорового образа жизни;– сформировать систему спортивно-оздоровительной работы. Для решения этих задач предстояло создать здоровьесберегающую среду на все 4 года обучения детей в школе первой ступени. Изучив специальную литературу по этому вопросу, я пришла к выводу: необходимо увеличить двигательную активность детей. Для этого в образовательный процесс мною были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия:1. Утренняя зарядка.В начале каждой недели перед занятиями мы с детьми разучиваем комплекс упражнений утренней гимнастики. Она проводится с музыкальным оформлением, что создаёт хорошее настроение, доставляет удовольствие от выполнения упражнений.2. Игровые перемены. Замечено, что если после урока младшие школьники гурьбой выбегают из класса, то, значит, они были сильно утомлены. Переутомление у детей проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут между уроками помогают динамические перемены. Игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов, причём большую роль играет эмоциональная окраскаэтих игр. Дети не только отдыхают физически, но ещё и получают заряд положительных эмоций.3. Дни здоровья. Темы для них я подбираю актуальные и интересные для учеников. Главная цель уроков здоровья – всестороннее развитие личности на фоне доступного в младшем школьном возрасте уровня физической культуры. Темы уроков: «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоров» и др. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, ближе знакомятся друг с другом или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.  Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому главной задачей педагога остаётся организация урока в соответствии со здоровьесберегающими технологиями. Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и с резким увеличением нагрузок на отдельные органы. Физиологическим возможностям организма ученика 1 го класса наиболее соответствует урок продолжительностью 30 минут. Для учащихся 2–4 го классов рекомендуется комбинированный урок с включением таких видов деятельности, как динамическая пауза, разучивание физических упражнений и др. (для снятия утомления достаточно 5–10 минут). Несомненно, лучшим методом сохранения работоспособности ученика на уроках является смена форм работы. Учитывая, что фаза активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз.  Из всех нагрузок, с которыми ребёнок встречается в школе, самой утомительной является необходимость поддерживания рабочей позы.  Поэтому нельзя требовать от детей сохранения неподвижности в течение всего урока. Переключение с одного вида деятельности на другой должно сопровождаться изменением позы ребёнка.  На уроках в начальной школе широко используются весёлые физкультурные минутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождаются хоровой декламацией. Физкультминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определённых частей тела и органов. Разработаны специальные упражнения для формирования правильного дыхания, для коррекции зрения, для осанки.  Кроме игровых оздоровительных пауз, которые я включаю в каждый урок, систематически провожу игровые уроки. Игра – эффективный вид деятельности в цепи «ученик – учитель», позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работопособность ребёнка. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает потенциал учащихся, подчиняя правила образовательным и воспитательным задачам. Дополнительные направления работы по формированию знаний, умений и навыков здорового образа жизни, по созданию условий сохранения здоровья младших школьников:1. Проведение специальных уроков, например гигиены, и включение соответствующих элементов в обычные уроки.2. Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного порядка в классе дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирание пыли, смена обуви), а также контроль за соблюдением учащимися правил личной гигиены, опрятностью и др.3. Профилактика травматизма путём инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда, ведение классного журнала техники безопасности.4. Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата всех учащихся горячим питанием в школьной столовой).5. Применение на уроках элементов лечебной физкультуры.6. Организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.  В работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них хотелось бы особенно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Встреча с родителями: шуточные весёлые старты между мальчиками и папами» и др. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.  Здоровый образ жизни в нашей стране пока не стал одной из основных ценностей человека. Мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, и только в этом случае можно надеяться, что дети будут более здоровыми и развитыми не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Недаром раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух».**МБОУ «СОШ № 9»Боровикова Светлана Николаевна,****учитель русского языка и литературы****Задачи ОУ в сфере охраны здоровья обучающихся закреплены в ряде** законодательных и нормативных документов. Значимость данной работы обозначается двумя основными положениями, содержащимися в Законе РФ «Об образовании»: во – первых, это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности (ст. 2); во – вторых, это обязанность ОУ создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся (ст.51). В концепцию очередного этапа реформирования образования внесён раздел «Образование и здоровье», где изложены основные направления деятельности ОУ в этой области, в том числе и формирование здорового образа жизни обучающихся. **Здоровьесберегающие технологии (ЗЗТ)** в образовании – это многокомпонентное понятие, включающее как минимум три составляющие: санитарно – гигиенические, медико – профилактические и педагогические технологии. ЗЗТ , являясь сферой деятельности педагогов, составляют лишь часть данного направления работв в школе, что соответственно и определяет пределы компетенции педагогической здоровьесберегающей деятельности.Слово «здоровье», как и слово «Любовь», «красота», «радость» принадлежит к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по – разному. Здоровье учащихся следует рассматривать как важнейший элемент качества жизни в контексте образования. Можно ли представить образование ребёнка как процесс, отстранённый от его телесных ощущений, эмоциональных переживаний, опыта коммуникаций? Конечно, нет. Поэтому учителю необходимы знания и в области **валеологии –** **науки о здоровье**. Предметы, которые более близки по созданию условий для реализации вопросов здоровья, - это физическая культура, технологи, ОБЖ, окружающий мир, ритмика. Идеи приоритетности и значимости здоровья и здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения. Улучшение здоровья обучающихся является одно из самых перспективных форм оздоровления всего общества. **Вот основные приоритеты для педагогики оздоровления:**1 Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития.2.Оздоровление – не совокупность лечебно – профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.3. Индивидуально – дифференцированный подход – основное средство оздоровительно – развивающей работы с учащимися.**Цель здоровьесберегающих технологий** – научить использовать полученные знания по здоровому образу жизни в повседневной жизни. В ЗЗТ применяются две группы методов:**Специфические** (характерные только для процесса педагогики оздоровлени)**Общепедагогические** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическим принципами обеспечит успешную реализацию комплекса задач. Например, учитывая, что длительность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени используется на **физкультминутки.** Из всех нагрузок, с которыми ребёнок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. **Переключение с одного вида деятельности на другой неизбежно.** Использование в учебном процессе рационально подобранных, а при необходимости специально сконструированных и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности. Простейшие физкультминутки помогают **бороться с переутомлением** (1 – 5 классы). В старших классах раздражая (массируя) кончики пальцев рук, мы позволяем энергии плавно течь по меридианам нашего организма, даём работу мозгу, восстанавливаем душевные силы и равновесие. (6 – 11 классы). Эффектным способом, позволяющим на уроке расслабиться и отдохнуть на 1,5 – 2 минуты может тихая музыка с природными шумами (плеск волн, крики чаек, шелест листьев). **Против быстрой утомляемости глаз** особенно на уроках русского языка используется упражнение: на вытянутой руке находится карандаш. По широкой амплитуде карандаш многократно следует передвигать вправо – влево, вверх – вниз. Непрерывно за движением следят глаза.. Можно упражнять глаза во вращении, придумав незатейливый сюжет о движении солнышка по небосклону ( как открыв глаза, так и закрыв их). Можно использовать обзор глазами точек с предметов, располагающихся в пространстве вертикально, горизонтально, наискось. На доске могут быть приклеены кружки разных цветов в любом порядке в виде зигзага, вертикально, горизонтально. (вместо кружков могут быть буквы, цифры. С числами можно провести устный счёт, буквы сложить в слова, картинки – в предложения и тексты. На уроке можно побеседовать и о значении улыбки в жизни человека, о настроении.:Ты улыбкой, как солнышком брызни, выходя поутру из ворот. Понимаешь: у каждого в жизни предостаточно буде забот. Разве любы нам хмуры лица или чья – то сердитая речь? Ты улыбкой сумей поделиться и ответную искру зажечь. Улыька придаёт человеку силы, уверенность. Вспоминаются ситуации, а потом дети пишут сочинение – миниатюру «Улыбка – что это?».На уроках можно использовать упражнения, направленные на **развитие орфографической зоркости.**Есть специальные упражнения, которые **снимают статистическое** **напряжениес позвоночника**, улучшают кровоснабжение в позвоночнике, снимают спазм сосудов, питающих позвоночник:* **Поза «Дерева».** Сидя за столом, ноги поставить вместе, стопы прижать к полу, руки опустить, спину держать прямо. Сделать спокойно вдох, выдох. Руки плавно поднять ладонями друг к другу. Потянуться всем телом. Удержать позу 15 – 20 секунд.
* **Поза скручивания.** Сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижато к спинке. Правой рукой следует держаться за праву. Сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. То же движение , но в другую сторону.

Если раньше говорили : «В здоровом теле – здоровый дух», то правильнее будет в настоящее время утверждать , что **без ДУХОВНОГО** **не может быть ФИЗИЧЕСКОГО здоровья.** Тематика классных часов разнообразна:«Я здоровье сберегу сам себе я помогу».«В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся».«Дым вокруг от сигарет, мне в том доме места нет».«В путь пойдём мы спозаранку, не забудем про осанку» |

счёт, буквы сложить в слова, картинки – в предложения и тексты. На уроке можно побеседовать и о значении улыбки в жизни человека, о настроении.:

Ты улыбкой, как солнышком брызни, выходя поутру из ворот. Понимаешь: у каждого в жизни предостаточно буде забот. Разве любы нам хмуры лица или чья – то сердитая речь? Ты улыбкой сумей поделиться и ответную искру зажечь. Улыька придаёт человеку силы, уверенность. Вспоминаются ситуации, а потом дети пишут сочинение – миниатюру «Улыбка – что это?».

На уроках можно использовать упражнения, направленные на **развитие орфографической зоркости.**

Есть специальные упражнения, которые **снимают статистическое** **напряжениес позвоночника**, улучшают кровоснабжение в позвоночнике, снимают спазм сосудов, питающих позвоночник:

* **Поза «Дерева».** Сидя за столом, ноги поставить вместе, стопы прижать к полу, руки опустить, спину держать прямо. Сделать спокойно вдох, выдох. Руки плавно поднять ладонями друг к другу. Потянуться всем телом. Удержать позу 15 – 20 секунд.
* **Поза скручивания.** Сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижато к спинке. Правой рукой следует держаться за праву. Сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. То же движение , но в другую сторону.

Если раньше говорили : «В здоровом теле – здоровый дух», то правильнее будет в настоящее время утверждать , что **без ДУХОВНОГО** **не может быть ФИЗИЧЕСКОГО здоровья.**

Тематика классных часов разнообразна:

«Я здоровье сберегу сам себе я помогу».

«В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся».

«Дым вокруг от сигарет, мне в том доме места нет».

«В путь пойдём мы спозаранку, не забудем про осанку»

**Секция № 3 Здоровьесберегающая среда**

Образовательная среда – важнейший фактор здоровьесбережения обучающихся.

# Сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся.

|  |
| --- |
| Стяжкина В.А., педагог-психологМБОУ «СОШ « 27» г. ИжевскаНовые образовательные стандарты вопросы здоровьесбереженияпоставили в ряд современных приоритетов образовательной деятельности школы. Важное место среди них занимает проблема сохранения и укрепления психологического здоровья школьников. Понятие «психологическое здоровье» отражает динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом; возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности и включает в себя: а) способность к саморегуляции, б) наличие позитивных образов собственного Я и Другого, в) владение рефлексией как средством самопознания, г) потребность в саморазвитии.Существует три уровня психологического здоровья.Высшего, креативного, уровня психологического здоровья достигают дети с устойчивой адаптацией к среде, они имеют резерв сил для преодоления стрессовых ситуаций и активно, творчески относятся к окружающей их действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.На среднем, адаптивном, уровне находятся дети, в целом адаптированные к социуму, они проявляют лишь отдельные признаки дезадаптации и несколько повышенную тревожность. Такие дети могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья и требуют групповых занятий профилактически-развивающей направленности.На низком, дезадаптивном, уровне находятся дети с выраженной дезадаптацией. Они требуют индивидуальной коррекционной работы (1) .К основным проявлениям психологического нездоровья относятся детская агрессивность и страхи. Факторами, влияющими на их формирование, являются: нарушения психоэмоциональных отношений в семье, смещение ориентиров с нравственных ценностей на материальные, стрессовая педагогическая тактика, бесконтрольное использование подростками Интернет-ресурсов и другие.В МБОУ «СОШ № 27» повышенное внимание уделяется учащимся, которые относятся к третьему уровню психологического здоровья: проявляющим повышенную агрессивность, имеющим низкую самооценку, либо отвергнутым в детском коллективе. С этой целью организуется психолого-педагогическое сопровождение их развития, которое включает в себя диагностику проблем ребенка, консультирование родителей, составление программы индивидуальной работы, оказание психолого-педагогической поддержки. Совместные усилия педагогов и психолога направлены на выявление и устранение причин дезадаптации ребенка, для достижения которых используются такие приемы и методы работы, как наблюдение, составление графиков для учащихся начальной школы и заключение договоров с подростками, создание ситуации успеха и т.д.При реализации программы сопровождения родителям, психологам и педагогам важно обучать детей положительному самоотношению и принятию других; рефлексивным навыкам; формировать потребности в саморазвитии. Таким образом, сохранение и укрепление психологического здоровья школьников возможно только при объединении усилий всех участников образовательного процесса.Литература:1.О. В. Хухлаева. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М., Academia, 2003. |

 Бегишева Ольга Петровна,

 педагог – психолог МБОУ СОШ № 35.

**Локальная (школьная) образовательная среда**

Семья и школа с точки зрения главного действующего лица – ребенка - это не подготовка к взрослой жизни, это сама жизнь, зачастую не самая легкая и безоблачная, каковой нам, взрослым, может показаться.

Семья является первым, наиболее значимым воспитательным институтом в жизни человека. Ценности семейного воспитания синтезируют ценности культуры и ценности жизни, сохраняющиеся в сознании людей и транслируемые из поколения в поколение, развивающиеся и корректирующиеся в соответствии с изменяющейся социальной обстановкой. В семье передается не только биологическое «наследство»- генетический код родителей, но и социальный: 1000 летний, наследуемый семьей социоген, коллективный опыт человечества. Незаменим и дидактический потенциал семьи – без инноваций, без базисного учебного плана, ЕГЭ, с одним лишь золотым духовным запасом, выработанным за тысячу лет своей истории, семья имеет таинство влияния на подсознание. Т.о, семья для ребенка – незаменимый источник в познании социальной действительности, мира отношений, познания самого себя.

В семье формируются коллективные отношения – горизонтальные. Родителям в целом важно проявлять в ребенку безусловную любовь, безусловно принимать ценности личности ребенка. Такое принятие формирует у ребенка уверенность в себе, снижает уровень тревожности, воспитывает доверие к миру, что необходимо для нормального психического развития, является основой для формирования его отношения к людям, развития способности к позитивному взаимодействию.

Рассмотрим модель родственных отношений в семье и их роль в жизни ребенка. Схематично модель можно представить в виде Соломоновой звезды:

 ***Дед***

 ***Отец***

Сестра РЕБЕНОК брат

 ***Мать***

 ***Бабушка***

БАБУШКА – традиции семьи;

МАТЬ (жена) – организация пространства жизнедеятельности семьи, адаптация системы взаимодействия в семье и семьи в обществе;

ОТЕЦ (муж)- закладка целевых установок, формирование деятельности

и достижение результатов, социальная и общественная реализация идей;

ДЕД- перспективы развития ребенка;

БРАТЬЯ и СЕСТРЫ – это ступени реализации партнерской программы. Первоначальное отношение к братьям и сестрам накладывает отпечаток на взаимодействие ребенка с ровесниками, закладывая основы дружбы, что впоследствии становится фундаментом равноправного сотрудничества, как с женщинами, так и с мужчинами.

Итак, семья является первым, наиболее значимым воспитательным институтом в жизни человека. Не случайно, школа чрезвычайно чувствительна к состоянию семьи ученика: её экономическому положению, полному составу членов её семьи, уровню образованности родителей, качеству внутрисемейных отношений. Малейшие негативные процессы в семье безотлагательно сказываются на успешности учебы ребенка, системе его отношений со сверстниками и учителями. Экономический статус семьи обуславливает уровень материально- технической базы ученика – его индивидуальных средств обучения. Религиозное самоопределение взрослых членов семьи влияют на формирование ведущих ценностей детей, их нравственных ориентиров. Участие семьи в политическом процессе формирует у ребенка навыки социальной активности, которые они первоначально апробируют в общественной жизни школы.

Таким образом, каждый ученик, за счет открытости его поведения для систематического наблюдения со стороны педагогов, как правило, безошибочно помещается путем их совместных усилий в ту позицию – нишу в социальной структуре класса, которая наиболее точно соответствует позиции его семьи в обществе.

Школа так же является одним из 5 социальных институтов, посредством которой осуществляется управление членами нашего общества. Но школа, в отличие от семьи, является искусственно созданной для ребенка средой. Дожив до определенного возраста, ребенок должен идти учиться, независимо от его желания или нежелания. Ребенок попадает в школу из пространства «семья», детский сад не считается. Он попадает в среду со специфическим характером общения и типом сложившихся межличностных отношений между учениками класса, учениками и учителем, всеми участниками образовательного процесса.

**Локальная (школьная) образовательная среда - это функциональное и пространственное объединение субъектов образования, между которыми устанавливаются тесные разноплановые групповые взаимосвязи**. Такое определение среды - как системы отношений между субъектами - поддерживает В.И. Слободчиков, который считает, что "образовательная среда не есть нечто однозначное и наперед заданное; среда начинается там, где происходит встреча (сретенье) образующего и образующегося; где они совместно начинают ее проектировать и строить как предмет и как ресурс своей совместной деятельности…. начинают выстраиваться определенные связи и отношения.

Образовательная среда школы влияет на поведение всех своих членов: учащихся, администрацию, учителей, обслуживающий персонал, родителей и т.д. Ребенок, попав в эту среду, начинает выстраивать свое поведение так, чтобы «выжить» в этой среде, он начинает искать в своей практике опыт разрешения сложившейся ситуации. Но в силу еще небольшого жизненного опыта или отсутствия, несоответствия таких ситуаций жизненному укладу его семьи, он находит или не находит наиболее подходящие средства общения.

Школа выполняет важнейшую функциию социализации через многоуровневую систему норм. Нормы регулируют поведение детей и взрослых и обеспечивают установление и поддержание организационного порядка, режима стабильного функционирования школьной социальной организации.

Верхний уровень составляют жесткие институциональные нормы (макронормы). Они задаются на уровне управления всем социальным институтом образования. На уровне этих макронорм государство задает глобальный ритм всей общественной жизни в системе образования. Это строго фиксированные границы времени года для начала и окончания занятий, границы возрастного периода для поступления в школу и ее окончания, продолжительность учебного дня и т.д.

Общие для любого образовательного учреждения макронормы транслируются учащимся через систему организационных норм, которые складываются уникально в каждом учреждении с течением длительного времени и образуют так называемую организационную культуру - особый и уникальный внутренний “уклад” жизни взрослого и детского коллектива школы. Это нормы среднего уровня. Они формируются под влиянием школьных традиций, которые в свою очередь являются продуктом длительной деятельности конкретных руководителей. И, наконец, последний уровень образуют многочисленные персонифицированные микронормы, представленные учащимся в виде уникальных систем требований каждым педагогом лично. Это те индивидуальные личностные качества учителя, особенности его характера, система его жизненных ценностей, которые отличают одного человека от другого и одного учителя от другого. Они формируются на протяжении всей профессиональной карьеры педагогов, несут непосредственный воспитательный эффект, определяют профессионализм учителя и выдвигают на первый план характеристики межсубъектных отношений среди показателей качества образования.

Система норм нижнего и среднего уровней не поддается прямому контролю. Она скрыта от какого-либо вида инспектирования. Но именно она задает те реальные механизмы, через которые вершится процесс социализации каждого ребенка. Именно на этом уровне педагоги вольны использовать свои собственные методы и средства для управления поведением отдельных детей и больших ученических групп. Уклониться от обязательного усвоение персонифицированных микронорм и требований педагогов, в случае их несоответствия образовательным потребностям и интересам учащихся, детям бывает очень трудно.

Характер межличностного общения и тип сложившихся межличностных отношений в социальном образовательном пространстве каждого конкретного ученика, учителя, класса и школы в целом, выступают наиважнейшим фактором присвоения или отторжения системы предметных знаний детьми и в значительной степени обусловливают будущее их социальных отношений во взрослом мире.

Пример эффективной работы классного руководителя по созданию развивающей, здоровьесберегающей образовательной среды учебной группы. Срезы выполнены с помощью программно-методического комплекса «Социомониторинг» в октябре, январе и апреле 2014г.

Рис №1

Рис.№2

Рис №3


## *Семенова Светлана Александровна*

## *Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №11»*

## «Здоровая семья - успешная школа»

***Забота о здоровье – это важный труд учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».***

***В.А. Сухомлинский***

Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Среди заболеваний наиболее распространены патология верхних дыхательных путей, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, органов зрения. Особое внимание обращает на себя возрастающее число учащихся с патологией репродуктивной системы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психологической педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально-обусловленных заболеваний (ВИЧ/ СПИД, наркомания туберкулез и др.) Увеличилось число детей-инвалидов в селе и школе, детей у которых выявлено несколько заболеваний.

В сложившейся ситуации деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи должна рассматриваться как условия национальной безопасности развития образования в новом веке.

*Образовательное учреждение несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса в соответствии со ст. 251 закона «Об образовании».*

Процесс обучения не должен негативно отразиться на здоровье детей и подростков, в нем должны присутствовать формы активности, направленные на его развитие, подержание здорового образа жизни.

      Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, *своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.* В каждом доме,  где растёт ребёнок, должен быть спортивный инвентарь: санки, лыжи, скакалка, мяч, перекладина, гантели и т.п. Родителям необходимо хорошо знать исходное физическое состояние своих детей, которое определяют с помощью тестов и нормативов комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов образовательного учреждения.

     Воспитание потребности здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого коллектива образовательного учреждения

Сложившаяся  система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

·       проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;

·        привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований; ·        приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

·        изучение личных дел (медицинских карточек) обучающихся. Беседы с родителями с целью выстраивания индивидуального подхода к обучению и воспитанию ребёнка;

·        проведение анкетирования среди родителей о режиме дня, питании, заболеваемости детей.

·        консультации родителей о режиме дня, питании, влиянии двигательной активности, технических средств на здоровье и т.д.

·     организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья ­занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

*Воспитание здорового ребёнка начинается в семье*. Дефицит знаний по вопросам охраны и укрепления здоровья детей заполняется на тематических лекториях и классных собраниях для родителей

Сегодня  большие возможности открывает дистанционно-просветительская работа с родителями через сайт школы.

Данная программа объединяет всю предшествующую работу школы вокруг идеи сохранения здоровья участников образовательного процесса.

***Цель программы:***

***-*** создание и развитие здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении в рамках просвещения родительской общественности школы.

***Задачи:***

1. Определить сущность здоровья сберегающей среды и возможности школы для её развития.

2. Разработать модель здоровья сберегающей среды и определить мониторинговые исследования уровня здоровья учащихся.

3. Теоретическое обоснование и внедрение модели здоровья оберегающей среды.

4. Определить пути развития здоровья сберегающей среды в школе.

***ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ***

1.            **Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия** — принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

2.            **Принцип «Активного слушателя»** - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

3.            **Принцип согласованности действий**. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

4.            **Принцип самовоспитания и самообучения**. Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

5.            **Принцип ненавязчивости**. Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у школьников  здорового образа жизни.

6.            **Принцип жизненного опыта**. Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

7.            **Принцип безусловного принятия.** Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнуться к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

***Что приобретают родители, семья?***

* возможность получить новые знания о здоровье;
* возможность приобщения к “живому” опыту других семей и использования его в интересах здоровья своей семьи, своих детей;
* возможность о способах изменения образа жизни на более благоприятный для здоровья;
* возможность найти поддержку в изменении образа жизни своей семьи;
* возможность улучшить здоровье своих детей и других членов семьи;
* возможность способствовать укреплению семьи;

Классный руководитель относится к тем немногим членам школьного коллектива, которые имеют возможность многолетнего живого общения с семьей. Если учесть, что других возможностей просвещения семьи в области здоровья в настоящее время практически нет или они недоступны большинству родителей, без преувеличения можно сказать, что сегодня кроме учителя и, гораздо меньшей степени, врача реально взять на себя функцию просвещения родителей некому.

Просветительство семьи – крайне важная часть этой деятельности.

***Итак, что приобретает классный руководитель?***

* возможность через общения с родителями получить новые знания о здоровье расширить собственный кругозор;
* найти поддержку решению собственных проблем в опыте других людей;
* лучше, ближе узнать свой класс и реально помочь здоровью детей и их семей;
* повысить уважение к себе со стороны родителей и детей.

И классный руководитель, и родители должны осознать, что они совместно работают на будущее – на здоровье детей, семьи.

Для того, чтобы определить направление и выбрать наиболее эффективные формы работы с каждой конкретной группой родителей, желательно получить информацию об особенностях их образа жизни. Форма общения с родителями ни в коем случае не должна носить поучающего характера, а быть совместной попыткой рассмотреть актуальную для всех проблему с разных сторон. Очень важно стремиться избежать подобия лекции, чтобы каждый родитель мог активно включиться в обсуждении темы. Классный руководитель совсем не обязательно должен быть ведущим таких встреч. Эту роль могут прекрасно выполнить родители, если среди них найдутся профессионалы-медики, психологи или просто хорошо образованные люди. Тогда задача классного **руководителя – координировать и направлять беседу.**

*Основные направления программы просвещения родителей*

**I. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ.**

**САНИТАРНО- ГИГИЕНИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

***Задачи:***

1. Способствовать укреплению здоровья учащихся, повышению работоспособности, формированию нравственных качеств.

2. Воспитывать у учащихся навыки санитарно-гигиенической культуры.

3. Формирование знаний в области здоровья, гигиены, спорта.

***ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА.***

1. Познакомить с задачами физического воспитания учителей, классных руководителей.

2. Избрать в каждом классе физоргов.

3. Собрать Совет физкультуры.

4. Составить план Совета физкультуры.

5. Составить план спортивных мероприятий на год.

6. Организовать и составить планы работы спортивных секций.

7. Оказать поддержку в работе по физическому воспитанию по месту жительства.

8. Укрепить материальную базу спортзала.

9. Провести текущий ремонт спортивного инвентаря.

10. Прием детей в школу проводить при наличии справки о состоянии здоровья по заключению медицинской комиссии.

11. Организация горячего питания школьников согласно нормам СанПин.

 ***РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.***

1. Познакомить с задачами физического воспитания и состоянием здоровья учащихся.

2. Содействие медосмотру школьников.

3. Оформление справок об освобождении от физкультуры, труда, обучения на дому.

4. Беседы о правилах санитарии, закаливании, соблюдений правил личной гигиены, о правильном питании.

5. Родительское собрание.

***РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ.***

- познакомить с задачами физического воспитания и состоянием здоровья учащихся.

- медосмотр членов коллектива школы.

- информирование родителей о состоянии здоровья учащихся по итогам медосмотра:

- проведение индивидуальных консультаций;

- корректировка планов кл. руководителей.

- педсовет: работа с трудными детьми, физическое здоровье детей.

- систематический контроль за питанием учащихся;

- апробация на уроках новых методов проведения урока с более высоким уровнем двигательной активности;

- использование спортивных и народных игр на уроке;

- повышение уровня занятий физической культуры и регулировка физической нагрузки детей с ослабленным здоровьем;

- организация работы кабинетов, соблюдение требований к мебели, освещение тепловому и санитарно-гигиеническому режиму;

-  программа, производившая контроль при оздоровлении;

- пропаганда здорового образа жизни.

***РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ***

Познакомить с задачами физического воспитания и состоянием здоровья учащихся:

организация внеклассной работы по физическому воспитанию: (работа совета физкультуры, кл. физоргов);

планирование и организация спортивно-оздоровительной работы;

организация работы спортивной секции;

• организация питания учащихся, витаминизация беседы о правилах санитарии;

• месячники, ЗОЖ: спортивно-оборонительной работы

• медосмотры;

утренняя гимнастика, физ. минутка, гимнастика «Зоркость» на уроках;

проведение дней здоровья;

• определение посадочных мест учащихся в классе согласно рекомендациям врача;

• проведение президентских соревнований.

 **II. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.**

Психическое здоровье - это направление включает в себя наиболее общие вопросы:

профилактика, диагностика и своевременное лечение нервно-психических заболеваний, психологическое просвещение родителей, педагогов; педагогического коллектива и всей деятельности школы.

***РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ***

 Просветительная работа с родителями по формированию здоровья учащихся в семье. Содействие выявления детей с ЗПР.

Организация коррекционной работы с учащимися, имеющими рекомендации ПМПК. Контроль за соблюдением режима для школьников.

***РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ***

* Диагностирование учащихся и коррекционная работа по эмоциональной и психической стабильности учащихся.
* Работа ППС с целью психолого-педагогического просвещения учителей.
* Работа психологических консилиумов в классах с целью учета мин. особенностей учащихся в УВП.
* Создание благоприятного эмоционального климата на уроке, в коллективе, во внеурочной деятельности.
* Создание кабинета (зоны) психологическая разгрузка для учителей и учащихся.
* Внедрение новых здоровьесберегающих технологий обучение. Оптимизация домашних заданий.

***РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ***

* Просветительная работа по самоорганизации личности в процессе обучения.
* Аутотренинг с психологом.
* Диагностирование учащихся и коррекционная работа по эмоциональной и психологической стабильности через организацию КТД, работу школьного психолога, соц. педагога.
* Создание комфорта на уроке и во внедрение деятельности для пребывания учащихся в школе.

**III. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ.**

 Эмоциональное здоровье - создание условий для полноценного эмоционального развития. Изучение структуры эмоций их связи с учебной деятельностью, интересами стремления учащихся обучения умению основать, осознать, принимать и выдерживать все свои эмоции (как положительные, так и отрицательные), - вот основа работы данного направления, главное звено которого учителя гуманитарно-эстетического направления.

***РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ***

Педагогическое просвещение родителей об эмоциональном здоровье школьников и путях его регулирования.

***РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ***

* Педагогическое просвещение учителей по организации эмоционального настроя на уроке и комфортности уч-ся в УВП.
* Создание уюта в кабинетах и школе для поддержания эмоционального настроя уч-ся.
* Организация занятости уч-ся по интересам во внеурочное время (кружки, секции).
* Использование педагогики сотрудничества в УВП.

***РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ***

* Занятость уч-ся по интересам в кружках, факультативах, секциях и т. д.
* Поддержание положительного эмоционального настроя в организации УВП.
* Организация сотрудничества учитель-ученик на уроках.
* Развитие индивидуального самовыражения уч-ся в урочной и внеурочной деятельности.
* Организация активного отдыха на переменах с использованием музыки.
* Организация функциональных зон в начальных классах.

**IV. УМСВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ.**

Умственное здоровье - это благополучие умственного труда уч-ся. Создание программ развивающего обучения, атмосфера творческого сотрудничества учеников и учителей, изучение возрастных и индивидуальных мыслительных способностей, многовариантность программ и возможность выбора, обучение умению учиться.

***РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ***

Педагогическое просвещение родителей по организации самообразовательной деятельности уч-ся дома, развитию интеллекта ребенка.

***РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ***

- Педагогические просвещения и коррекционная деятельность учителей по вопросам развития познавательного интереса школьников средствами предмета, мотивации обучения.

- Использование современных педагогических технологий в УВП для развития интеллектуальных способностей уч-ся.

- Мониторинг и коррекция уровня обучаемости, обученности уч-ся по предметам.

- Составление учебного плана школы с учетом запросов и возможностей уч-ся и учителей.

***РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ***

- Диагностическая и коррекционная работа по развитию ОУУН уч-ся, самообразовательной деятельности.

- Работа школьных кружков, секций, НОУ «Поиск», тест-класс.

- Организация дополнительных занятий, консультации для слабо успевающих, больных детей.

- Оформление уголков «Учись учиться».

**V. СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ**

Социально-экологическое - создание нормального микроклимата в школе, изучение многочисленных связей между людьми, миром людей и окружающей природой. Основа направления: совет школы, кл. руководители, учителя географии, биологии, химии, физики, МХК.

***РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ***

1. Педагогические просвещения родителей, учителей, уч-ся по вопросам взаимодействий участников образовательного процесса, социума, окружающей среды.

2. Просвещение родителей по правовому воспитанию, безопасности жизнедеятельности, ЗОЖ.

***РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ***

* Педагогические просвещения родителей, учителей, уч-ся по вопросам взаимодействий участников образовательного процесса, социума, окружающей среды.
* Обеспечение выполнения санитарно-гигиенических норм в школе, ТБ.
* Просвещение уч-ся, родителей, учителей по вопросам безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ.

Обследование жилищных условий детей из неблагополучных семей и опекаемых.

***РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ***

* Педагогические просвещения родителей, учителей, уч-ся по вопросам взаимодействий участников образовательного провеса, социума, окружающей среды.
* Проводить беседы, кл. часы на темы этики, эстетики, психологии взаимоотношений между людьми.
* Соблюдение режима дня, правил личной гигиены, ЗОЖ.
* Поддержание благоприятного социального климата в коллектив уч-ся.
* Профилактика вредных привычек.

**VI. ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ.**

Духовное здоровье - это воспитание духовности, помощь в нравственном становлении школьников через осознание ими собственных корней, через изучение мирового культурного населения с акцентом на изучение культуры русского государства, родного края, через обсуждение трудных задач нравственного выбора. Вот точки приложения учителей гуманитарно-эстетического направления.

***РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ***.

 Просвещение родителей по формированию духовного богатства личности, воспитании доброты, милосердие.

***РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ***

 Формирование уч. плана школы с учетом решения задач духовного развития школьников (школьный компонент).

Составление программы «Формирование гражданской позиции и развитие нравственного потенциала личности»

- Подбор литературы и создание библиотечек «ЗОЖ»

***РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ***

Работа по программе «Формирование гражданской позиции и развитие нравственного потенциала личности».

Развитие интеллектуальных возможностей личности уч-ся через деятельность в кружках, секциях, факультативах, занятиях по интересам в детских организациях «СПИД», «Совет старшеклассников».

**VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Составить методические рекомендации для работы кл. руководителей по программе « Здоровая семья- успешная школа»» по всем направлениям.

2. Создание банка мероприятий.

3. Обеспечить кл. руководителей методическими разработками. - разработать диагностики.

**VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

* обновление спортивного инвентаря, школьного спортзала;
* ежегодный косметический ремонт спортзала, кабинетов, школы;
* обеспечение необходимых для выполнения санитарно-гигиенических норм;
* обеспечение ремонта, поддержание функционирования спортивной площадки, спортзала;
* обеспечение наглядной агитации.

***ЭТАПЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ***

1. Разработка основной идеи, направлений программы.

2. Обобщение опыта работы школы по каждому из направлений программы.

3. Формирование банка идей по направлениям программы.

4. Знакомство педагогов, родителей, учащихся с направлениями программы. Поиск индивидуальных подходов к программе.

***МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ***

1. Профилактические, образовательно-просветительные методы, лекции, беседы, семинары, конференции.

2. Диагностические методы: наблюдение, тестирование, анкетирование, собеседование, медицинское и педагогическое обследования.

3. Экспериментальные: внедрение новых развивающих программ обучения, инновационных методов преподавания.

**Формы реализации программы «Здоровая семья-успешная школа»»**

Уроки здоровья

 совместно с родителями

Внеклассная деятельность

(викторины, конкурсы, путешествия, «концерты звезд эстрады»…)

Издательская деятельность

Выпуск листовок,буклетов,школьной газеты

Работа с родителями

по особому плану

Кружковая работа

Через кружки ГДТЮ,ДДТ

Дни здоровья

совместно с родителями

Самопознание

(ведение дневника здоровья)

Проектно-исследовательская деятельность

**Ожидаемые результаты:**

1. Обеспечить формирование мотивации:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учащихся | Учителей | Родителей |
| - к стремлению заботиться о своём здоровье;  | - к валеологизации учебно - воспитательного процесса;  | - на совместную деятельность по вопросам формирования ЗОЖ детей через систему просветительной работы  |
| - к умению вести здоровый образ жизни.  | - на деятельность по сохранности своего здоровья |   |

2. Построить диагностическую систему отслеживания уровня состояния здоровья детей в форме мониторинга.

3. Организовать методическую поддержку педагогам в реализации цели программы.

4. Установить эффективные пути контакта с медицинскими службами города:

-для организации лечебно - профилактической работы, а также мероприятий по немедикаментозной терапии в школе;

-ведение профилактической работы по решению проблем наркомании, курения и алкоголизма.

**Вывод**: Наверное, сегодня одна из самых больших трудностей, встречающихся в практике деятельности классного руководителя - уметь найти контакт с родителями, сделать их своими союзниками. Тем приятнее успех, тем ощутимее радость педагогического творчества, плодами которого будет здоровье детей. Работа с родителями проводится по определенной системе, используются различные формы работы: в виде лекториев медицинских и правовых, бесед, круглого стола, конференций, индивидуальных бесед, консультаций психолога, социального педагога.

Матвеева Наталья Григорьевна

Учитель ОБЖ МБОУ «СОШ №11»

**Педагогическое влияние на убеждения и установки учащихся**

 «В здоровом теле здоровый дух» — бессмысленное изречение.

Здоровое тело есть продукт здорового духа!»

***Бернард Шоу***

Под психическим здоровьем понимают адекватность психического отражения, отсутствие различ­ных отклонений в психических проявлениях. Нарушения психического здоровья являются патологией, изучаемой психиатрией.

Для выделения социально-личностного уровня здоровья И.В. Дубровина предложила использовать термин «психо­логическое здоровье»: «Если термин «психическое здоро­вье» имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде все­го, к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявления­ми человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философ­ского и других. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Мы вооружаем (вернее, должны воору­жить) ребенка в соответствии с его возрастом средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контек­сте взаимодействия с окружающими его людьми и в усло­виях культурных, социальных, экономических и экологи­ческих реальностей окружающего мира» (Дубровина, 2000).

Психологическое здоровье, по мнению Л.Я. Коломинского, можно понимать как внутриличностный комфорт, наличие у человека гармонизированного внутреннего мира, равновесие с самим собой и окружающим миром. Данный перечень не претендует на научную дефиницию. Дать строго научное общепсихологическое определение этого понятия затруднительно. Это связано с тем, что в различных на­правлениях психологии (психоанализ, бихевиоризм, гума­нистическая психология и т.д.) благополучие личности рас­сматривается с различных точек зрения.

**Критерии психологического здоровья.** Среди критериев психологического здоровья особое значение придается сте­пени интегрированности, гармоничности, уравновешенно­сти личности, а также такой направленности как духов­ность, ориентация на саморазвитие, обогащение своей лич­ности.

Главным же критерием *психологического здоровья,* по мнению В.А. Ананьева, является адаптация ребенка к соци­уму. Он выделяет ряд уровней психологического здоровья ребенка, уточняя, что они достаточно условны, но необ­ходимы для организации практической работы с детьми в школе.

1. **Креативный уровень.** Высший уровень психологиче­ского здоровья. Такие дети не нуждаются в психологиче­ской помощи. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Этот идеальный образ ребенка-творца, достаточно редкий в реальной жизни.
2. **Адаптивный уровень.** Большинство относительно «бла­гополучных» детей в целом адаптированы к социуму, но по результатам диагностических методик проявляют от­дельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности «психологического здоровья». Это группа отно­сительного риска, она довольно многочисленна и представ­ляет средний уровень психологического здоровья.
3. **Ассимилятивно-аккомодативный уровень.** Низший уро­вень психологического здоровья. На этом уровне можно выделить две группы детей. Первая группа неспособна к гармоничному взаимодействию с окружающими. Такие дети стремятся, во что бы то ни стало изменить окружающий мир; при этом они не готовы к самоизменению в соот­ветствии с внешними требованиями и интересами окружа­ющих. Дезадаптация их поведения активно проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, до­машних аффектированных капризах и т.д.

**По данным**[Всемирной организации здравоохранения](http://www.moneytimes.ru/encyclopedia/15097.html)**, около миллиона человек на планете ежегодно сводят счеты с жизнью, или, иными словами, каждые 40 секунд в мире кто-то убивает себя по самым разным причинам.… Уже много лет Россия является "чемпионом" по детскому суициду. Если во всем мире подростки 15-19 лет совершают 10 самоубийств на 100 тысяч населения, то у нас — 38. Почему? И в чем корни этого явления?**

Детский суицид — это то, чего практически всегда можно избежать. Нужно только вовремя заметить тревожные сигналы

 *Неординарные ситуации* — это ситуации, в которых противоречие внешнее или внутреннее в определенный момент развития предельно обострено и требует своего снятия. Более корректное название ситуаций, о которых идет речь, — *эксвизитные*.

**Эксвизитные ситуации имеют следующие характеристики:**

1. Наличие нервно-психического напряжения, качество и интенсивность которого зависит от готовности человека разрешить чрезвычайную ситуацию.

2. Объективные параметры ситуации: неопределенность и неструктурированность условий, средств, целей.

3. У человека есть опыт разрешения аналогичных ситуаций и возможность его переноса на вновь возникшие обстоятельства.

**Выделим две главные характеристики эксвизитных ситуаций**:

1. Человек, находясь в эксвизитной ситуации, переживает эмоциональное психическое напряжение, качество и интенсивность которого зависит от выраженности, субъективной переживаемости, потребности в разрешении проблемы; объективных параметров ситуации (неструктурированность условий, средств, целей); представленности структуры ситуации в сознании личности (опыт разрешения аналогичных ситуаций, уверенность в разрешении проблемы).

2. Эксвизитные ситуации являются перерывом в жизни личности, который дает возможность перестройки ранее сложившихся структур деятельности, общения, системы установок, отношений и выхода в иное, более совершенное качество саморегуляции. В каждом конкретном случае невозможно провести грань между обычной и эксвизитной ситуацией со стороны. Качество индивидуальной регуляции поведения в ситуации не зависит от самой ситуации, а определяется внутренней картиной ситуации.

**Внутренняя картина ситуации обусловлена двумя параметрами:**

* *эвристической компетентностью* — неосознаваемая уверенность в своих способностях решить проблему, несмотря на то, что опыта решения подобных

проблем раньше не было;

* *эпистимической уверенностью* в разрешении ситуации ранее опробованными способами.

**Суицидальные проявления**

Суицид является следствием психологического кризиса личности, который проявляется в виде острого резко отрицательного эмоционального состояния, вызванного сильными психотравмирующими событиями. Это кризис такого масштаба и силы, что весь прошлый опыт человека не может подсказать ему другого

выхода, кроме самоубийства.

Кризис может возникнуть внезапно. Но чаще всего душевная напряженность накапливается постепенно под влиянием конфликтов.

Конфликтная ситуация становится суицидоопасной тогда, когда человек воспринимает ее для себя как очень значимую, очень сложную, а свои возможности для ее преодоления — как недостаточные. При этом возникает чувство безнадежности, безвыходности, и суицид становится для этого человека (по его мнению)

единственно возможным решением. Существуют конфликты, которые могут стать суицидоопасными.

**Конфликты, обусловленные спецификой службы:**

* индивидуальные трудности при адаптации к новым сложным условиям;
* трудности или негативные результаты выполнения конкретной служебной
* задачи;
* служебные и межличностные конфликты.

**Конфликты, обусловленные лично-семейными взаимоотношениями:**

* неразделенная любовь, измена, развод, разъезд (свой или родителей);
* тяжелая болезнь, смерть близких;
* интимно-сексуальные конфликты;
* неприятие со стороны сверстников или (шире) окружения;
* беременность у несовершеннолетних;
* изменение места жительства (особенно тяжело переносится подростками);
* снижение социального или финансового статуса семьи.

**Конфликты, связанные с антисоциальными действиями:**

* опасение уголовной ответственности;
* боязнь позора в связи с асоциальным поступком.

**Конфликты, связанные с состоянием здоровья:**

* хронические заболевания;
* физические недостатки (дефекты речи; особенности, воспринимаемые как недостатки).

**Конфликты, связанные с угрозой личной безопасности.**

Под влиянием конфликтов возникают суицидальные представления.

*Недифференцированные мысли* — размышления о том, что жизнь не имеет смысла, например: «Устал от такой жизни», «Зачем жить». Здесь еще нет четких представлений о собственной смерти, а имеется отрицание смысла жизни.

*Пассивные суицидальные мысли* — фантазии на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни: «Хорошо бы умереть», «Заснуть и не проснуться» и т. д.

Они отражают внутреннюю готовность к суициду.

*Суицидальные замыслы* — активная разработка плана самоубийства (придумывается способ, выбираются время и место действия).

*Суицидальные намерения* — принятие решения о самоубийстве и непосредственное побуждение к суицидальным действиям.

 *Пресуицид* — время от возникновения первых суицидальных мыслей до их реализации.

**В пресуициде выделяют:**

* *предиспозиционную фазу*, для которой характерна повышенная психологическая напряженность, нарастающее чувство тревоги.

Для этого периода жизни человека характерны острая потребность в установлении неформальных контактов, теплых, дружеских отношений, потребность в сопереживании, эмоциональной поддержке, «поиск опоры», желание поделиться своими переживаниями.

В последующем эта активность в установлении теплых контактов снижается

(и это тревожный признак), хотя потребность в помощи остается высокой.

Здесь возникает чувство, что жизнь не имеет будущего, что в ней есть только

прошлое. Иногда вся прожитая жизнь воспринимается как бесконечная чере-

да провалов и неудач. Возникает ощущение отчужденности, нереальности окружающего;

* *суицидальную фазу*, наступающую, когда неудачные попытки изменить психотравмирующую ситуацию приводят к исчерпанию всех жизненных ресурсов. На фоне эмоционального подавленного состояния возникает «сужениесознания». Оно концентрируется лишь на негативных, отрицательных мо-

ментах. И человек не может уже воспринимать то, что могло бы ему помочь.

У человека возникает ощущение беспомощности и безнадежности. Кажется,

что кошмар не кончится никогда. Возникают мысли неопределенной направ-

ленности: «Я что-нибудь с собой сделаю». Затем разрабатывается примерный

план самоубийства — оно примеривается на себя. Принятию решения о самоубийстве способствует дополнительная психотравма, причем зачастую совершенно незначительная.

Характерными для поведения людей в этот период являются замкнутость,

стремление к уединению, вплоть до изоляции, утрата интереса к окружающе-

му, эмоциональная заторможенность, неадекватные действия и высказывания.

С большим постоянством отмечаются расстройство сна, аппетита, повышен-

ная утомляемость, чувство бессилия, снижение работоспособности.

Суицидальный период заканчивается непосредственно суицидальными действиями.

К суицидальному поведению обычно относят завершенные самоубийства и суицидальные попытки, что является принципиально различными родами действий.

*При завершенном суициде* агрессия направлена против собственного «Я». При покушении она направлена в основном вовне, как бы взывая к необходимости человеческих отношений.

**Различают:**

* *истинный суицид*;
* *аффективный суицид*;
* *демонстративно-шантажное суицидальное поведение*.

*Истинный суицид* — это осознанные действия, целью которых является самоубийство. Суициду предшествует активная подготовка (в ряде случаев предсмертнаязаписка). Выбирается ночное или вечернее время, место, где никто не сможет помешать. Все попытки суицида совершаются без свидетелей. Способы «жесткие»:

самоповешение, использование огнестрельного оружия. Если встречаются самопорезы, то, в отличие от наносимых при шантажном суициде, они отличаются значительной глубиной.

В случае неудавшейся попытки истинного суицида вероятность повторной попытки довольно высока, причем наиболее вероятна она в последующие 1–2 месяца.

*Аффективный суицид* связан с необычайно сильным аффектом, возникающим в результате внезапного острого психотравмирующего события или в результате аккумуляции хронических психотравм. Для него характерны чрезвычайная сила проявления и «сужение сознания».

В одном варианте развития событий он сопровождается стремительным нарастанием эмоционального напряжения, состоящего из гнева, обиды, оскорбленного достоинства. Суицидальные действия при этом реализуются реактивно, по типу» короткого замыкания».

В другом случае психогенная ситуация обусловлена постоянно повторяющимися мелкими душевными ранами («микротравмами»). Такие суициды, как правило, неожиданны для окружающих. Для суицидента же даже незначительная травма может стать последней каплей.

При аффективном суициде идея самоубийства появляется в сознании внезапно и приобретает непреодолимую побудительную силу. Этот вид суицида часто совершается в присутствии посторонних. Несмотря на внешнее сходство с демонстративно-шантажным поведением, в этом случае не предпринимается никаких действий, чтобы обезопасить попытку. Объекты, находящиеся в поле зрения суицидента, нередко приобретают значение средств самоубийства. Очень опасна в этот момент доступность огнестрельного оружия.

*Демонстративно-шантажное суицидальное поведение* к суициду относится с известной долей условности, потому что в этом случае наблюдается всего лишь сознательная манипуляция опасными для жизни действиями.

Реализация суицидальных замыслов происходит как бы в условной форме, при том высоко оценивается собственная жизнь и сохраняется страх смерти. Цель — психологическое давление на окружающих, для изменения конфликтной ситуации в благоприятную для себя сторону (разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей). Суицидент понимает, что его действия не должны привести к смерти и предпринимает для этого все меры предосторожности.

Попытки суицида предпринимаются прилюдно.

*Первичный эго-стресс* переходит во *вторичный*, который выражается в кризисе самоопределения.

Что касается подростка, то он точно знает: «Жизнь вечна». С этой уверенностью ему предстоит прожить до­вольно длинный временной отрезок. Наиболее опасным, с точки зрения возможности столкновения с факторами рис­ка, является время между 11 и 14 годами. Уровень нрав­ственности у них прежний, конвекционный. В этом возрас­те, помимо психологической незащищенности, у человека есть нейрофизиологические предпосылки к травмам и бо­лезням. Взросление, начало пубертата — полового созре­вания, ведет к разбалансировке некоторых функций и си­стем. Это временное явление, но оно общевидовое, через него проходят все люди. Эта возрастная разбалансировка плохо поддается волевой коррекции

Как убедить подростка беречь себя, укреплять здоро­вье? Мотиваций можно предложить несколько. Во-пер­вых, перспектива свободного перемещения в пространстве.

В походы и путешествия, которые столь желанны в одиннадцать-четырнадцать лет, могут отправляться только здоровые, выносливые люди. Во-вторых, перспектива под­нятия по иерархической лестнице в глазах значимых дру­гих. Значимые другие в этом возрасте — сверстники, и только они. Если в компании, к которой принадлежит подросток, принято курить, он будет это делать, сколько бы родители и педагоги его не увещевали. Если компания некурящая, то попытка самостоятельно втянуться в нико­тиноманию повлечет за собой либо изгнание из «тусовки», либо требование товарищей отказываться от привычки. У подростков принят стиль «все как один».

Кроме того, для подростков характерной является ори­ентация на пробу своих возможностей в разных сферах: интеллектуальной, социальной, межличностной, личност­ной. Для них существуют два главных вопроса: «А могу ли я это сделать? Зачем и кому то, что я сделал, нужно?»

Л.В. Выготский выделял четыре группы наиболее ярких интересов, или доминант. Это «эгоцентрическая доминан­та» — интерес подростка к собственной личности; «доми­нанта дали» — установка подростка на обширные масшта­бы, которые для него более приятны, чем близкие; «до­минанта усилия» — тяга к преодолению, к волевым напря­жениям, в том числе и к борьбе против воспитательского авторитета; «доминанта романтики» — стремление к неиз­вестному, к героизму, романтике.

В связи с особенностями подросткового возраста с педа­гогической точки зрения важна не только занимательность, но и отбор содержания материала, создание атмосферы искренности и доверия. Воспитание доброго, бережного отношения к своему здоровью в этом возрасте базируется как на позитивных, так и негативных примерах. Подросток должен знать о причинах возникновения вредных привы­чек и о том, что приверженность к ним является свиде­тельством отсутствия самостоятельности и волевых качеств.

У юношества здоровьесберегающие и здоровьесозидающие мотивации чрезвычайно разнообразны. Главная мотива­ция — самосохранение — еще не становится значительной,

но перспектива близкой самостоятельности заставляет за­думаться о профессии. Уровень нравственности у боль­шинства юношей и девушек уже не конвенционный, а ав­тономный. Бесспорно, они принимают большинство реше­ний, ориентируясь на окружение друзей, но это уже зна­чительно большая независимость от мнения окружающих людей, чем у подростков 11-14 лет. Им хорошо известны многие социальные законы, знают они и то, что здорово­му человеку проще продвигаться по карьерной лестнице. Поэтому довольно часто мотивами здоровьесбережения ста­новятся карьерные устремления. В этом возрасте переда­чу знаний о здоровье следует сочетать с формированием убеждений о судьбоносности и социальной значимости здо­ровья человека

После пятнадцати большое место в жизни молодого человека отводится отношениям в системе «ты и я». Чтобы быть любимым, нужно быть здоровым — так можно рас­шифровать сексуально ориентированную здоровьесберегающую мотивацию для этого возраста. В этой связи для девушек становится актуальной проблема «красота и здо­ровье», для юношей — «физическое совершенство, сила и здоровье».

**Педагогическое влияние на убеждения и установки уча­щихся.** Помимо создания мотивации при обучении в обла­сти здоровья педагогу необходимо учитывать, каким обра­зом можно способствовать изменению убеждений учащих­ся, так как именно на их основе формируются установки, то есть готовность действовать в определенном направле­нии (применительно к нашей теме — в направлении со­действия здоровью).

**Доказано, что на убеждения учащихся влияют:**

* Новая информация. Информация, которая услышана в первый раз, может повлиять на убеждения человека.
* Личностно-значимая информация, которая соответ­ствует актуальной на сегодняшний день потребности, проблеме.
* Информация, которая вызвала у учащихся сильные эмоции;
* Информация, связанная со значимой личностью, с кумиром;
* Увязывание той или иной проблемы здоровья с лич­ными внутренними ценностями учащихся по принципу их расширения, дополнения;
* Практические действия, опыт преобразования себя, опыт преодоления себя;
* Самооценка, самоанализ каких-либо аспектов своего здоровья;
* Доверие к тому, кто транслирует информацию;
* Доказательность, реалистичность информации, де­монстрация непосредственных, легко контролируемых эф­фектов и т.д.
* При создании условий для формирования убеждений учащихся необходимо понимать, что они могут оказаться недолговечными, могут смениться под действием неконт­ролируемых воздействий. Поэтому важной задачей явля­ется стимулирование учащихся к закреплению действий.

Протопопова Дарья Александровна,

учитель ритмики МБОУ «СОШ№63»

**«Ритмика» - это один из видов музыкальной деятельности**

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.к. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

 Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

 «Ритмика» - это один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, её характер, образы передаются в движении. Ритмика - это аэробика, современные, народные и бальные танцы и вечное стремление к движению. Занятия танцевальной ритмикой помогают развить такие качества, как целеустремленность, организованность и трудолюбие. Ритмика, гимнастические упражнения формируют основные двигательные умения и способности, препятствуют нарушению осанки. Такие занятия обогащают двигательный опыт ребенка, совершенствуют моторику, развивают активные, мыслительные действия в процессе физических упражнений. Импровизация в движениях способствует развитию творческих способностей и благоприятно воздействует на психику ребенка, способствует уменьшению локального мышечного напряжения - так называемых зажимов. Различные движения, вращения, прыжки заставляют напрягаться все мышцы. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Любые танцы учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру.

Движение дарит человеку здоровье!

От нас с вами сегодня зависит, какими будут наши дети, что они унесут из детства. Пусть это будет крепкое здоровье и стремление к здоровому образу жизни, а также богатство души.

##

**Мусатова Е.Д.- учитель МБОУ СОШ № 35**

**Эффективные формы работы по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни МБОУ «СОШ №35»**

Цель: представить опыт работы учителей МБОУ «СОШ №35 с углубленным изучением отдельных предметов» по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни школьников и выявить наиболее эффективные формы работы.

**ФГОС** начального, основного и среднего (полного) общего образования выдвинули формирование ценностей здоровья, здорового и безопасного образа жизни, духовно-нравственного здоровья, экологической культуры обучающихсяв ряд современных приоритетов образовательной деятельности школы.

**Актуальность проблемы**: как организовать работу по здоровьесбережению в школе, какие формы работы наиболее эффективные?

**Цели** работы школы по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни школьников:

- 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.

**Задачи** работы школы по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни школьников:

1. Формировать:

- представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном питании и его режиме;

- полезных продуктах;

- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;

- двигательной активности;

- причинах возникновения зависимостей от никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

 - влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыки конструктивного общения;

1. Обучать:

- 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.

**Формы работы по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни МБОУ «СОШ №35:**

Физкультминутки

Конкурс физкультминуток

Уроки здоровья (классные часы)

Показ презентаций, фильмов и мультфильмов

Работа с проектами и участие в конкурсах

Выпуск стенгазет

Инсценирование сказок на темы ЗОЖ

Игры по станциям

Интеллектуальные игры

Музейные уроки

Беседы с врачом

Работа с родителями

Организация школьной территории, как территории здоровья

Летний оздоровительный лагерь « Планета здоровья»

Итог: формы работы учителей МБОУ «СОШ №35 с углубленным изучением отдельных предметов» по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни школьников очень разнообразны. У каждой формы есть свои плюсы и минусы.

 Критерии оценки: по возрастной аудитории, по массовости участия в мероприятии (весь класс +, отдельные ученики –), дает ли знания эта форма работы, проверяет ли знания, активное участие и деятельностный подход требуются от учеников или пассивная позиция слушателя, интерес детей к форме мероприятия.

О результатах того или иного мероприятия можно судить по-разному. Но **интерес учеников к активным формам работы, где от каждого требуется участие, смекалка, знания вызывают массу положительных эмоций. Знания, полученные на таком мероприятии не забываются, а сохраняются в памяти надолго благодаря полученным эмоциям.**

Все эти качества удалось соединить в интеллектуальной игре «Анатомия здоровья» разработанной для 4-6 классов.

**Интеллектуальная игра «Анатомия здоровья»**

Цель: воспитание познавательного интереса к себе и своему здоровью, развитие интеллектуальных способностей.

Ведущий: Добрый день, ребята. Я приветствую вас на нашей игре «Анатомия здоровья».

Наша игра - это место, где каждый, кто заботится о своем здоровье и знает, как его укрепить, может заработать деньги! Только, деньги у нас особенные! Это банкноты достоинством «один ум». А у вас, дорогие игроки, «умов» сегодня будет ровно по пять у каждого! Причем в течение игры вы сможете как увеличить свое состояние, так и стать банкротом.

В игре вас ждут 20 вопросов из разных областей знания о физиологии, анатомии и гигиены человека.

Я называю область знания и вопрос, а вы, если решаетесь отвечать, должны будете сделать ставку в «один ум». Если же вы ошибаетесь - ваши «умы» пополнят кассу нашей игры.

Условия игры просты: я задаю вопрос и даю три варианта ответа. Вы должны выбрать правильный ответ и поднять табличку с соответствующей цифрой: 1, 2 или 3. Отвечать на вопрос имеет право только тот, кто сделает свою ставку. Начинаем.

Вопрос 1.

Вопрос из области физиологии. Кто смелый – делаем ставки.

Внимание! Что такое «биологические часы»?

1. Это привычка тела, разная для всех людей, говорящая нам, когда пора вставать или ложиться спать.

2. Это фиксированное для всех время, когда пора вставать или ложиться спать.

3. Это время обедать.

Вопрос 14.

Вопрос о болезнях. Внимание! Кто является переносчиком геморрагической лихорадки?

1. Люди.

2. Мыши.

3. Птицы.

Вопрос 17.

Вопрос из области анатомии. Внимание! Есть ли у ушей какие-то другие функции кроме слуха?

1. Да, на них удобно цеплять дужки очков?

2. В них можно засовывать всякие интересные вещи?

3. Они помогают нам сохранять равновесие.

Наступило время выявить самых удачливых игроков и наградить их. Начинаем аукцион – «Кот в мешке» (призы игрокам не показывать, все призы полезны для здоровья)

Проявите же мудрость, друзья: потратьтесь на «кота в мешке», не экономьте денежки.

Кот 1.(Ведущий дает общее описание приза). Начальная цена – 5 «умов». Кто даст больше?

Кот 2.(Ведущий дает общее описание приза). Начальная цена – 5 «умов». Кто даст больше? …

Аукцион закончен. Поздравляю вас, вы показали отличные знания в области физиологии, анатомии и гигиены человека.

Вывод: форма работы «Интеллектуальная игра» является одной из самых эффективных по разработанным критериям. Дальнейшей перспективой является разработка интеллектуальных игр по ЗОЖ для других возрастных категорий школьников и обмен опытом с заинтересованными педагогами.

Наговицына Ксения Александровна,

педагог-организатор МБОУ «СОШ№ 63»

**Театральное творчество**

Театр!.. Любите ли вы театр так, как я люблю его, то есть всеми силами души вашей, со всем энтузиазмом, со всем исступлением, к которому только способна пылкая молодость, жадная и страстная до впечатлений изящного? (В.Г. Белинский)

Театральное творчество способно дать всё, что нужно, чтобы достичь успеха в любой сфере жизни.

Театральное творчество развивает: память, воображение, фантазию, уверенность в себе, креативность, внутреннюю свободу, коммуникабельность, голосоречевые качества.

Театральное творчество помогает: повысить самооценку, избавиться от комплексов, от психологических и физических зажимов, управлять эмоциями, найти выход из сложной ситуации.

Театральное творчество учит работать в коллективе, пробуждает любовь к творчеству и желание воплощать идеи в жизнь, даёт навыки самопрезентации.

Очень важно совместить две сферы жизни: творчество и здоровый образ жизни, чтобы дети приобщались и к тому и к другому. Конечно театральное творчество способствует успеху в жизни, но без ведения здорового образа жизни мало у какого человека получится достичь этого успеха.

Представленная программа рассчитана на учеников 4-го класса, занимающимися «Театральным творчеством». В этом возрасте дети уже могут более осознанно подойти к выбору своей жизни, сформировать нужные полезные привычки, учитывая свои особенности.

Теория дается как ознакомление с предстоящей работой. Основной упор делается на практическое исполнение постановок. Репетиции прерываются на выполнение общих двигательных упражнений.

Театр — это такая кафедра, с которой можно много сказать миру добра. Николай Васильевич Гоголь

Вахрушева Л.А., педагог-психолог

 МБОУ «СОШ №80»

**Мониторинг влияния сенсорной комнаты**

 **на психофизическое и эмоциональное здоровье учащихся**

 В динамичный 21 век дети испытывают повышенные физические и эмоциональные нагрузки. Задача школы научить их справляться с нагрузками самостоятельно. Для этого нами была разработана программа групповых занятий в сенсорной комнате «Мир здоровья».

 Цель программы: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

 Задачи:

1. Способствовать снятию эмоционального напряжения.
2. Обучить способам саморегуляции.
3. Способствовать формированию навыков нахождения конструктивных способов выхода из сложных ситуаций.

Сенсорная комната – это особым образом организованная окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами. Они воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибюлярный аппарат. В сенсорной комнате созданы условия, в которых ребёнок получает положительные эмоции. В условиях сенсорной комнаты возможно проведение комплексной коррекции.

 Методы, методики работы: релаксация, имитационные и ролевые игры, элементы групповой дискуссии, беседа, цвето-, светотерапия, музыкотерапия, аромотерапия, сказкотерапия, направленное воображение.

 Для мониторинга результативности занятий в сенсорной комнате нами были определены две группы по 12 человек среди учащихся 5-х классов:

1. Группа, которая занимается в сенсорной комнате.
2. Контрольная группа.

В начале учебного года и по окончанию занятий в группах был проведён тест на тревожность Филлипса. В обе группы вошли учащиеся пятых классов с повышенной тревожностью по нескольким показателям.

Таблица по результатам диагностики тревожности среди учащихся 5-х классов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели тревожности | Группа занимающихся в сен-сорной комнате | Контрольная группа |
| Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
| 1.Общая тревожность в школе | 73% | 49% | 64% | 52% |
| 2.Переживание социального стресса | 31% | 25% | 41% | 30% |
| 3.Фрустрация потребности в достижении успеха | 46% | 30% | 44% | 32% |
| 4.Страх самовыражения | 69% | 47% | 63% | 54% |
| 5.Страх ситуации проверки знаний | 86% | 46% | 79% | 61% |
| 6.Страх не соответство-вать ожида-ниям окру-жающих | 44% | 35% | 65% | 56% |
| 7.Низкая фи-зиологическая сопротивляе-мость стрессу | 67% | 42% | 55% | 45% |
| 8.Проблемы и страхи в отно-шениях с учителями | 52% | 34% | 51% | 47% |

Таким образом, по всем показателям в первой группе наблюдается снижение тревожности до нормального уровня. Во второй группе также произошло снижение уровня тревожности по всем показателям, но по четырём показателям тревожность осталась повышенной.

В исследовании на психофизическое состояние учащихся использовался замер частоты сердечных сокращений. Исследование проводилось на одной и той же группе учащихся в течение всех занятий в два этапа:

1. Первый этап в конце учебного процесса.

2. Второй этап после посещения сенсорной комнаты.

Замер частоты сердечных сокращений до посещения сенсорной комнаты в среднем составлял от 89 до 93 ударов в минуту, на выходе из сенсорной комнаты 76-85 ударов в минуту.

Таким образом, сенсорная комната оказывает положительное влияние на психофизическое и эмоциональное здоровье учащихся.