

Утверждено
на Педагогическом совете
МОУ СШ № 134 «Дарованиё»
Протокол от «30» августа 2016
года
№ 1

Введено в действие
Приказом директора
МОУ СШ № 134
«Дарование»
От «31» августа 2016 года
№197-ОД

Директор МОУ СШ № 134
«Дарование»



Е.Н. Шведова

ПРОГРАММА

«Мое здоровье»

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	6
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	8
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ».....	10
РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ».....	13
МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ»	14
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ»	15
ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ»	17
ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА МЕЖДУ ПЕДАГОГАМИ И РОДИТЕЛЯМИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СФЕРЕ.....	51
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ».....	53
НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РЕБЕНКА	68
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ЛАБОРАТОРИЙ УЧИТЕЛЕЙ МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ»	72
ПРОЕКТ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ»	97
Литература	102

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Состояние здоровья Российских детей вызывает тревогу. Так, диспансеризация детского населения Волгоградской области, проведенная в 2015 г. показала, что показатели состояния здоровья детей продолжают ухудшаться. Уровень общей заболеваемости увеличился на 17,7%. Произошел стремительный рост болезней эндокринной системы - на 63,2%, нервной системы - на 19,2%, опорно-двигательной системы - на 40%. Растет потребление наркотиков и психоактивных веществ, наблюдается эпидемическое распространение ВИЧ - инфекции и вирусных гепатитов. Серьезной проблемой остается заболеваемость туберкулезом. Чрезвычайно высок травматизм в быту и на дорогах.

Крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодежи создает объективные препятствия на пути эффективной модернизации российского образования, без чего невозможно разрешить назревшие социальные и экономические проблемы, достичь опережающего развития общеобразовательной и профессиональной школы.

Российского образование предусматривает создание условий для повышения качества общего образования, и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает проведение оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

1. Физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает

наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды.

2. Психозмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально - волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

3. Социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, необходимо внедрение в деятельность образовательных учреждений здоровьесберегающих технологий, под которыми следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье учащихся.

Рассмотрим основные направления комплексной организации здоровьесберегающего образовательного процесса в МОУ СШ № 134 «Дарование».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью настоящей программы является создание условий образовательной деятельности, соответствующих требованиям сохранения здоровья учащихся и обеспечения психологического комфорта для всех участников образовательного процесса.

Поставленная цель реализуется посредством решения следующих **задач**:

- 1) создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения;
- 2) рациональная организация учебного процесса в МОУ СШ № 134 «Дарование»;
- 3) организация просветительско-воспитательной работы с учащимися, направленной на формирование ценности здоровья и навыков здорового образа жизни;
- 4) проведение методической работы с педагогами и психологами, направленной на повышение их уровня знаний об эффективных здоровьесберегающих методах и технологиях;
- 5) организация физкультурно-оздоровительной работы с учащимися МОУ СШ № 134 «Дарование»;
- 6) формирование социального партнерства между педагогами и родителями в здоровьесберегающей сфере;
- 7) профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся МОУ СШ № 134 «Дарование» (совместно с медицинскими учреждениями);
- 8) организация необходимой медико-социальной и психолого-педагогической помощи школьникам;
- 9) проведение консультаций специалистов для учащихся и родителей;

10) формирование комплексной просветительской деятельности в здоровьесберегающей сфере совместно с другими учреждениями и организациями.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Вся система оздоровления ребенка в условиях учебно-воспитательного процесса строится на возможности оптимизации системы адаптации детского организма через направленное формирование у ребенка рациональных стилей эмоциональной, вегетативной, когнитивной и психо-социальной сферы регуляции.

Реализация данной программы предполагает соответствие следующим принципам:

1) **принцип системности** (предполагает параллельное воздействие на телесно- физиологические, эмоциональные, познавательно-интеллектуальные и духовно- нравственные составляющие процесса адаптации, влияние на системные функциональные связи. Принцип системности реализуется через разработку комплексных технологий обучения, комплексной диагностики, программ профилактики и реабилитации, включающих биологические и медицинские воздействия на ребенка);

2) **принцип опосредованности** (учитывает, что образовательная среда оказывает влияние не только на нервно- психические, но и на соматические процессы, поэтому при любых информационных воздействиях на ребенка следует прогнозировать происходящие в нем изменения на всех уровнях регуляции, а не только на когнитивных и эмоциональных. Механизмы реализации принципа опосредованности включают в себя работу с семьей ребенка; создание вокруг него такой системы отношений, которая бы оптимизировала стиль его социального поведения);

3) **принцип индивидуального подхода** (наличие у ребенка права быть самим собой, права на индивидуальный подход к себе. Каждый ребенок, как организм и как личность, неповторим, уникален. Реализация этого принципа предполагает предоставление детям широкого выбора

способов обучения, его темпов, направленности, а также разработку индивидуальных программ развития, обеспечивающих ребенку возможность более полного самовыражения и самореализации);

4) **принцип динамичности** (предполагает гибкие изменения стратегии и тактики профилактических и реабилитационных воздействий на ребенка в связи с ритмичностью его биологических и психических процессов);

5) **принцип организованной среды** (предполагает регуляцию потоков информации в условиях учебно-воспитательного процесса в соответствии с психофизиологическими особенностями формирования познавательной сферы ребенка, специфическими условиями его семейного воспитания и др.);

6) **принцип саморазвития и саморегуляции** (предполагает перемещение источника оздоровительных воздействий из внешней среды во внутреннюю. Механизм реализации - убеждение, снятие внутренних конфликтов, формирование автономной, независимой смысловой позиции самосознания ребенка);

7) **принцип совместимости** (реализуется через решение проблемы психофизиологической и психологической совместимости учитель-ученик, социальной поддержки ребенка со стороны семьи, педагогов, одноклассников).

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ МОУ СШ № 134 «ДАРОВАНИЕ»

Важное значение в оздоровительной работе играет личность учителя. Помимо предметной и дидактической подготовки, он должен иметь психологопедагогические знания, должен быть интересен для учащихся как личность, нацелен на постоянное саморазвитие, личным примером показывать образцы здорового образа жизни. Поэтому важным направлением оздоровительной работы в МОУ СШ «Дарование» является работа с педагогическим коллективом.

В частности, педагоги должны овладевать элементами адаптивной системы обучения, здоровьесберегающими технологиями - уметь диагностировать основные параметры интеллектуальной и эмоциональной сфер учащихся, владеть навыками диалогичного общения, осуществлять психопрофилактику педагогического процесса, уметь находить индивидуальные подходы к различным категориям учащихся, иметь достаточно высокую общую и речевую культуру. Чтобы учитель был способен осуществлять все эти виды деятельности, необходимо мотивировать его на систематическое пополнение знаний по проблемам здоровьесбережения, создать систему непрерывного образования педагогов и психологов, чтобы они могли активно использовать в преподавании арсенал современных психолого-педагогических технологий.

Пополнение знаний по проблемам здоровьесбережения у психолого - педагогического коллектива МОУ СШ № 134 «Дарование» происходит в рамках проведения лекториев, семинаров, рефлексивных кругов, конференций и круглых столов. На базе МОУ СШ № 134 «Дарование» проводятся следующие мероприятия в ходе реализации здоровьесберегающей программы:

- 1) Тренинг для педагогов «Мое здоровье»;

- 2) Рефлексивный круг «Домашний доктор»;
- 3) Семинар «Специалист» (антиникотиновая и антинаркотическая программы);
- 4) Конференция «Режим дня школьников»;
- 5) Лекторий по борьбе с наркотической зависимостью у подростков, проведенный врачом - наркологом ГУЗ Наркологическое диспансерное отделение Красноармейского района г. Волгограда;
- 6) Тренинг «Фотографии дня» (хронометрирование режима дня);
- 7) Круглый стол «Стресс и саморегуляция»;
- 8) Рефлексивный круг «Психофизическая тренировка»;
- 9) Семинар «Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе»;
- 10) Лекторий «Психофизиологические перегрузки школьников в учебном процессе» и др.

Кроме того, в рамках здоровьесберегающей программы в МОУ СШ № 134 «Дарование» регулярно проводятся семинары по ознакомлению с нормативно - правовой базой в области образования и здравоохранения. В процессе участия в данных семинарах психолого-педагогическим коллективом МОУ СШ № 134 «Дарование» рассматриваются следующие нормативно - правовые акты:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016);
- 2) Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. от 26.04.2016);
- 3) Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ;
- 4) Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 26.04.2016);

5) Федеральный закон «Об утверждении Федеральной программы развития образования» от 10.04.2000 № 51-ФЗ (ред. от 26.06.2007);

6) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015);

7) Постановление Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» от 29 декабря 2001 № 916 // Официальные документы в образовании. № 4. -2002. С.66-69 и др.

8) Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 №15-ФЗ (ред. 30.12.2015);

9) Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 №436-ФЗ (ред. от 29.06.2015).

Помимо перечисленного, психолого-педагогический коллектив МОУ СШ № 134 «Дарование» активно занимается изучением методической литературы в области здоровьесберегающей программы. Коллективу школы были рекомендованы следующие источники:

1) Герьянская Н.О. Организация психолого-педагогической деятельности по профилактике употребления психоактивных веществ в разных возрастных группах//Сибирский учитель. - 2004,- № 3.

2) Смолеусова Т.В. Экскурсии - здоровьесберегающая форма уроков по математике//Сибирский учитель, 2004.- № 5.

3) Черемисина Л. В. Обеспечение здоровьесберегающего процесса в школьном образовательном учреждении. - Новосибирск: НИПКиПРО, 2013.

4) Ермолаева М.В. Психолого-педагогическая практика в системе образования. М.: Инт-т практической психологии, 2014.

5) Юдкина А.А., Музыка Т.Т., Леконцева А.Н. Здоровьесберегающая деятельность школы как основа гражданской социализации учащихся //Сибирский учитель, 2004.- № 2.

6) Касаткин В.Н. Комплексная программа здоровья в школе // Школа здоровья. - 2013. - № 3 и др.

РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ»

Рациональная организация учебного процесса предполагает наличие следующих взаимосвязанных элементов:

1) правильное составление расписания уроков в соответствии с дневной и недельной динамикой умственной работоспособности;

2) соблюдение гигиенических нормативов объема учебной, внеучебной нагрузки и домашних заданий;

3) рациональная организация учебной деятельности на уроках;

4) соответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям учащихся;

5) применение лично-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психо-физиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого ребенка;

6) использование технологий обучения на основе доступности содержания, вариативности, дифференциации и межпредметной интеграции;

7) использование активно - деятельностных форм организации учебного процесса, наглядности, групповых, проблемных, игровых, диалоговых форм работы;

8) формирование положительной мотивации учения, обеспечивающей самореализацию учащихся, рост их творческого потенциала.

МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ»

В ходе осуществления образовательного процесса необходимо осуществлять медицинский контроль за физическим развитием детей, комплекс медико-профилактических, лечебных и реабилитационных мероприятий, организовывать консультации профессиональных врачей. Для профилактической работы используются немедикаментозные методы коррекции здоровья школьников. Они эффективны, не сложны и в то же время не нарушают общеобразовательный процесс.

Это зарядка для глаз, коррекция опорно-двигательной системы, фитотерапия с использованием травяных чаев, витаминпрофилактика в ноябре и марте аскорбиновой кислотой, профилактика гриппа, регулярное включение в меню школьников зеленого лука.

Кроме того, организуется работа школьного оздоровительного лагеря летом со следующей программой: фитотерапия, витаминизация, посещение бассейна и экологически чистых зон, организация спортивных соревнований.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В МОУ СШ № 134 «ДАРОВАНИЕ»

Главная задача этого направления - включить каждого ребенка в систематические занятия физической культурой и спортом. Для увеличения двигательной активности учащихся нужна система спортивно-оздоровительных мероприятий, активная физкультурно-оздоровительная работа

Для повышения удельного веса и качества занятий физической культурой, обеспечения выполнения детьми суточных норм двигательной активности в МОУ СШ № 134 «Дарование» есть гимнастический зал, оснащенный оборудованием и инвентарем, техническими средствами, учебными наглядными пособиями.

Учителя физической культуры активно внедряют на своих уроках здоровьесберегающие технологии, используя личностно-ориентированный подход, учитывая группу здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. На уроках школьники самостоятельно осуществляют контроль за своим пульсом, обучаясь, таким образом, прислушиваться к своему организму.

Кроме уроков физкультуры, ученики ежедневно выполняют «гимнастические пятиминутки», методическую помощь в составлении которых оказывают преподаватели физкультуры. Педагоги создают условия для активного отдыха и эмоциональной разрядки на переменах, проводя для этого подвижные игры (особенно в младших классах).

Традиционным является участие школьников МОУ СШ № 134 «Дарование» в районных, городских и областных спортивных соревнованиях и спартакиадах.

Учащиеся имеют возможность заниматься в спортивных секциях по различным видам спорта, таких как «Волейбол», «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Ритмика» и т.д.

Результатом физкультурно-оздоровительной работы педагогов МОУ СШ № 134 «Дарование» стало уменьшение пропусков занятий по причине простудных заболеваний и улучшение здоровья учащихся.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОУ СШ № 134 «ДАРОВАНИЕ»

Целью данного направления является воспитание у подрастающего поколения потребности в здоровом образе жизни. Учащиеся должны осознавать положительное влияние соблюдения правил личной и общественной гигиены, значение телесной силы и красоты для творческих и жизненных успехов человека, осознавать опасность для жизни и здоровья вредных привычек. Занятия и тренинги, проводимые с учащимися преподавателем курсов «Человек и его здоровье» и «Мое здоровье» направлены на овладение прикладными знаниями и навыками в области охраны и укрепления физического здоровья, на профилактику заболеваний органов зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и др., на выработку навыков и привычек безопасной жизнедеятельности.

Учебно-тематический план программы «Мое здоровье»

(6-7 лет) I класс

Раздел	Сроки	Тема занятия	Содержание учебного
Самопознание и саморегуляция	Сентябрь	Я не похож на других	Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания. Определение индивидуального места посадки в классе как один из приемов саморегуляции. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в
	Октябрь	Я как член коллектива	Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе.

Гигиенические правила и предупреждение заболеваний	Ноябрь	Дружи с водой	Советы доктора Воды: 1. Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши 2. Раз в неделю мойся основательно 3. Каждый день мой ноги и руки перед сном. 4. Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, прогулки 5. Ежедневно проветривай комнату и делай в ней уборку 6. Пользуйся только своей одеждой, обувью
	Декабрь	Уход за зубами	Почему болят зубы. Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой
Питание и здоровье	Январь	Как следует питаться	Доктор Здоровая Пища советует: 1. Умеренность и разнообразие 2. Воздержитесь от жирной пищи 3. Остерегайтесь очень острого и соленого 4. Сладостей тысячи, а здоровье одно 5. Овощи и фрукты полезные продукты
	Февраль	Советы витаминчика	Что такое витамины? Какие витамины помогают сохранить здоровье? Где можно найти витамины?
Личная безопасность и профилактика травматизма	Март	Поведение в школе (Я - ученик)	Игра «Знаешь ли ты правила?» Анализ и обсуждение стихотворения Б.Заходера «Перемена»
	Апрель	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	Порезы, ушибы, переломы - это различные виды травм. Оказание первой помощи (практическая работа в парах)

Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья	Май	Если хочешь быть здоров	Как закаляться. Обтирание и обливание. 1. Утром после того как помыты лицо, руки, шея, ополаскивай их водой комнатной температуры 2. Утром обтирай тело влажным полотенцем и принимай душ 3. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холодной 4. Купайтесь в открытом водоеме 5. Принимайте воздушно-солнечные ванны
		Привычки и удовольствия	Введение понятий «удовольствие» и «привычки». Что доставляет удовольствие. Здоровые удовольствия. Как удовольствие может стать привычкой. Последствия хороших и вредных привычек. Сохранение здоровья у людей, имеющих хорошие и вредные привычки. Составление плана здоровых привычек.

Учебно-тематический план программы «Мое здоровье»

(8-9 лет) 2 класс

Раздел	Сроки	Тема занятия	Содержание учебного
Самопознание и саморегуляция	Сентябрь	Моя семья	Самое дорогое у человека - семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения.
	Октябрь	Мои Друзья и одноклассники	Расскажи о своих друзьях. Кого ты считаешь другом? Сколько друзей у тебя в классе?
Гигиенические правила и предупреждение заболеваний	Ноябрь	Советы Мойдодыра	Как часто нужно купаться? Для чего нужно стричь ногти? Внешний вид ученика. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия)

	Декабрь	Режим дня	Есть ли режим в природе (на примере растений и животных нашего края). Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня и время приготовления уроков. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в
Питание и здоровье	Январь	Зачем человек ест?	Где находится желудок? Толстая и тонкая кишки. Печень. Почему иногда болит живот? Состав пищи. Какая пища полезна растущему организму
	Февраль	Добрые и злые продукты. Режим питания	Полезные и вредные продукты. Составление меню на завтрак, обед, ужин. Индивидуальный режим питания.
Личная безопасность и профилактика травматизма	Март	Храню себя сам	Кто помогает хранить здоровье? Что такое болезнь, и какие у нее признаки? Откуда берутся болезни? Что нужно знать о лекарствах и прививках? Как вести себя во время болезни? Лекарственные и ядовитые растения? Как обращаться с электрическим током и огнем? Как и в каких случаях оказывать первую помощь?
	Апрель	Травмы и заболевания кожи	Ожоги, ранка, порез, царапина, ушиб, обморожение, сыпь. Признаки и оказание первой помощи.
Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья	Май	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	Для чего нужна зарядка? Знакомство с видами спорта и спортивными играми. Значение активного отдыха для снятия
		Экскурсия в поликлинику	Посещение кабинета окулиста, ЛОР -врача, хирурга, кабинет терапевта, лаборатория

Учебно-тематический план программы «Мое здоровье»

(9-10 лет) 3 класс

Раздел	Сроки	Тема занятия	Содержание учебного материала
Самопознание и саморегуляция	Сентябрь	Чего не надо бояться	Причины наших страхов Правила поведения в опасной ситуации Как воспитывать уверенность и бесстрашие
	Октябрь	Почему мы не слушаемся родителей	Качества наших родителей, за которые мы их уважаем Умеем ли мы внимательно выслушать своих родителей и понять их просьбу Бывает ли, что родители не понимают вас? Или это вам только кажется?
Гигиенические правила и предупреждение заболеваний	Ноябрь	Осанка - стройная спина!	Скелет - наша опора Нарушение осанки Правила для поддержания правильной осанки
	Декабрь	Как вести себя, когда что-то болит	Что такое боль? В каких случаях вы ощущаете боль? Как мы ведем себя, если чувствуем боль? Какой бывает боль?
Питание и здоровье	Январь	Как вести себя за столом	Сервировка стола(практическое занятие) Правила поведения за столом
	Февраль	Я выбираю кашу	Что едим на завтрак? Для чего нужны каши? Виды каш и их польза
Личная безопасность и профилактика травматизма	Март	Опасность в нашем доме	Опасные предметы в нашем доме Правила безопасного поведения в доме Если случится беда...
	Апрель	Первая помощь при травмах	Что такое ушиб, порез? Оказание первой помощи (практическое занятие) Растяжение и вывих Практическая работа
Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья	Май	Я выбираю движение	Движение - одна из форм поддержания здоровья Подвижные игры на воздухе
		Вредные привычки	Умей сказать НЕТ Как сказать НЕТ? Почему вредной привычке ты говоришь НЕТ? Тренинг безопасного поведения

Учебно-тематический план программы «Мое здоровье»

(220-11 лет) 4 класс

Раздел	Сроки	Тема занятия	Содержание учебного материала
Самопознание и саморегуляция	Сентябрь	Я ищущу себя	Какой я. чем я отличаюсь от других детей? Мое свободное время Какие кружки и секции мы можем посещать?
	Октябрь	Опасные чувства внутри меня	Понятие «опасные чувства» Что такое эмоции? Безопасные способы освобождения от опасных чувств
Гигиенические правила и предупреждение заболеваний	Ноябрь	Забота о коже	Что такое кожа? Роль кожи в жизни организма Правила ухода за кожей
	Декабрь	Лекарства	Здоровье физическое, психологическое, духовное Лекарства, лечение и самолечение «Зеленая аптечка» Домашняя аптечка
Питание и здоровье	Январь	Как работает наш желудок?	Строение органов пищеварения Как работает система пищеварения (практическая работа) Белки, жиры и углеводы Гигиена
	Февраль	Умеем ли мы правильно питаться?	Какие продукты мы выбираем в магазине? Полезные и вредные продукты Группы витаминов Когда и как нужно завтракать, обедать и ужинать?
Личная безопасность и профилактика травматизма	Март	Как вести себя на улице?	Дорожные знаки Правила перехода улиц Правила безопасного поведения в транспорте Мое поведение на улице
	Апрель	Как защититься от насекомых?	Насекомые полезные и опасные Последствия укусов насекомых Помоги себе сам (практическая работа)
Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья	Май	Вредные привычки	Сигареты и алкоголь - разрушители жизни Опасность стать зависимым Мифы, связанные с употреблением табака и алкоголя Тренинги безопасного поведения
		Культура здорового образа жизни (урок- сопоставление)	Культура поведения Человек и окружающий мир Культура общения Человек и его здоровье

Курс «Человек и его здоровье»

Пояснительная записка программы

Здоровье человека - это главное богатство не только страны, но и конкретного человека. Среди причин, влияющих на здоровье человека, удельный вес образа жизни составляет около 50%. Следовательно, уже с детства необходимо заботиться о своем здоровье. Нарастание экологического кризиса придает особую актуальность формированию у учащихся знаний, которые являются основой сохранения здоровья людей и охраны среды. В настоящее время, когда человек испытывает множественное влияние умеренных и экстремальных факторов среды, строение организма, на жизнедеятельность и гигиену следует изучать в неразрывной связи с экологическими сведениями.

Кроме того, курс «Человек и его здоровье» имеет профориентационную направленность, помогает подготовиться к олимпиадам по биологии, экологии, медицине. Отсюда вытекает следующая **цель** программы: углублённое изучение биосистемы «человек», его анатомического строения физиологических функций и законов, правил гигиены, а также воспитание экологически грамотного отношения к своему здоровью, окружающей обстановке и её компонентам.

Задачи:

- Расширение знаний о человеке
- Формирование анатомио-биологических, психологических, экологических понятий и навыков
- Обучение элементам научной и исследовательской деятельности.

Представленная программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование у детей умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи.

Занятия кружка являются комплексными - на них используются различные виды деятельности как теоретического, так и практического характера: лекции, эвристические беседы, игры, работа с наглядными пособиями, викторины, экскурсии.

На занятиях предусматривается демонстрация схем, таблиц, видеофильмов, электронных пособий, раздаточного материала. Представленная программа кружка рассчитана на применение в системе дополнительного образования, ориентирована на учащихся 7-9-х классов.

Программа курса рассчитана на изучение из расчета 2 часа в неделю (78 часов). Сроки проведения: с сентября по май.

Содержание программы
курса «Человек и его здоровье»

(7 класс)

Раздел I. Здоровье подростка.

Что такое здоровье? Какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?
Как ты заботишься о здоровье своих родных и близких?

Раздел II. Организм подростка и методы оздоровления.

Тема №1. Человек как индивидуальность.

Отличие людей друг от друга. Основные черты, определяющие индивидуальность и характер человека. Наблюдения за собой со стороны. Твои возможности.

Тема №2.«Крепость» здоровья человека.

Особенности развития организма человека. Уровень развития организма. Все процессы, происходящие в теле человека, управляются мозгом, гормонами. Самоанализ «Как развивается твой организм?»

Тема №3«Клетки».

Строение и назначение клеток. Различие клеток формой, размерами и выполняемыми функциями.

Самоанализ на изучении процесса «своего старения».

Тема №4.Обмен веществ.

Обмен веществ. Его связь с усвоением пищи. Продукты богатые белками, углеводами, жирами, микроэлементами и витаминами.

Самоанализ «Правильно ли ты питаешься?».

Тема №5.Нервная система. Мозг.

Все функции человеческого организма регулируются нервной системой. Состав нервной системы. Работа нервной системы по закону рефлекса. Нервные окончания - рецепторы. Стресс.

Способы выходы из стрессового состояния. Дневник стрессов. Способы восстановления сил. Жизнь нерва. Как мы истощаем наши

резервуары психической энергии. Основные опасные сигналы психической энергии. Шесть основных страхов. Преодоление страхов.

Тема №6. Отдых и сон.

Активный отдых. Спит все живое. Что же такое сон? Сновидения? Творчество во сне. Тревоги и мечты. Всем знакомые сны. Сны и внешний мир. Вещие сны. Что необходимо для хорошего сна. Умеете ли вы засыпать?

Тема №7. Релаксация.

Что же такое релаксация. Методика релаксации. Приемы релаксации. Разработка своей модели образа жизни, своего индивидуального бодрствования и сна.

Тема №8. Окно в мир. Глаза.

Что же такое зрение и почему оно возможно? Строение глаза. И глаза тебе «скажут» спасибо. Откуда берутся слезы. Близорукость. «Кто читает на ходу, попадает всегда в беду». Средство исправления, средство украшения. Программа улучшения зрения.

Самоанализ «Какое у тебя зрение?».

Тема №9. Уши.

Строение уха человека. Путь для звука. Воспаление среднего уха. Лечебная дыхательная гимнастика. Разминание ушной раковины. Самоанализ «Какова чувствительность твоего слуха?». Что тебе надо делать, чтобы сохранить свои уши в порядке?

Тема №10. Рот. Язык.

Рот - начальный отдел системы пищеварения. Как мы едим. Гигиена полости рта. Самоанализ «Что тебе надо делать, чтобы твой рот был в порядке?».

Тема №11. Зубы.

Строение зуба. Строение челюстей взрослого человека. Для чего нужны человеку зубы? Как сохранить их здоровыми? Чем болеют зубы и как их лечат? Как предупредить кариес. Самоанализ «Как ты ухаживаешь за своими зубами?».

Тема №12. Глотка.

Назначение глотки. Простуда, ангина и воспаление носоглоточных миндалин. Что делать, чтобы горло не болело? Самоанализ «Как ты заботишься о своем горле?».

Тема №13. Нос и придаточные пазухи.

Наружный и внутренний нос. Назначение носовой полости. Что надо знать о насморке. Средство от простуды. Самоанализ «Как ты заботишься о своем носе?».

Тема №14. Гортань, трахея, бронхи.

Назначение гортани, трахеи, бронхов. Ларингит, трахеит, бронхит. Самоанализ «Хорошо ли ты заботишься о своем дыхательном горле?».

Тема №15. Легкие.

Разложение и назначение легких в организме человека. Строение легочных пузырьков «Как мы дышим. Как правильно дышать?»

Самоанализ «Как ты заботишься о своих легких?». Составление программы развития и защиты своих легких.

Тема №16. Кровь и кровеносная система.

Миф о сердце. Жизненный ток. Основные три условия для сохранения здорового образа и продолжительной жизни.

Этот многоликий стресс. Состав крови. Правила на всю жизнь. Схема совместимости групп крови.

Самоанализ «Как работает твое сердце?» «Какова мощность твоего сердца?».

Что надо делать в подростковом возрасте для укрепления своего сердца.

Тема №17. Растения в твоей жизни.

Растения - кладовая витаминов. Откуда взялись плакучие березы. Деревья лечат? О дубовой листве. Лекарственные и ядовитые растения.

Тема №18. Физиотерапия на дому.

Лечение заболеваний верхних дыхательных систем. Согревающие компрессы, лекарственные компрессы.

Тема №19. Дыхательная гимнастика.

Как правильно дышать? Дыхательная гимнастика для занятий физической культуры при ходьбе и беге, при езде на велосипеде. Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата.

Тема №20. О профилактике нарушений голоса.

Причины нарушения голоса. Профилактические средства, применяемые при начальных формах нарушения голоса.

Тема №21. Нетрадиционные методы лечения.

Движение укрепляет энергию в теле. Наставление к упражнениям. Упрощенная методика для сохранения здоровья пальцевыми упражнениями для (повышения памяти, внимательности, утверждение воли).

Улыбка на лице - это «возвращение к молодости»

Раздел III. Тренинговые занятия для обучающихся.

Формирование навыков саморегуляции у обучающихся, помощь при стрессовых ситуациях, умение прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Тема №1.

Особенности становления характера и внешности человека. Внешние проявления индивидуальных особенностей людей.

Тема №2.

Представления о взаимосвязи эмоций и характера. Развитие чувственного восприятия, умения с уважением и пониманием относиться к эмоциональным проявлениям других людей.

Тема №3.

Формирование навыка принятия решений коллективного и персонально.

Тема №4.

Понимание значения стресса в жизни человека. Умение противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам, изучение техники быстрого снятия стресса.

Тема №5.

Способы оптимального поведения в состоянии стресса и переживания острых негативных эмоций.

Тема №6.

Знание минимального арсенала лекарственных препаратов, которые можно применять без назначения врача. Правила обращения с лекарственными препаратами и опасности самолечения.

Тема №7.

Убеждения в необходимости избегать форм поведения, связанных с неоправданным риском для здоровья и жизни.

Тема №8.

Представления о разнице в восприятии людьми одних и тех же явлений, о возможности возникновения непонимания, стремления видеть в других людях не только недостатки, но и достоинства.

Тема №9.

Способность видеть положительную перспективу жизни. Осознание необходимости личностного роста, стремление реализовать запланированное в своей повседневной жизни.

**Учебно-тематический план
занятий кружка
курса «Человек и его здоровье»
78 часов (2 раза в неделю)
Мирошниченко Т.А.
7 класс**

<i>№ раздела</i>	<i>Название и содержание раздела</i>	<i>Колич ество часов</i>
<i>I</i>	<i>Здоровье подростка</i>	<i>3</i>
<i>II</i>	<i>Организм подростка и методы его оздоровления</i>	<i>62</i>
	1. Человек как индивидуальность.	2
	2. «Крепость» здоровья человека	2
	3. Клетки	2
	4. Обмен веществ	2
	5. Нервная система. Мозг	4
	6. Отдых и сон	3
	7. Релаксация	2
	8. Окно в мир. Глаза	4
	9. Уши	2
	10. Рот. Язык	2
	11. Зубы	3
	12. Глотка	2
	13. Нос и придаточные пазухи	3
	14. Гортань, трахея, бронхи	2
	15. Легкие	3
	16. Кровь и кровеносная система	4

	17. Растения в твоей жизни	5
	18. Физиотерапия на дому	5
	19. Дыхательная гимнастика	3
	20. О профилактике нарушений голоса	3
	21. Нетрадиционные методы лечения	4
III	<i>Тренинговые занятия «Я управляю собой»</i>	<i>13</i>
	1. Внешность и характер	1
	2. Характер и эмоции	2
	3. Умение принимать решение	2
	4. Что такое «стресс»	1
	5. Я умею бороться со стрессом	1
	6. Всегда ли полезны медикаменты?	1
	7. Риск – благородное дело?	1
	8. Какой я на самом деле?	2
	9. Моя линия жизни	2
Итого:		78

**Учебно-тематический план
занятий кружка
курса «Человек и его здоровье»
78 часов (2 раза в неделю)
Мирошниченко Т.А.
8 класс**

<i>№ раздела</i>	<i>Название и содержание раздела</i>	<i>Кол- во часов</i>
<i>I.</i>	<i>Основы гигиены и санитарии</i>	<i>6</i>
	1. Ваша кожа.	2
	2. Инфекционные, кожные заболевания.	2
	3. Волосы и ногти.	2
<i>II.</i>	<i>Организм подростка и методы его оздоровления</i>	<i>25</i>
	1. Желудок и кишечник.	3
	2. Печень.	2
	3. Железы внутренней секреции.	2
	4. Почки и мочевые пути.	2
	5. Скелет и позвоночник.	3
	6. Скелетные мышцы.	2
	7. Движение для здоровья.	3
	8. Закаливание организма подростка.	5
	9. Условия и ритм нормального физического развития подростка.	1
	10. Иммунитет.	2
<i>III.</i>	<i>Здоровый образ жизни подростка.</i>	<i>15</i>
	1. Вредные привычки.	5
	2. Опасная традиция.	5
	3. Наркотики.	5

IV.	<i>Пищеварительная система.</i>	9
	1. Что мы едим.	7
	2. Авитаминоз или весенняя слабость.	2
V.	<i>Психология здоровья.</i>	10
	1. Введение в психологию здоровья.	2
	2. Психогигиена и воспитание.	2
	3. Об отношении с окружающими.	2
	4. Я несу ответственность за себя.	2
	5. Ваши ошибки - это не вы.	2
	<i>Тренинговые занятия «Я и они»</i>	13
VI.	1. Каким тебя видят другие?	2
	2. Как мы общаемся	2
	3. Активное слушание	2
	4. Не смущение красит человека	1
	5. Если б моим другом был... я сам	1
	6. О пользе критики	1
	7. Что такое ответственность	1
	8. Помоги себе сам	1
	9. Человек и наркотики	1
	10. Выбор жизненных целей	1
Итого:		78

Содержание программы
курса «Человек и его здоровье»
(8 класс)

I. Основы гигиены и санитарии.

Тема №1. Ваша кожа.

Кожа - орган защиты. Кожа - основной терморегулятор организма. Кожа лечит и очищает организм. Кожа как орган питания и дыхания. Кожа - орган чувств. Кожа - зеркало здоровья. Уход за кожей. Самоанализ «Как ты заботаешься о своей коже?».

Тема №2. Инфекционные кожные заболевания.

Микроскопия. Заразные грибковые заболевания стоп и кистей. Чесотка. Как уберечь себя, членов семьи и окружающих от заболеваний эпидермофитией.

Тема №3. Волосы и ногти.

Волосы - это часть покрова тела. Рост волос. Защитная функция волос. Как правильно заботиться о своих волосах? Как ухаживать за ногтями. Самоанализ «Как ты заботаешься о своих волосах и ногтях?».

Раздел II. Организм подростка и методы его оздоровления.

Тема №1. Желудок и кишечник.

Назначение желудка и кишечника. Их строение. Работа желудка и кишечника. Чувство аппетита. Болезненные реакции желудка и кишечника. Заболевания органов пищеварения. Самоанализ «Как работают твой желудок и кишечник?».

Тема №2. Печень.

Печень - самая крупная железа в организме. Обязанности печени. Детские болезни печени. Самоанализ «Что тебе надо сделать, чтобы не навредить своей печени?».

Тема №3. Железы внутренней секреции.

Железы внутренней секреции участвуют в управлении организмом человека. Расположение гипофиза, щитовидной железы, поджелудочной железы, надпочечников, половых желез в организме человека. Заболевания подростков, страдающих гормональными расстройствами. Самоанализ по формированию правил поведения.

Тема №4.Почки и мочевые пути.

Строение и назначение почек и мочевых путей. Сколько жидкости проходит через почки? Болезни почек. Почему они встречаются у подростков? Самоанализ «Что тебе надо сделать, чтобы сохранить здоровыми свои почки и мочевой пузырь?».

Тема №5.Скелет и позвоночник.

Позвоночник и скелетная система. Связки и хрящи. Состав костей. Защита жизненных органов. Строение позвоночника. Почему позвоночник начинает укорачиваться. Что такое «смещенный диск». Позвоночник и нервная система. Основное упражнение для осанки. Как правильно сидеть, стоять, лежать. Самоанализ «Нормальная ли у тебя осанка?», «Как ты заботаешься о своем позвоночнике?». Упражнения для позвоночника.

Тема №6.Скелетные мышцы.

Назначение и расположение скелетных мышц. Работа скелетных мышц. Работа скелетных мышц. Какие упражнения полезны для здоровья? Самоанализ «почему ты занимаешься физическими упражнениями?» и «Какой вид физиологических упражнений (или спорта) тебе больше всего подходит?».

Тема №7.Движение для здоровья.

Современный образ жизни человека. Мышцы без физической нагрузки атрофируются. Связь физических упражнений и нервной системы человека. Что можно достигнуть, постоянно занимаясь упражнениями. Упражнения на развитие гибкости.

Тема №8.Закаливание организма подростка.

Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Принципы закаливания. Виды закаливания: закаливание воздухом, солнцем, водой, хождение босиком. Сауна. Температурные контрасты.

Тема №9. Условия и ритм нормального физического развития подростка.

Ритм - важная особенность процесса, протекающая в живом организме. Деление людей по своей суточной активности на три группы: «жаворонки», «совы», «голуби». Режим дня для школьника. Гигиена умственного труда. Свободное время.

Тема №10. Иммунитет.

Иммунитет - это защитные силы организма. Роль лимфатической системы. Защитные силы организма не являются постоянными. Как укрепить свой иммунитет? Правила здорового образа жизни. Самоанализ «Какое у тебя здоровье и как оно зависит от твоего образа жизни?».

Раздел III. Здоровый образ жизни подростка.

Тема №1. Вредные привычки.

Курить или не курить? Немного истории. Ядовитый дым. Почему это опасно? Влияние табака на дыхательную систему, на органы пищеварения. Только факты. Почему люди курят. Театрализованные игры: «Дорога к доброму здоровью», «Суд над сигаретой».

Тема №2. Опасная традиция.

Влияние алкоголя на организм человека, чем опасен алкоголь для подростков. Это интересно! «Шустрики», «мямлики» и алкоголики. Театрализованная игра «Алкоголь или здоровье – выбирайте сами»

Тема №3. Наркотики.

Наркомания - это самый страшный порок для здоровья подростка. Вчера и сегодня. От соблазна к кошмару. Театрализованная игра «Наркомания – путь в пропасть».

Раздел IV. Пищеварительная система.

Тема №1. Что мы едим.

Что такое питание. Основные принципы питания. Состав пищевых продуктов. Белки осуществляют основные проявления жизни человека. Жиры и углеводы - основные источники энергии. Витамины - источник здоровья. Взаимозависимость витаминов. Назначение минеральных веществ и их роль физиологическом развитии подростка. Амины жизни.

Тема №2. Авитаминоз или весенняя слабость.

Проявление авитаминоза в подростковом возрасте. Меры борьбы с авитаминозом. Чем полезны натуральные соки? Составление валеологического паспорта знакомых тебе витаминов.

Раздел V. Психология здоровья.

Тема №1. Введение в психологию здоровья.

Роль и место психического здоровья человека. Как научиться управлять своим здоровьем. Психическое здоровье как составная часть здоровья человека. Что влияет на психическое здоровье. Оценка собственного психического здоровья.

Тема №2. Психогигиена и воспитание.

Зависть, застенчивость, непунктуальность, мнительность, вспыльчивость, разочарование, агрессивность, неуверенность, нерешительность, обида - это недостатки характера. Меры их исправления.

Тема №3. Об отношении с окружающими.

Человек находится в постоянном окружении. Правила этикета доктора Карнеги. Подход к себе с «оптимистической гипотезой».

Тема №4. Я несу ответственность за себя.

Надо любить себя. Ваша сила внутри вас. Уважение и самоуважение. Вы - уже личность. Рекомендации по реализации действительных способностей человека.

Тема №5. Ваши ошибки - это не вы.

Признание своей индивидуальности, рекомендации Александра Эверетта по созданию своего портрета силой мысли. Самовнушение. Самонаблюдение. Это не мелочи.

Раздел VI. Тренинговые занятия для обучающихся 8-х классов «Я и они».

Тема №1.

Стремление к конструктивному взаимодействию с людьми независимо от многообразия проявлений их индивидуальности.

Тема №2.

Адекватные навыки повседневного общения для совершенствования возможностей социализации. Соблюдение принятых норм общения.

Тема №3.

Коммуникативные навыки для совершенствования возможностей социализации. Внимание в процессе общения.

Тема №4.

Коммуникативные навыки (умения начинать, поддерживать и прекращать разговор). Характерные причины затрудняющие процесс общения (знакомства), а также способы, помогающие их преодолеть.

Тема №5.

Адекватная самооценка, умение объективно оценивать свои сильные и слабые стороны.

Тема №6.

Конструктивное отношение к критике в свой адрес. Обучение навыкам критического отношения к себе. Умение критически мыслить.

Тема №7.

Умение прогнозировать негативные последствия проступков и чувства ответственности за них.

Тема №8.

Понимание опасности передозировки лекарственными препаратами. Умение применять меры первой помощи.

Тема №9.

Убеждение, что употребление наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) является ложным способом решения жизненных проблем.

Тема №10.

Умение ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.

**Учебно-тематический план
занятий кружка
курса «Человек и его здоровье»
78 часов (2 раза в неделю)
Мирошниченко Т.А.
9 класс**

<i>№ раздела</i>	<i>Название и содержание раздела</i>	<i>Кол- во часов</i>
I.	Профилактика заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата школьников	9
	1. Профилактика нарушений осанки	3
	2. Профилактика плоскостопия	1
	3. Профилактика ревматизма	1
	4. Профилактика травматизма	4
II.	Профилактика инфекционных заболеваний в школе	6
	1. Специфические пути передачи инфекционных заболеваний	2
	2. Правильная организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима	2
	3. Повышение иммунитета	2
III.	Рациональное питание	20
	1. Определенный режим питания	1
	2. Белки	2
	3. Жиры	2
	4. Углеводы	2
	5. Витамины	2
	6. Водорастворимые витамины	2

	7. Жирорастворимые витамины	2
	8. Витаминоподобные вещества	1
	9. Макроэлементы	2
	10. Микроэлементы	2
	11. Рекомендации по обработке овощей, содержащих повышенное количество нитратов	2
IV.	Тренинговые занятия по формированию социальных навыков обучающихся «Я в обществе»	13
	1. Я – уникальный	2
	2. «Красота – это страшная сила»	1
	3. Зачем так много правил	1
	4. Конфликты и компромиссы	2
	5. С точки зрения...	1
	6. «Крутой» или уверенный в себе?	1
	7. Стресс и саморегуляция	1
	8. Защити себя	1
	9. Всегда ли нужно говорить «да»?	1
	10. Умей сказать «нет»!	2
V.	Тренинг здорового образа жизни	30
	1. Психология влияния группы	2
	2. Компания «Нет – курению»»	3
	3. Занятие-практикум «Да здравствует чистый воздух!»	3
	4. Письмо сверстнику	2
	5. Информ-дайджест «Почему люди начинают курить?»»	2

	6. Психология воздействия рекламы	2
	7. Реклама курения	2
	8. Информ-дайджест «Реклама и закон»	2
	9. Истоки здоровья	2
	10. Информ-дайджест «Нервное потрясение – лучшее средство, чтоб отказаться от курения»	2
	11. Создание клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни». Создание компьютерной презентации	5
	12. Защита работы	3
Итого:		78

Содержание программы
курса «Человек и его здоровье»
(9 класс)

Раздел I. Профилактика заболеваний и травм.

Тема №1.Профилактика нарушений осанки.

Правильная физиологическая осанка. Неправильная патологическая осанка. Правильный подбор мебели. Рассаживание обучающихся. Физические упражнения и правильное питание.

Тема №2.Профилактика плоскостопия.

Плоскостопие врожденное и приобретенное. Причин приобретенного плоскостопия. Специальные профилактические упражнения.

Тема №3.Профилактика ревматизма.

Ревматизм – это системное инфекционно-аллергическое заболевание. Мероприятия по профилактике ревматизма.

Тема №4.Профилактика травматизма.

Травматизм школьников связан с недостаточным вниманием к организации их труда и отдыха. Составляющие профилактики травматизма.

Раздел II. Профилактика инфекционных заболеваний в школе.

Тема №1.Специфические пути передачи инфекционных заболеваний.

Контактный, воздушно-капельный, водно-пищевой, через живых переносчиков – пути передачи инфекционных заболеваний.

Тема №2.Правильная организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима.

Сигнализационный контроль, профилактические медицинские осмотры, наблюдения за поведенческими особенностями школьников, санитарно-гигиеническое воспитание и просвещение школьников и их родителей, контроль со стороны учителя за состоянием собственного здоровья.

Тема №3.Повышение иммунитета.

Специфические и неспецифические факторы защиты организма от инфекции. Врожденный и приобретенный иммунитет. Закаливание – мощное средство повышения иммунитета.

Раздел III. Рациональное питание.

Тема №1. Определенный режим питания.

Концепция сбалансированного питания. Энергия основного обмена, специфически-динамическое действие пищи, рабочая прибавка. Энергетическая ценность пищевых продуктов.

Тема №2. Белки.

Важные функции белков. Суточная потребность школьника в белках. Белковый рацион

Тема №3. Жиры.

Состав и пищевая ценность жиров. Важнейшие функции жиров. Суточная потребность школьника в жирах.

Тема №4. Углеводы.

Состав и пищевая ценность углеводов. Важнейшие функции углеводов. Суточная потребность школьника в углеводах.

Тема №5. Витамины.

Витамины – вещества необходимые для жизни. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз.

Тема №6. Водорастворимые витамины.

Витамин В₁ (тиамин), витамин В₂ (рибофлавин), витамин В₃ (пантотеновая кислота), витамин РР (никотинамид), витамин В₆ (пиридоксин), витамин В₁₂ (цианкобаламин), витамин В_с (фолацин), витамин Н (биотин), витамин С (аскорбиновая кислота). Суточная потребность подростков в водорастворимых витаминах.

Тема №7. Жирорастворимые витамины.

Витамин А (ретинол), витамин Д (кальциферол), витамин Е (токоферол), витамин К (филлохинон). Суточная потребность подростков в жирорастворимых витаминах.

Тема №8. Витаминоподобные вещества.

Холин (витамин В₄), инозит (витамин В₈), оротовая кислота (витамин В₁₃), биофлавоноиды (витамин Р), пангамовая кислота (витамин В₁₅), витамин - карнитин (витамин В_Т). Суточная потребность подростков в витаминоподобных веществах.

Тема №9. Макроэлементы.

Натрий и хлор, кальций, фосфор, магний, железо содержатся в организме человека в большом количестве. Суточная потребность школьников в макроэлементах.

Тема №10. Микроэлементы.

Медь, цинк, марганец, йод, фтор, селен – содержатся в организме человека в низких концентрациях. Суточная потребность школьников в микроэлементах.

Тема №11. Рекомендации по обработке овощей, содержащих повышенное количество нитратов.

Примерное снижение уровня нитратов (в % от исходного) картофеля, свеклы, моркови, зеленых овощей, капусты.

Раздел IV. Тренинговые занятия по формированию специальных навыков обучающихся «Я в обществе»

Тема №1. Я - уникальный.

Социальные навыки конструктивного взаимодействия с другими людьми.

Тема №2. «Красота – это страшная сила».

Развитие эстетического вкуса, культур отношения к собственному телу и внешнему виду.

Тема №3. Зачем так много правил.

Убеждения в необходимости знания законов и моральных норм и их соблюдения

Тема №4. Конфликты и компромиссы.

Представления о конфликтах. Умение распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.

Тема №5. С точки зрения...

Навыки конструктивного поведения при общении с людьми, имеющими различные точки зрения.

Тема №6. «Крутой» или уверенный в себе?

Адекватная социальная позиция школьника.

Тема №7. Стресс и саморегуляция.

Навыки саморегуляции для снятия негативных последствий стресса, умение противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.

Тема №8. Защити себя.

Умение находить помощь в случае жесткого обращения в семье, во дворе, в школе. Побуждение оказывать помощь и сочувствие жертвам насилия.

Тема №9. Всегда ли нужно говорить «да»?

Убеждение, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение, понимание, что решение, принимаемое «своей компанией», не всегда самое правильное.

Тема №10. Умей сказать «нет».

Навыки отказа от употребления психоактивных веществ (ПАВ), критическое осмысление информации, получаемой в неформальных группах.

Раздел V. Тренинг здорового образа жизни

Тема №1. Психология влияния группы.

Подростковая среда, формирование привычки, конформизм, уступчивость, повиновение, одобрение, внушаемость. Осознание сил влияния подростково среды при формировании привычки курения.

Тема №2. Компания «Нет – курению!»

Изучение отношения общества к здоровью и курению.

Тема №3. Занятие-практикум «Да здравствует чистый воздух!»

Физические последствия отказа от курения. Пример уважительного отношения к людям, отказавшимся от курения

Тема №4. Письмо сверстнику.

Вдвинуть убедительные аргументы против курения в реальных жизненных ситуациях.

Тема №5. Информ-дайджест «Почему люди начинают курить?»

Началу курения способствуют окружение, «курящая среда». Мотивы для начала курения кино, телевидение, журналы, художественная литература подчас становятся невольными пропагандистами курения.

Тема №6. Психология воздействия рекламы.

Механизмы воздействия рекламы на подростка. Познавательный, эмоциональный, поведенческий компоненты рекламного воздействия.

Тема №7. Реклама курения.

Приемы рекламы курения и уловки рекламодателей. Информационные материалы.

Тема №8. Информ-дайджест «Реклама и закон».

Рекламные средства и агрессивный маркетинг, проводимые табачными предприятиями. Законопроект о запрете рекламы табачных изделий. Информация о содержании вредных для здоровья веществ – смол и никотина.

Тема №9. Истоки здоровья.

Здоровье является важнейшей социальной ценностью и оно формируется на протяжении всей жизни. Оценка здоровья подростков.

Тема №10. Информ-дайджест «Нервное потрясение – лучшее средство, чтоб отказаться от курения».

Новые требования к внешнему виду сигаретных пачек.

Тема №11. Создание клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни».

Проектная деловая игра по разработке сценария, жанра, музыкального сопровождения, живых картинок клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни».

Тема №12. Защита клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни».

Формы контроля промежуточных результатов	По окончании обучения обучающиеся:
– тестирование, – творческие задания, – кроссворды, – викторины, – конкурсы, – интеллектуальные игры	– научатся проводить самонаблюдение и обрабатывать полученные данные; – смогут различать органы и системы органов человека, описывать строение и функции систем органов; – освоят правила гигиены и здорового образа жизни; – познакомятся с элементами научной и исследовательской деятельности.

В рамках данных курсов проводятся следующие мероприятия:

1) на базе параллели 5-х классов - тренинговые занятия «Мы и наши привычки», «Правила личной гигиены», «Здоровое питание», «Режим дня»;

2) на базе параллели 6-х классов - рефлексивные круги «Я расту, я меняюсь», «Я и моя безопасность», «Мое здоровье»;

3) На базе 7-9-х классов проводятся тренинги и рефлексивные круги в сфере здоровьесбережения:

- 1) «Человек и наркотики»;
- 2) «Психоактивные вещества»;
- 3) «Правда и ложь о марихуане»;
- 4) «Красота и здоровье»;
- 5) «Развлечения в компании»;
- 6) «Возраст и здоровье»;
- 7) «Я умею говорить «нет»!»;
- 8) «Плохие привычки»;
- 9) «Ответственность за свой образ жизни»;
- 10) «Курение как угроза здоровью»;
- 11) «Портрет курильщика»;
- 12) «Влияние среды»;
- 13) «Да здравствует чистый воздух!»;
- 14) «Психология воздействия рекламы».

Каждый год в рамках внеклассных мероприятий на Всемирный День здоровья проводятся театрализованные представления для учащихся школы:

- 1) «Если хочешь быть здоровым - постарайся»;
- 2) «Дорога к доброму здоровью»;
- 3) Игра - путешествие «Откуда берутся грязнули?»
- 4) «Суд над сигаретой»;
- 5) «Алкоголь или здоровье - выбирайте сами»;

- 6) «Курить или не курить: вот в чем вопрос?»
- 7) «Добрый доктор - чай»;
- 8) «Есть выбор: жизнь без сигарет»;
- 9) Ток - шоу «Шум и здоровье человека».

В МОУ СШ № 134 «Дарование» ежегодно проводится выставка плакатов по проблемам сохранения здоровья детей и подростков:

- 1) «Курение - смерть в рассрочку»;
- 2) «СПИД - загадка века»;
- 3) «По следу дымящей сигареты»;
- 4) «Почему это опасно?»
- 5) «Движение для здоровья»;
- 6) «От соблазна к кошмару»;
- 7) «Жизнь на кончике сигареты».

В рамках проведения классных часов проводятся следующие беседы с учащимися:

- 1) «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы»;
- 2) «Профилактические действия перед инфекцией гриппа»;
- 3) «Как сохранить зубы здоровыми?»
- 4) «Целебная сила цветотерапии»;
- 5) «.. И глаза тебе «скажут» спасибо»;
- 6) «Как предупредить кариес»;
- 7) «Сколиоз и его предупреждение»;
- 8) «Наркотики: зависимость и последствия»;
- 9) «Мифы о наркомании».

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА МЕЖДУ ПЕДАГОГАМИ И РОДИТЕЛЯМИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СФЕРЕ

Важным направлением оздоровительной работы в современных условиях является решение такой актуальной задачи как оздоровление семьи. Именно поэтому в работе по оздоровлению детей и подростков обязательно сотрудничество педагогов с родителями, которое призвано создавать в семье благоприятную для воспитания среду, улучшать межличностные отношения. Только совместными усилиями можно сформировать здоровый образ жизни у подрастающего поколения.

Для решения этой проблемы в МОУ СШ № 134 «Дарование» созданы тесные контакты школы с семьей, существует активное привлечение родителей, желающих принять участие в работе с детьми во внеурочное время.

С этой же целью в ходе родительских собраний проводятся следующие профилактические беседы:

- 1) «Профилактика и лечение нарушений зрения»;
- 2) «Об отношении с окружающими»;
- 3) «Нетрадиционные методы оздоровления ребенка»;
- 4) «Профилактические действия перед эпидемией гриппа»;
- 5) «Движение для здоровья»;
- 6) «Возвращение к молодости»;
- 7) «О правильном питании»;
- 8) «Основы режима дня школьника».

Результатом подобного сотрудничества родителей и педагогов является повышение ответственности семьи за здоровье и физическое развитие школьников.

**Координация деятельности медико-психолого-педагогического
коллектива МОУ СШ № 134 «Дарование»**

Направления	Диагностика	Обучение здоровью	Валеологизация УВП	Коррекционно - оздоровительная деятельность
Медицинское	1) антропометрия 2) функциональное выявление заболеваний	1) медицинская профилактика заболеваний 2) СанПиН 3) лечение 4) методы оздоровления	1) контроль СанПиН 2) контроль питания 3) контроль нагрузки на физкультуре	1. медицинские прививки 2. фитотерапия 3. массаж 4. ЛФК 5. физиотерапия 6. «узкие» специалисты
Психологическое	1) диагностика индивидуальных психологических особенностей 2) зона ближайшего роста 3) отклонения в психическом развитии 4-) мотивация	1) обучающие тренинги 2) тренировка памяти, внимания 3) этика	1) кабинет психологической помощи 2) аудиокоррек ция	1) коррекция тревожности, агрессий, фобий 2) индивидуальное консультирование 3) групповое консультирование 4) коррекционные тренинги 5) музыкотерапия 6) изотерапия
Педагогическое	1) уровень знаний 2) уровень направленности способностей 3) уровень физической подготовленности	1) ОБЖ 2) Физическая культура 3) факультативный курс «Я и мое здоровье» 4) внеклассный день здоровья 5) походы 6) соревнования	1) Здоровьесберегающие педагогические технологии 2) развивающая педагогика	1) спецмедгруппа 2) надомное обучение 3) объем домашнего задания 4) кружки 5) дополнительное образование 6) секции

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ»

Известно, что растущий организм ребенка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия.

Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее население страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный научный анализ эффективности форм организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Условия воспитания и обучения детей и подростков вносят большой вклад в формирование их здоровья. Гигиенически полноценная среда обитания определяется благоустройством и санитарным состоянием образовательных учреждений.

В системе гигиенических требований к инфраструктуре школы в различных видах образовательных учреждений есть требования к отоплению, вентиляции, наличию водопровода, канализации, оборудованной столовой с газовыми или электрическими плитами.

Наличие здоровьесберегающих элементов инфраструктуры в нашей школе, отвечающее требованиям СанПиН:

- 1) расположение здания школы;

- 2) участок образовательного учреждения;
- 3) оборудование подсобных помещений (гардеробы, туалеты и т.п.);
- 4) водоснабжение и канализация;
- 5) учебные кабинеты: площадь и оснащенность;
- 6) соблюдение размеров мебели;
- 7) воздушно-тепловой режим;
- 8) освещенность мест занятий;
- 9) наличие спортивного зала, раздевалок, подсобных помещений;
- 10) спортивное оборудование и инвентарь;
- 11) наличие тренажерного зала.

Следующим условием создания школьной полноценной среды является наличие оздоровительной инфраструктуры:

- 1) медицинский кабинет и оборудование;
- 2) стоматологический кабинет и оборудование;
- 3) столовая и ее оснащенность;
- 4) организация качественного питания для всех учащихся;
- 5) 100%-ное обеспечение необходимым квалифицированным персоналом специалистов:
 - а) учителя физической культуры;
 - б) педагоги-психологи;
 - в) педагоги-логопеды;
 - г) специалист медицинская сестра;
 - д) специалист-стоматолог.

Активная работа нашей школы позволяет проанализировать и основные наиболее часто использующиеся формы здоровьесберегающей деятельности.

Здоровьесберегающая деятельность МОУ СШ № 134 «Дарование» включает в себя:

- 1) Дни и Недели Здоровья;

- 2) спортивные школьные праздники;
- 3) участие в районных спортивных соревнованиях;
- 4) беседы о здоровье с учащимися;
- 5) беседы о здоровье с родителями;
- 6) оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

Профилактика и коррекция «школьных» болезней (близорукость, нарушение осанки) во многом зависит от соблюдения гигиенических норм естественного и искусственного освещения, соответствия размеров школьной мебели возрастнo-антропометрическим параметрам школьника, а также от величины учебной нагрузки. Среди специфических методов профилактики прогрессирования близорукости используется специальная гимнастика для снятия зрительного напряжения.

Для профилактики и коррекции нарушений осанки используется гимнастика, позволяющая формировать правильную осанку и стабилизировать имеющиеся функциональные нарушения позвоночника.

Для профилактики простудных заболеваний в школе в осеннее -- весенний период проводится вакцинация.

Наиболее значимыми для оценки общей организации учебного процесса, его здоровьесберегающей направленности является:

- 6) оценка режима дня учебной и внеурочной нагрузки школьников;
- 7) оценка организации двигательного режима школьников.

Известно, что люди нередко устают и изнемогают не потому, что много работают, а потому, что плохо работают. Возникновению утомления способствует и такой компонент умственной деятельности, как статическое напряжение: часто дети проводят без движения и в школе, и дома не менее трети суток бодрствования.

Таким образом, анализ режима дня учебной и внеурочной нагрузки школьников дает основание для решения проблем нормализации учебной нагрузки.

В нашей школе вопрос организации учебного процесса, режима дня, учебной и внеурочной нагрузки решен следующим образом:

- 1) соединение базового и дополнительного образования;
- 2) творческое развитие учащихся в системе дополнительного образования и внеурочной деятельности;
- 3) формирование образовательного и воспитательного пространства;
- 4) организация совместной работы с родителями;
- 5) создание образовательного пространства школы как пространства выбора для учащихся;
- 6) проектно-исследовательская деятельность в начальной школе и среднем и старшем звене;
- 7) разнообразие и качество работы кружков, секций в системе дополнительного образования;
- 8) создание максимально комфортных условий в школе.

Наша школа помимо решения педагогических задач следит за соотношением учебной нагрузки и методов преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействует охране и укреплению их здоровья. Принцип здоровьесбережения становится системообразующим. Осознание ценности здоровья должно быть одинаковым для всех участников образовательного процесса.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

В учебном процессе поиск наиболее оптимальных путей предъявления информации и ее усвоения становится весьма актуальной задачей. В реализации межпредметных связей кроется один из факторов повышения эффективности учебного процесса.

В школе большое внимание уделяется способности выпускника в дальнейшей, взрослой жизни адаптироваться к окружающей

действительности. Все чаще стали вспоминать, что интеллектуальные способности и возможности человека во многом определяются его функциональным здоровьем. В последнее время в условиях сложной экономической и социальной обстановки в обществе школа становится определяющей в плане возможностей ребенка адаптироваться к условиям и требованиям современной жизни. Если раньше о здоровье ребенка беспокоилось огромное количество организаций (и медицинских и спортивных и образовательных), то теперь семья и ребенок практически в одиночку должны обеспечивать нормальное здоровье.

Школьная среда - мощный фактор, влияющий на здоровье детей и подростков, поэтому важно эту среду сделать органичной, естественной для ребенка. В связи с тем, что большую часть времени дети пребывают в образовательном учреждении, возникает необходимость превращения образовательной среды в реабилитационно - оздоровительную и просветительскую среду, с целью создания единого адаптационного пространства, неразрывно соединяющего педагогику, психологию, медицину, школу и семью.

Интегративные процессы в социально-экономических и политических сферах жизни современного общества определили основную цель учебно-воспитательного процесса - подготовку школьников к жизни в демократическом, многонациональном, мультикультурном обществе. Поэтому одной из основных задач реформы российской школы является обучение учащихся иностранным языкам.

Важнейшей составной частью информационной культуры современного человека является коммуникативная культура с использованием современных информационных технологий. Школа реализует подготовку человека к полноценной жизни в условиях информационного общества в процессе образовательной подготовки на всех ступенях обучения.

Углубленное изучение информатики, информационных технологий и английского языка способствует лучшей адаптации учащихся к самостоятельной жизни после школы. Это тоже немаловажно для психологического здоровья молодого человека.

Общая структура системы экспериментальной работы в МОУ СШ № 134 «Дарование» согласуется с общей тенденцией развития современной школы, представленной развивающим, проблемным обучением, проектно-исследовательским подходом.

В начальной школе функционирует опытно-экспериментальная площадка, позволяющая создавать целостную информационно-образовательную среду, ориентированную на будущие потребности учащихся.

Интегрированная предметная среда и проектная деятельность с применением универсальных информационных технологий используется для развития социальных и коммуникативных умений, способностей учащихся к самостоятельному поиску, приобретению навыков решения жизненных задач, в том числе задач сохранения и укрепления здоровья.

Установление межпредметных связей между учебными предметами в процессе преподавания является, на наш взгляд, необходимым условием для повышения производительности труда учащихся и устранения перегрузки.

Реализация данного способа в учебном процессе позволяет, с одной стороны, избежать механического использования знаний из других школьных дисциплин, а с другой - убедить учащихся в том, что сущность многообразия окружающего мира заключается в его единстве, что многие процессы и явления, изучаемые различными предметами едины по своей природе. Продуманное осуществление межпредметных знаний не только не усложняет, а, наоборот, значительно облегчает усвоение учебного материала. У ребят появляется естественная потребность в знаниях, повышается творческая активность на основе диалектического метода познания.

Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы

сохранения и укрепления здоровья детей, исключительное значение имеет возрастной подход к организации школьной жизни ребенка. Суть этого подхода заключается в том, чтобы при разработке и внедрении в образование различных моделей и технологий обучения, при создании программ и учебников реально учитывать закономерности психического развития детей.

Возрастной подход к обучению и воспитанию детей позволяет поддерживать тесную связь и согласованность всех компонентов системы каждой ступени образования (целей, задач, содержания, методов, форм организации учебно-воспитательного процесса) с возрастными особенностями и возможностями развития детей. Благодаря этому обеспечивается преемственность в развитии каждого ребенка на каждом этапе школьного образования.

Здесь исключительное значение имеет:

во-первых, самостоятельность каждого возраста: полнота реализации возможностей ребенка; опора на достижения предыдущего этапа развития;

во-вторых, индивидуализация образования: учет способностей, интересов, темпа продвижения ребенка; создание условий для его развития, независимо от уровня исходной подготовленности.

Возрастной подход к обучению и воспитанию детей, ориентированный на сохранение и укрепление их здоровья, позволяет выделить принципы отбора содержания и методов непрерывного образования.

Принцип развития предполагает ориентацию содержания образования на стимулирование и поддержку эмоционального, духовно -нравственного, социального и интеллектуального развития и саморазвития детей, на создание условий для проявления самостоятельности, инициативности, творческих возможностей ребенка в различных видах его деятельности, а не только на накопление знаний и формирование навыков решения предметных задач. При этом сохраняется значимость усвоения знаний, овладения умениями и навыками.

Принцип вариативности содержания образования полагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения с учетом возрастных возможностей детей, особенностей их развития - в соотношении с достижениями современной науки, потребностями общества и социо-культурными особенностями региона. Вариативность обеспечивает дифференциацию образования, то есть возможности индивидуального развития каждого ребенка, и что особенно важно - учет особенностей различных контингентов детей. При этом обязательно сохранение инвариантного минимума образования как условия, обеспечивающего право каждого ребенка - гражданина РФ - на получение равного с другими образования.

С учетом требований возрастного подхода школа обозначает возможные направления определения содержания и методов обучения, адекватно отвечающих задаче сохранения и укрепления здоровья школьников, тем самым поставив задачу особенностей организации здоровьесберегающей среды школы в целом.

Изменяется характер контроля в процессе обучения. Важную роль приобретают показатели возрастных и индивидуально-личностных возможностей и интересов ребенка, показатели социализации детей, а также в широком смысле показатели здоровья школьников. Состояние здоровья (физического, психологического, социального, нравственного) должно стать приоритетным при оценке эффективности образования.

Контроль за качеством обучения - это, прежде всего, контроль психолого-педагогических условий образования, а не комплекс требований, предъявляемых к ребенку. Без формирования у детей навыков полноценной учебно-познавательной работы, без сохранения особой познавательной мотивации, без становления самосознания и самооценки ребенка как субъекта новой для него деятельности «учения-обучения» нельзя правильно строить начальное образование как базу всего последующего обучения, а, следовательно, создавать начальную школу как реальную

здоровьесберегающую среду в целом. Так, например, важным условием обучения детей в начальной школе является наличие отделенного от остальной школы (собственного) пространства жизнедеятельности детей этого возраста.

Начальная ступень образования - составная часть всей образовательной цепи и первоначальное звено в ней. Поэтому, с одной стороны, она берет на себя ответственность заложить основы для успешного осуществления целей и задач единого образовательного процесса на последующих ступенях, с другой же - способствовать становлению, развитию, воспитанию в ребенке благородного человека путем раскрытия его личных качеств. Школьный коллектив направлен на то, чтобы прилагать усилия в решении детских проблем, специалисты (психологи, педагоги, медики) работают над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся.

Наиболее уязвимы дети, переходящие из начальной в основную школу, что может быть связано с:

- 1) возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки;
- 2) выходом на первый план фактора оценки, отныне призванного играть главную, если не определяющую роль, в самоконтроле ребенка и контроле со стороны родителей за его успеваемостью;
- 3) усложнением характера взаимоотношений «учитель - ученик» и межличностных отношений внутри класса с увеличением риска возникновения конфликтных ситуаций.

В нашей школе учебный процесс построен таким образом, что с первого класса предметы углубления ведут учителя - предметники, которые остаются и при переходе в пятый класс. Поэтому ребенок с первых дней знакомится не только с классным руководителем, но и с другими учителями, что позволяет постепенно привыкать к требованиям разных предметов и строить отношения с разными педагогами.

Педагогами и администрацией школы уделяется пристальное внимание вопросам регламентации учебного материала, создания и поддержания благоприятного психологического микроклимата и в процессе обучения, и во внеурочное время.

Формы работы детей и взрослых, особенности совместной деятельности участников образовательного пространства, т.е. именно образовательная среда, прежде всего, в ответе за механизм перегрузки. При этом наличие или отсутствие мотивации в деятельности детей и взрослых - главный фактор, который определит, будет или нет учиться ребенок, и будет ли он действительно здоров.

Наша школа продолжает поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья. Учителя нашей школы апробируют в учебном процессе новые технологии, успешно сочетая старые, традиционные методы и формы проведения занятий с современными методиками.

Этот путь: «Учение с увлечением». Как известно, умственная деятельность ведет к усталости и падению работоспособности. Однако увлеченный интересной работой человек не ощущает усталости. И наоборот, напряженная умственная работа приводит к такой степени утомления, при которой снижается не только качество усвоения изучаемого материала, но и вообще способность воспринимать любую информацию. Этим объясняется неблагоприятная тенденция к увеличению психических и соматических заболеваний учащихся, «школьных неврозов», вызванных чрезмерной умственной нагрузкой.

Задача нашей школы заключается в необходимости помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и

воспитании. Любая личностно -ориентированная технология вправе называться здоровьесберегающей. К ней можно отнести:

- 1) игровые технологии;
- 2) технологию уровневой дифференциации;
- 3) технологию проектного обучения.

Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. Компьютер, благодаря смене ярких впечатлений от увиденного на экране монитора, позволяет удерживать это внимание в течение всего урока. При этом, в отличие от видеофильмов, внимание носит не созерцательный, а мобилизующий характер, так как то, что происходит на экране, требует ответной реакции учащихся.

Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление - все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся. К достоинствам компьютера в качестве помощника является практически неограниченные возможности учителя строить урок так, как он считает нужным, проявляя свое творчество.

Но задача сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон.

Разнообразие форм работы учащихся на уроке в сочетании с демонстрацией видеоряда и мультимедийных материалов создает у учащихся эмоциональный подъем, повышенный интерес к предмету за счет новизны его подачи, снижает утомляемость учащихся. Этому способствует также введение в структуру урока специальной валеологической паузы.

Построение всего учебно-воспитательного процесса основано на модели, которая обеспечивает разностороннее развитие личности ребенка и подростка с учетом их индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей. Наиболее эффективной формой индивидуализации учебного процесса, обеспечивающей максимально

комфортные условия для ребенка, является дифференцированное обучение на основе глубокой соматической, психофизиологической и психолого-педагогической диагностики. Перед поступлением в школу проводится комплексная медико-психологическая оценка готовности детей к школьному обучению с целью адаптации к школе. В итоге при всех различиях индивидуальных особенностей дети достигают более однородного стартового уровня перед школой, и, следовательно, у них с меньшим напряжением для здоровья проходит переориентация организма на новые условия жизни.

Все используемые учителем на уроке технологии, педагогические приемы оцениваются (количественно и качественно) по критерию влияния их на здоровье учащихся.

Использование здоровьесберегающих технологий учителем на уроке и при проведении организационно-педагогических мероприятий, т.е. защита здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, является важнейшей задачей школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни. Это предполагает необходимость формирования у учащегося культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков.

Применение в учебном процессе индивидуально -дифференцированной технологии дает возможность работать с разными детьми, помогать неуспевающим учащимся, не забывая уделять внимание наиболее успешным. При таком подходе часто используется распределение на уроке учебного материала, согласно уровням обученности детей в виде карточек с индивидуальными заданиями.

При повторении, обобщении и контроле педагогами часто применяется методика свободного выбора учащимися разноуровневых заданий. Используется работа по группам (столам, рядам, командам), дополнительные индивидуальные занятия с отстающими учащимися во внеурочное время,

консультации с сильными (подготовка к экзаменам, олимпиадам, конкурсам).

Среди учителей-предметников часто применяется игровая технология, так как игра приближает речевую деятельность к естественным нормам, развивает навыки общения, способствует эффективной отработке языкового программного материала, обеспечивает практическую направленность обучения.

Включение элементов игры в учебный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность учащихся на овладение материалом в новой ситуации, учитывая при этом, чтобы учебный материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.

В образовательном процессе школы все психолого-педагогические технологии, программы, методы 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.

Принцип здоровьесбережения является системообразующим. Осознание ценности здоровья одинаково для всех участников образовательного процесса.

Состояние здоровья ученика может стать причиной отставания ребенка в учебе. Негативные последствия этого как для него самого, так и

для отношений, складывающихся между ним и членами семьи, так или иначе, отражаются на состоянии всего общества.

Негативно влияют на здоровье учащихся малоподвижность во время урока и слабое разнообразие видов учебной деятельности. В противодействие этому в процесс обучения, особенно в начальных классах, вводятся так называемые «динамические паузы», а также специально составленное для начальной школы расписание, учитывающее возрастные особенности детей и смену разных видов учебной и игровой деятельности в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

Динамические паузы обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения глаз и профилактики ухудшения зрения.

Уроки физического воспитания проходят по расписанию. При благоприятных погодных условиях уроки проводятся на улице.

Отдельное внимание педагоги уделяют объему и сложности материала, задаваемого на дом. Основные его пункты разбираются на уроке совместно с учениками, чтобы дети усвоили их в процессе занятия, а дома осталось только повторить. Интересен опыт некоторых учителей, которые оценивают усвоение материала сразу после его объяснения и краткого обобщения. Тогда у ребят есть шанс исправить оценку во время опроса на следующем уроке.

Хорошо дидактически проработанный урок - самый здоровьесориентированный для всех его участников.

В основу учебно-воспитательного процесса школы положены три принципа: «здоровье - развитие - обучение», поэтому педагогическим коллективом школы проводится большая работа по формированию устойчивого положительного отношения к пониманию приоритетности своего здоровья и здорового образа жизни.

Образовательный процесс, строящийся на началах гуманно - личностного подхода, - в первую очередь процесс облагораживания души и сердца ребенка, обогащения его духовного мира и мотивационного обеспечения жизни в нем.

Забота о здоровье школьников - это и контроль за нормами, и требованиями школьной гигиены, и профилактика заболеваний, наиболее

часто встречающихся у детей школьного возраста, и выявление патогенных факторов учебно-воспитательного процесса, и выявление скрытых причин школьной неуспешности и отклонений в поведении. Если все в школе будут об этом помнить, прилагать усилия в решении детских проблем, если в школах будут специалисты (психологи, логопеды и т.д.), работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать.

Учителя и специалисты нашей школы ищут самые оптимальные пути обучения детей, используют передовые педагогические технологии для того, чтобы процесс учения был радостным, доступным для всех, здоровьесберегающим.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РЕБЕНКА

У каждого народа есть свои методы укрепления и сохранения здоровья.

Китайская медицина накопила двухтысячелетний опыт, который подсказывает, что болезни происходят от обстоятельств внешнего характера - неблагоприятных климатических факторов (сырость, холод, жара), факторов внутреннего характера — эмоциональных влечений, потрясений (скорбь, гнев, плач, радость и др.), нарушения в питании, жизненном ритме, сне. Это приводит к хаосу в циркуляции крови и энергии, происходит борьба здорового духа с болезнями. Сила здорового духа очень важна: «если в теле здоровый дух, то болезнь не сможет проникнуть в организм». Укрепление здорового духа с помощью питания и лекарств — пассивный метод. Главной и активной мерой являются движение и тренировки. Тело человека жаждет работы, но эта работа не должна изматывать его. Движение укрепляет энергию в теле. При этом кровь будет лучше циркулировать - и тогда человек не будет болеть. Приводимые ниже упражнения просты, доступны, легко выполнимы, но истине чудодейственны.

Наставление к упражнениям

1) Последовательность, постепенность и постоянство. Упражнения эти не так динамичны, как чисто спортивные, однако они приводят в движение всю мышечную систему, весь опорно - двигательный аппарат, наиболее важные внутренние органы. Овладев ими, нельзя проявлять поспешность, особенно начинающим. Кроме того, должны быть ограничения по времени и числу повторений. Постепенность — залог успеха. И тренироваться надо так, чтобы было приятно. При этом следуйте китайской пословице: «Нельзя 'три дня ловить рыбу, а два дня сушить сеть».

2) Изжить злость и умерить желания. Изжить злость — это значит, быть жизнерадостным во всех ситуациях сохранять спокойствие, не волноваться. Умерить желания - это, значит, уменьшить нереальные

потребности и желания. Следует понимать, неосуществимые желания вызывают печаль.

3) Движения должны быть не резкими, а округлыми, непрерывными, медленными и мягкими.

4) Улыбка на лице!

Задача упражнения — избавление от нечистого воздуха в организме и наполнение его свежим, а также улучшение циркуляции крови и энергии, поддержание жизненной силы, достижение гармонии. Это упражнение не только закладывает основу для выполнения последующих, но и успешно лечит боли в плечах, вздутие желудка и живота, боли при менструациях.

Упражнения

1) Встать, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить, все мышцы расслабить. Взгляд устремлен, освободиться от всех мыслей, войти в состояние покоя.

2) Дыхание глубокое, вначале вдох, затем выдох. При вдохе подняться на носки, грудная клетка расширяется, начинающим рекомендуется дышать через нос и рот. Вдыхаемый воздух направляется мысленно в нижнюю часть живота. При выдохе опуститься на пятки, воздух мысленно выводится из нижней части живота. Колени в этот момент немного сгибаются, таким образом, весь «нечистый» воздух выходит из легких и желудка через рот. Повторить 8 раз.

3) Сотрясение всего тела. После глубоких вдохов и выдохов сделать перерыв — 1 мин. Расслабиться, принять исходное положение, колени чуть согнуты.

Внимание! При сотрясении мышцы и все внутренние органы должны ощущать колебания, только тогда упражнение можно считать выполненным правильно.

4) Вращение плечами. Ноги поставить на ширину плеч. Центр тяжести плеч перенести вперед, опираясь на носки, колени чуть согнуты, расслабиться. Рот чуть приоткрыт, руки опущены вдоль туловища свободно.

Затем начинайте поочередное вращение плечами: в начале поднять левое колено вперед -

5) вверх, затем опустить назад — вниз, описывая, таким образом, круг назад - вниз и вперед вверх. Выполняются 16 вращений. При круговом движении плеч надо задействовать и тело, и предплечье, чтобы верхняя часть тела непрерывно двигалась, тем самым, заставляя «нечистый» воздух выйти из всех внутренних органов.

6) *Внимание!* Выполняя вращение плечами, дышать произвольно, в соответствии с ритмом движений, специально вдохи и выдохи не делать.

Нетрадиционные методы лечения

1) При обычном дыхании сожмите губы. В результате некоторые мышцы шеи резко сократятся, и подключатся к акту дыхания как дополнительная сила дыхания как дополнительная сила. Вы сразу почувствуете, что дышать стало легче, воздух через нос проходит свободнее, дыхание становится полным. Этот эффект может проверить на себе каждый и стоит только сжать губы углы рта при этом несколько опускаются книзу. Замечено, что при таком движении усиливается дренажная функция бронхов, способствующая более полному обхождению слизи от всего бронхиального дерева. Этот эффект особенно ценен для детей, страдающих хронической пневмонией, бронхитом с астматическим наслоением, бронхиальной астмой, хроническими болезнями верхних дыхательных путей, хроническим бронхитом. Оно также облегчает выполнение повышенных физических нагрузок, таких, как подъем по лестнице, быстрая ходьба. Такое дыхание повышает общую сопротивляемость организма ко всем болезням, в том числе и простудным и вирусным включая грипп. Дыхание со сжатыми губами уменьшает отдышку, уменьшает боли за грудиной, улучшается самочувствие, появляется бодрость, прекращается головная боль, меньше устают ноги при ходьбе. Пользоваться этим видом надо постоянно: на улице, дома, в школе. Такое дыхание не имеет противопоказаний.

2) Упрощенная методика для сохранения здоровья пальцевыми упражнениями

3) Копчики пальцев рук — есть второй головной мозг. Свою болезнь можно излечить движением своих пальцев.

1. Упражнения для повышения памяти

Складывают большой и указательные пальцы копчиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их наружную сторону. Тоже упражнения делают для большого и среднего, большого и безымянного пальцев, большого и мизинца (для каждой руки двадцать раз) затем копчиками большого пальца сильно надавить на основании каждого пальца (для каждой руки по двадцать раз).

2. Повышение внимательности

Кончики сложенных вместе пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки слегка сжать в кулак. В следующий миг сжимают. Наоборот, пальцы левой руки подводят к основанию мизинца правой руки. Повторить это движение быстро и попеременно по десять раз. Не забывайте делать выход при каждой смене рук.

3. Утверждение воли

В методике сохранения пальцевыми упражнениями твердая воля имеет связь с дыханием. В большинстве случаев, когда стремление у человека ослаблено, дыхание у него учащается. В таких случаях он должен делать медленные, глубокие вдохи и напрягать брюшную полость.

Большой палец имеет связь с легкими. Для утверждения воли тщательно массируют, раздражают оба бока большого пальца большим и указательным пальцем другой руки. Для каждого большого пальца три раза по две минуты. Это придает связи большого пальца с головным мозгом жизнедеятельность, что в свою очередь делает деятельность головы более активной. Тогда вы можете более активно относиться к новым идеям и замыслам. Каждый день обязательно делайте два упражнения.

Это сделает вас активным человеком с твердой волей.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ
ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ЛАБОРАТОРИЙ УЧИТЕЛЕЙ
МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ»**

**1. ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ
ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ЛАБОРАТОРИИ УЧИТЕЛЕЙ
ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА**

Здоровье школьников - это политика, в которой воплотится наше будущее. Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка - задача особой важности для преподавателей английского языка. Задача нашей школы состоит в том, чтобы помочь каждому ученику развить свои способности, помочь сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

На уроках английского языка, прежде всего, создаются условия для здорового развития детей:

- 1) соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима (учитывается время трудоспособности, утомляемость, учебная нагрузка, проводятся физкультминутки);
- 2) производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим, режим и организация учебно-воспитательного процесса);
- 3) формируется здоровый образ жизни.

Учителями английского языка широко используются игровые моменты во время проведения урока. Обязательным условием проведения всех уроков являются мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки, зрения (физкультминутки, гимнастика для глаз). Учебная нагрузка соответствует санитарно-гигиеническим нормам. Учителя английского языка неукоснительно им следуют. Строго ограничен объем домашних заданий.

Воздушно-тепловой и световой режим во всех кабинетах полностью

соблюдается. Дети занимают места в классе согласно физической конституции и особенностей зрения. Учителя используют разные методики ведения, закрепления и использования материала в речевой деятельности с учетом того, чтобы дети с визуальной, аудиальной и кинестетической системами мировосприятия одинаково хорошо освоили материал.

Для формирования здорового образа жизни с самого раннего возраста дети изучают и на практике применяют знания по следующим тематикам:

- «Соотношение работы и отдыха для правильной организации режима дня»;
- «Климат и его влияние на здоровье человека»;
- «Спорт и здоровый образ жизни»;
- «Здоровое питание и влияние его на здоровье»;
- «Экстремальные виды спорта»;
- «Генетически-модифицированные продукты и их влияние на здоровье людей»;
- «Профилактика болезней»;
- «Природная среда как фактор здоровья населения»;
- «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- «Природные катаклизмы и правила поведения в чрезвычайной ситуации»;
- «Проблемы выживания в современном мире»;
- «Проблемы молодежи»;
- «Здоровье и культура общения»;
- «Труд, здоровье, долголетие»;
- «Генетические проблемы здоровья»;
- «Технический прогресс и человеческие способности».

Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка в начальной школе.

Учителя английского языка, работающие в начальных классах, часто используют смену учебной деятельности, режимов работы, проведение

физических минуток, расслабления во время прослушивания песен. Так, практически на каждом уроке в первом классе дети поют песни. На уроках учителей, работающих в начальных классах, в полной мере используются все необходимые средства, способствующие здоровьесбережению.

Введение и закрепление слов происходит в игровой форме с использованием движения. При изучении и драматизации диалогов дети активно используют движения, то есть они не просто рассказывают диалоги, а показывают их. Использование в практике работы подвижных игр способствует развитию у учащихся коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, а также познавательных и языковых способностей.

Учителя английского языка широко используют на уроках игрушки и картинки, дети имитируют действия с ними, что способствует развитию различных видов памяти: образной, ассоциативной, словесно-логической.

Элементы театрализации на уроках, а также подготовка театральных постановок являются прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения. Так, дети участвуют в постановках при подготовке к предметной неделе, к празднованию Нового года, 23 февраля, 8 Марта, окончания учебного года.

Разучивание и исполнение стихов и песен на английском языке играет особую роль, ученики всех классов занимаются этим видом деятельности с особым удовольствием.

Особенно широкое поле деятельности для привития детям правил гигиены и здорового образа жизни содержит языковой материал темы «Рабочий день», в рамках которой дети сравнивают свой распорядок дня с днем своих одноклассников и делают выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил для профилактики здоровья болезней и сохранения здоровья. Изучая тему «Продукты» дети знакомятся с правильным режимом питания, назначения разных блюд, правилам гигиены, расширяют через игру свои знания об этикете, узнают о различной ценности

продуктов и т.д. Так, в 6 - х классах были проведены нетрадиционные уроки с дегустацией английской кухни. Детям такие уроки особенно нравятся.

Здоровьесберегающие технологии в средней и старшей школе.

Проблемы взаимозависимости правильного питания и поддержания организма в хорошей форме, диетического питания и активности, профессионального и любительского спорта и его влияния на продолжительность жизни - это тем, которые изучают в средней и старшей школе. Всесторонне обсуждаются вредные привычки молодежи такие, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков и их влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье неокрепшего организма, на деторождение и др. Учащиеся не только читают тексты по проблемам, они обсуждают их в диалогах, группах, проводят пресс-конференции, готовят проекты по этим темам, доклады и рефераты, находя и творчески перерабатывая информацию по интересующим их вопросам, что способствует воспитанию их творческих способностей.

2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ЛАБОРАТОРИИ УЧИТЕЛЕЙ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

К сожалению, медики констатируют существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране в последнее время. Использование здоровьесберегающих технологий в школе может быть направлено на улучшение ситуации со здоровьем подрастающего поколения.

Так называемые «школьные болезни» связаны в основном с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, а также усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и

межличностных отношений внутри класса. В структуре заболеваемости как учеников, так и учителей преобладают нарушения опорно-двигательного аппарата, патологии нервной системы, органов чувств, сердечно -сосудистой и пищеварительной систем.

На уроках физики, химии, географии и биологии учащиеся знакомятся с основными законами жизни органической и неорганической материи. Преподавание предметов цикла естествознания позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время подготовки домашнего задания.

В нашем методическом объединении одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках и повышение интереса к изучаемым предметам, так как раннее повреждение нервной системы является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма. Учителя предметов цикла естествознания на своих уроках максимально используют игровые моменты, аудио- и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов. Среди форм проведения уроков часто встречаются такие, как урок-викторина, урок-соревнование, урок-путешествие и так далее.

Использование компьютерных технологий позволяет повысить заинтересованность учащихся, а также улучшить качество восприятия материала. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.

Одна из проблем, которая остро стоит не только в школе, но и в обществе в целом, - это гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе. На уроках биологии учащиеся знакомятся со строением опорно-двигательной системы, значением физических упражнений для ее развития. На заседаниях методического объединения рассматривался вопрос о более активном внедрении «физкультминуток» в

структуру урока. Учителя следят за правильностью осанки учеников. На уроках вводится система разминок для глаз, конечностей и пр. Тренировка дыхания, не занимая много времени, позволяет не только развивать дыхательную систему, но и способствует повышению культуры общения. Игры, направленные на повышение эмоциональности, облегчают восприятие материала и тренируют мимические мышцы.

На уроках биологии, физики и химии дети знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращается внимание учеников на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Проводится работа по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований.

Большое внимание в нашем методическом объединении уделяется строгому нормированию домашних заданий по предметам цикла для недопущения перегрузок. Учителя обращают особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом. Основные пункты задания разбираются на уроке, а на дом остается повторение.

Забота о здоровье учеников неотделима от учебно-воспитательного процесса.

3. ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ЛАБОРАТОРИИ УЧИТЕЛЕЙ ОБЩЕСТВЕННЫХ НАУК

Кабинеты истории насыщены зелеными растениями, и это положительно влияет на эмоционально-психологическое состояние учащихся и создает неповторимый микроклимат в помещении. Учителя гуманитарного направления здоровьесберегающих технологий

понимают систему как совокупность методов, которые направлены на решение таких задач, как:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- создание оптимальных моделей планирования образовательного процесса, основанных на пропорциональном сочетании учебной нагрузки и различных видов отдыха, в том числе, активных его форм;
- формирование в сознании учащихся и педагогов ценностей здорового образа жизни.

Можно ли говорить о применении здоровьесберегающих технологий в деятельности учителей обществоведческого МО? Если сохраняется общий смысл этого выражения, то возможно. Разница состоит лишь в том, что речь идет не о применении здоровьесберегающих технологий не только в образовательном процессе, но и их применении в сфере организации досуга и внеклассной работы.

Для реализации здоровьесберегающих технологий учителя используют следующие направления работы:

- Информационно-профилактическое (при работе с детьми мы стремимся вовлечь слушателей в диалог, включить их в обсуждение поставленных вопросов. Лишь чувствуя значимость своего мнения, подросток может нести ответственность за принимаемые им в будущем решения. Представление простимулировать)
- Работа с родителями и семьями. (Это направление наиболее сложно, поскольку характер взрослого человека, его взгляды на жизнь и окружающий мир уже сложились, и взрослого гораздо тяжелее убедить и переубедить в чем-то. А зачастую родители не чувствуют ответственности за воспитание своих детей в полной мере и ищут виновных в их нарушенном поведении и вредных привычках, что называется, на стороне.)

4. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ЛАБОРАТОРИИ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТАТЕЛЕЙ ГПД, ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Воспитательная деятельность опирается на Конституцию РФ, законы в области образования, нормативные документы, Устав школы. Задачи методического объединения классных руководителей и воспитателей ГПД, педагогов дополнительного образования состоят в следующем:

В начальной школе: создать условия для комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения его здоровья.

В средней школе: создать условия для познания своих психических и физиологических, психологических, нравственных, умственных особенностей, понимания сущности здоровья и здорового образа жизни и использования этих знаний для решения проблем своего здоровья и развития.

В старшей школе: помочь выработать способность к самостоятельной организации здорового образа жизни и научиться управлять своим развитием, состоянием своего психического, физического и нравственного здоровья.

Меняются цели и содержание воспитательной работы. Особое внимание уделяется военно-патриотическому и гражданскому воспитанию.

Особо следует сказать о краеведческой работе. Воспитательное направление является важной составляющей частью краеведческой работы.

Существенное воспитательное значение имеет проведение государственных праздников, знаменательных дат. Библиотека школы организует выставки литературы к знаменательным датам, проводит встречи со школьниками, читательские конференции.

Важное место отводится профессиональному воспитанию.

Актуальным направлением в сфере формирования здорового образа жизни является просветительская работа по борьбе с алкоголизмом и наркоманией.

Большое внимание уделяется физическому воспитанию. Проводятся традиционные конкурсы «А ну-ка, парни!», «А ну-ка, девушки!». Ежегодно проводится первенство по волейболу, баскетболу, товарищеские встречи между учениками и учителями школы.

Школьники участвуют в олимпиадах по всем предметам и занимают призовые места.

В поле зрения руководства школы находится проблема развития самоуправления. Созданы и активно работают клубы старшеклассников «Парус», «Солнечный город», «Скауты» и «Юные парламентарии».

Планы и задачи в сфере воспитательной деятельности и здоровьесбережения на предстоящую перспективу методического объединения классных руководителей и воспитателей ГПД, педагогов дополнительного образования:

1) важной задачей выхода на новые рубежи воспитания личности молодого человека является дальнейшая систематизация, углубление и координация данной работы;

2)развивать ученическое самоуправление;

3)поддерживать хороший климат в коллективе.

И в качестве объединяющей цели - делать все возможное для дальнейшего совершенствования воспитания подрастающего поколения здоровым, сильным, культурным, образованным.

Воспитание всесторонне развитой личности на основе патриотического, нравственного, эстетического воспитания, развитие коммуникативных способностей учащихся, логики мышления, основываясь на современных уровнях здоровьесберегающих и информационно-вычислительных технологий - основная задача методического объединения классных руководителей и воспитателей ГПД, педагогов дополнительного

образования.

5. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ЛАБОРАТОРИИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1) создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния;

2) творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения;

3) обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью;

4) построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным;

5) учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящую в данную функцию компоненты, их готовность к формированию

новой функции;

6) предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, принцип целостности;

7) осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени;

8) рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям детского сада или школы: до 50% снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни;

9) обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей;

10) обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения необходимое условие здоровье сберегающих технологий;

Здоровье ребёнка отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования.

В первом классе адаптационный период идёт практически две четверти. Количество обучающихся в классе не превышает вместимости общеобразовательного учреждения, наполняемость классов не превышает 25 человек. Первые две недели в первом классе проводится по три урока, а на протяжении первой и второй четверти уроки проводятся по 35 минут, далее идёт динамическая пауза, которая продолжается уроком на природе.

Проводится не более 4 уроков в день. Основные уроки проводятся на 2-3х уроках. В первом классе - безоценочная система, что способствует более спокойному усвоению знаний, не расстраиваясь из-за плохих отметок.

Постоянно контролируется посадка детей, обращается внимание на

положение ног и спины, относительно стула, головы и рук относительно парты.

Обязательно 2-3 раза за любой урок проводятся физкультминутки. Особое внимание уделяется физкультминуткам на уроках письма, делаются упражнения для отдыха рук, в которые входит массаж не только рук, но и каждого пальчика. Не меньшее значение имеет зарядка для глаз, которая проводится регулярно.

Первые две четверти в 1 классе не задаётся домашних заданий.

Оценки не ставятся на протяжении всего обучения в 1 классе. Так же существуют недельные каникулы в середине 3 четверти, чтобы дети смогли отдохнуть и не перенапрягаться. К тому же в оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации применяется «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки.

В школе работает психолог, который помимо первичной диагностики учащихся, проводит индивидуальные и совместные занятия и тренинги для расслабления и снятия усталости после учебного дня.

В начальной школе часто проходят лекции медиков по профилактике различных заболеваний и в частности, как правильно ухаживать за зубами.

Постоянно проводятся классные часы и беседы о здоровом образе жизни, подвижные игры на переменах. Спортивный час проводится также в группе продлённого дня, помимо обязательной прогулки на свежем воздухе, независимо от времени года. Довольно часто в школе проводятся дни здоровья, где проводятся спортивные командные соревнования. Уроки физической культуры проходят не только в спортивном зале, но и на улице, и в бассейне. С большим удовольствием ребята посещают спортивные секции. В дополнение к вышеперечисленным занятиям проводятся уроки «Ритмики», которые благотворно влияют на психологическое, эмоциональное и физическое развитие школьника.

Эти условия обеспечивают индивидуальный и дифференцированный подход к ребёнку в педагогическом процессе, с учётом его возрастных и

психических возможностей и уровня развития здоровья.

В плане профилактики в школе делает осмотры зубной врач, который сразу залечивает больные зубы.

Правильно организованное и сбалансированное питание имеет не маловажную роль в здоровом образе жизни ребёнка. В обязательный рацион входят: фрукты, овощи, соки. Дети получают горячие, свежеприготовленные блюда.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению - характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и Т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Основной целью нашего образовательного учреждения, стремящегося работать в русле педагогики здоровья, стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу «Не навреди!»

6. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ЛАБОРАТОРИИ УЧИТЕЛЕЙ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

Урок - главная составная часть учебного процесса. Учебная деятельность учащихся в значительной мере сосредотачивается на уроке. Конечно, урок - фактор движения обучения в целом, трудная работа для ученика, означающая 40 минут концентрации внимания и напряжения.

Поэтому на занятиях проводятся динамические паузы: упражнения для глаз, кистей рук и опорно-двигательного аппарата с целью снятия напряжения на уроке, переключения на новый вид деятельности.

На уроке наши учителя стремятся создать благоприятную среду и морально-психологический климат для каждого ученика, ведут целенаправленную пропаганду здорового образа жизни, во второй половине учебного дня следят за выполнением школьниками режима дня.

Учителями русского языка и литературы разработаны и широко используются в практике методы по воспитанию на уроках, во внеклассной деятельности этических норм поведения и эстетического восприятия окружающего мира учащимися.

Мы убеждены, что учащимся 5-11 классов надо раскрыть и показать возможности правильной организации их досуга, помочь сформировать устойчивый интерес к самостоятельному поиску разносторонних знаний, а не просто бороться с вредными привычками, пагубно влияющими на их здоровье.

Считаем, что если подросток или старшеклассник будет занят и увлечён интересным делом, какой-либо творческой работой, у него не будет лишнего времени на вредные привычки.

Для этого в Волгограде имеются хорошие возможности, и мы их широко используем: посещаем театры, музеи, художественные выставки.

Всё это способствует правильной организации досуга школьников. На интегрированных уроках русского языка, литературы, изобразительного искусства учащиеся знакомятся как с творчеством известных художников, так писателей и поэтов. Ученики изучают пейзаж как жанр изобразительного искусства, знакомясь с богатством и красотой родной природы. Они (учащиеся) - часть этого богатства и должны жить в гармонии с природой.

Божественная красота нашей родной природы, увиденная внимательными глазами художника, не может оставить никого равнодушными.

Школьники уже по-иному смотрят на окружающую их природу, нашу действительность, на сохранение экологии.

Большое эмоциональное впечатление на учащихся производят эффектное изображение репродукций с картин известнейших художников в цвете, в увеличенных размерах на мультимедийном экране на интегрированных уроках развития устной и письменной речи. Помогая школьникам понять картину, почувствовать её колорит, задаём вопросы по ней, просим подобрать художественные средства языка: эпитеты, метафоры, сравнения, инверсии и т.д.

После работы с репродукциями, как правило, предлагаем ученикам творческие работы как классные, так и домашние. Творческие работы на уроке нередко проводятся под тихое музыкальное сопровождение произведений классиков отечественной и зарубежной музыки.

На уроках литературы, анализируя поэзию с эстетической и художественной точек зрения, обращаем внимание школьников на роль пейзажа в раскрытии внутреннего мира лирического героя и читателя.

Обратной связью с учащимися по итогам интегрированных уроков становится желание самих учеников «попробовать себя» в поэтическом творчестве, создании собственных стихов.

На уроках русского языка широко используем для лингвистического анализа, в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм.

При изучении наклонений глаголов (6 класс) рассматриваем режим дня школьника с последующим его обсуждением.

Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалей нашими спортсменами в разные периоды.

На уроках литературы читаем произведения о животных, родном крае и говорим об их сохранении.

7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Трудно переоценить роль физической культуры и спорта в физическом и нравственном воспитании человека. В нашей школе этой работе уделяется огромное внимание. На сегодняшний день в школе работают следующие спортивные секции: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, подвижные игры, тренажёрный зал.

Первоочередной задачей является предоставление ребёнку возможности полноценно и с пользой провести свой досуг, раскрыть и реализовать свои способности в том или ином виде спорта. Важным моментом является то, что в нашей школе ребёнку любого возраста предоставлен богатый выбор вида спорта, которым он хотел бы заниматься, и созданы хорошие материально-технические условия для таких занятий.

Ещё одной важной задачей спортивно-оздоровительной работы в нашей школе является предоставление мощной альтернативы в виде занятий спортом детям и подросткам пагубному влиянию дурных пристрастий: курению, алкоголю, наркотикам. В школе ведётся большая практическая и теоретическая работа по привлечению как можно большего числа учащихся к занятиям в наших спортивных секциях.

Не менее важна и собственно оздоровительная направленность работы в данном направлении. Дети, отстающие в физическом развитии, имеющие на уроках физической культуры плохие оценки, занимаясь во внеурочное время в различных секциях, не только становятся крепче физически, но и закаляются морально, становятся увереннее в своих силах, что, в свою очередь, благотворно сказывается на их успеваемости. Немало важным фактором занятий детей в группах спортивно - оздоровительной направленности является престижность занятий спортом, возможность достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях. Такая возможность в

полной мере предоставляется нашим учащимся.

Таким образом, выстраивается следующая цепочка в спортивно-оздоровительной работе: привлечь ребёнка к занятиям спортом - увлечь его этими занятиями - сделать такие занятия необходимыми для ребёнка - сформировать у занимающихся тягу к самостоятельным занятиям на всю жизнь.

8. ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ЛАБОРАТОРИИ УЧИТЕЛЕЙ МАТЕМАТИКИ

«Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто»

Сократ

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

а) в физическом плане - умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

б) в интеллектуальном плане - проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в) в нравственном плане - честен, самокритичен, эмпатичен;

г) в социальном плане - коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

д) в эмоциональном плане - уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

1) строгая дозировка учебной нагрузки;

2) построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;

3) соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);

4) благоприятный эмоциональный настрой.

Учитель постоянно должен заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

У детей преобладает непроизвольное внимание. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность.

В известной степени неудовлетворенность собой является категорией и величайшим из стимулов к саморазвитию, обучению, условием борьбы и успеха.

Но неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может к агрессивности, мнительности, тревожности. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.

У учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя, поэтому с первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Только через опыт совместного переживания у детей может развиться эмпатия, т.е. умение сопереживать.

Как известно, всякое начало трудно. Не составляет исключения в смысле и организация начала урока математики. Необходимость решения организационных вопросов возникает перед учителем сразу же после звонка на урок, когда он еще только входит в класс. Первый из них - взаимное приветствие учителя с учащимися.

Приветствуя входящего учителя, все учащиеся класса должны встать лицом к учителю и успокоиться. Завершиться эта процедура может приветствием учителя: «Здравствуйте, садитесь». Впрочем, определённые навыки в этом плане у учащихся есть, ибо ещё в начальной школе с ними отработывалась процедура взаимного приветствия.

Ещё один организационный момент начала урока связан с состоянием кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и отсутствующих. В этой связи каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть.

Учащиеся должны быть готовы и к выполнению обязанностей дежурных, от которых следует добиваться того, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было проветрено и убрано, классная доска вымыта, находились на своем месте чистая влажная тряпка и мел. Более того, учитель должен быть всегда готов помочь учащимся в решении этих вопросов.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда. На уроках математики практически вся учебная деятельность связана с классной доской. Очень важно, чтобы к началу урока были уже сделаны необходимые записи на доске: задания для устного счета, опроса, быть может, план работы на уроке. Можно сразу указать в зависимости от степени сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Зная весь план урока, какие знания, умения, навыки необходимо приобрести, какой объем работы выполнить, ученик может выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что формирует учащегося как субъекта учебной деятельности.

Планируя работу на доске, иногда удается расположить задания так, что выполняются сначала более простые, требующие меньше записей, они и были помещены в нижней части доски.

По мере их выполнения, убираются с доски записи их решений,

освобождается место для более трудных заданий, которые помещались выше и требуют больше места для записи решения. В конце урока решается самое сложное задание, после чего и вытирают это задание. Доска остается чистой, ученики уходят с урока с чувством успешно и полностью выполненной работы.

При изучении нового материала, наоборот, хорошо, когда весь материал урока записан на доске и при подведении итогов урока есть возможность окинуть еще раз взглядом полученные формулы, соотношения, графики.

Далеко не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища.

Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ.

При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

Не нужно забывать и о том, что отдых - это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке.

Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание иногда целых правил, иногда только отдельных терминов. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед

товарищами.

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. Так, например, при изучении правильных и неправильных дробей ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового понятия учитель предлагает во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки вытянуты вперед; задание: если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную - руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.

Очень важно развить воображение учеников. С этой целью выполняется следующее упражнение. После введения нового материала, хорового про чтения нового термина, ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что нос вырос, как у Буратино, обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин, это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его.

Многие ребята легко отвлекаются. С целью концентрации внимания устный счет в 5-6 классах можно про водить с закрытыми глазами. Особенно это хорошо удается при решении цепочки примеров. Учитель читает последовательно каждый пример, ребята решают его и готовность выполнять следующий показывают поднятием руки. В конце задания (через 5-6 примеров) ребята открывают глаза, сверяют ответы. Работа проводится в быстром темпе, вызывает интерес ребят.

В 10-11 классе полезно предлагать учащимся представлять стереометрические модели, мысленно поворачивая их, рассматривая со всех сторон. Стараться представить модель как можно более четко, удерживать ее

перед мысленным взором в течение нескольких минут.

Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

- 1) вертикальные движения глаз вверх - вниз;
- 2) горизонтальное вправо - влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, ПОЭТОМУ, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

- 1) потягивание за мочки сверху вниз;
- 2) потягивание ушной раковины вверх;
- 3) потягивание ушной раковины к наружи;
- 4) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

в начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно «разбудить» детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

Массаж проводится в следующей последовательности:

- 1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);

2) парные точки по краям крыльев носа (помогает восстановить обоняние);

3) точка посередине верхнего края подбородка;

4) парные точки в височных ямках;

5) три точки на затылке в углублениях;

6) парные точки в области козелка уха.

Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказав никакого воздействия, принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении.

В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

Предлагая домашнее задание, учитель должен прокомментировать его, указать, что ученики должны выполнить, чтобы подготовить задание на «три», «четыре», «пять».

9. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ИНФОРМАТИКИ

Значительная часть современных проблем, отражающих сложность ситуации в системе общего образования, и требующих скорейшего разрешения, так или иначе, связаны со здоровьем школьников, с уровнем развития культуры здоровья не только учащихся, но и педагогов.

Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, сердечно-сосудистой систем, болезней органов дыхания и зрения. Деятельность педагогического коллектива школы ориентирована на внедрение здоровьесберегающих технологий. Одним из положений развития школы является признание приоритетности здоровья учащихся.

Все внутришкольные факторы, влияющие на здоровье школьников, являются корректируемыми и устранимыми. При изучении информатики и

информационных технологий школьники используют ПЭВМ.

Помещения для эксплуатации ПЭВМ имеют естественное и искусственное освещение. Естественное и искусственное освещение соответствует требованиям действующей нормативной документации.

Оконные проемы оборудованы регулируемыми устройствами типа жалюзи. Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации. В помещениях, оборудованных ПЭВМ, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПЭВМ.

Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа составляет 300 - 500 лк, что соответствует норме. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 лк.

Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов. Учителя информатики и информационных технологий следят за соблюдением необходимых нормативов.

Конструкция рабочих стульев (кресел) обеспечивает поддержание рациональной рабочей позы при работе на ПЭВМ, позволяет изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления. Тип рабочего стула (кресла) выбирается с учетом роста пользователя, характера и продолжительности работы с ПЭВМ.

Все вышеперечисленные требования к технике и помещению выполняются неукоснительно, что в конечном результате положительно сказывается на здоровье школьников.

Для снятия негативного влияния ПЭВМ на организм на уроках информатики в классах проводятся пятиминутные физминутки по снятию утомляемости с плечевого пояса и зрения.

Преподаватель информатики внедряет технологии повышения умственной и физической работоспособности в педагогическом процессе.

Здоровьесберегающие технологии находят отражение и в проектной деятельности учащихся. На уроках информатики учащиеся создают проекты на темы:

- «Вредные привычки»;
- «Режим дня»;
- «Спорт и здоровый образ жизни» и т.д.

Следует отметить: в условиях МОУ СОШ № 134 «Дарование» использование коммуникационных и информационных технологий на всех видах занятий стали неотъемлемой частью школьной жизни.

Мы убеждены, что существует ряд мероприятий, направленных на сохранение здоровья школьников, доступных каждой школе. Это, прежде всего, выполнение гигиенических требований к условиям и режиму обучения.

ПРОЕКТ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МОУ СШ № 134 «ДАРОВАННИЕ»

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня.

При определении целей деятельности по здоровьесбережению мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, воспитанников, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения и др.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

Поэтому в качестве основы нашей деятельности по здоровьесбережению стала модель школы, где приоритетом является забота о сохранении здоровья воспитанников и учителей. При этом главным в рамках данной программы является создание организационно-педагогических условий здоровьесбережения учащихся и сотрудников школы.

В качестве **обобщенных целей** деятельности данного проекта отмечены следующие:

1) создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся, воспитанников;

2) усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;

3) создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;

4) развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся, воспитанников в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;

5) обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния их здоровья;

6) разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

Задачи проекта:

1) четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;

2) гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;

3) освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;

4) планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся с учетом особенностей состояния их здоровья;

5) развитие психолого-логопедо-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;

6) привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

7) участие в обобщении опыта, посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

Основополагающие принципы построения проекта:

1) поддержание интереса к двигательной и познавательной активности;

- 2)учёт познавательной активности в двигательной деятельности;
- 3)единство физического и психического развития;
- 4) наглядность;
- 5) принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека;
- 6) принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности;
- 7) принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры;

Каждый специалист в своей профессиональной деятельности реализует установки, выраженные в соответствующих нормативно-программных документах федерального, регионального, местного уровня, в распоряжениях руководства. Выполняя данные установки на практике, он неизбежно сталкивается с необходимостью самостоятельно определять конкретные действия, направленные на достижение стоящих перед ним целей. Его деятельность становится осмысленной и поисково -творческой.

Однако при этом работникам общеобразовательного учреждения необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Модель личности ученика должна включать в себя следующие компоненты:

- 1) физически, нравственно, духовно здоровая личность;
- 2) личность, образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.
- 3) осознание себя как биологического, психического и социального существа;
- 4) осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности

жизнедеятельности как условий благополучного существования человека;

5) правильная организация своей жизнедеятельности;

6) стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности;

7) устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями;

8) самоконтроль, личностное саморазвитие;

9) творческая продуктивность.

Ожидаемые конечные результаты проекта:

1) повышение функциональных возможностей организма учащихся;

2) рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;

3) повышение приоритета здорового образа жизни;

4) повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;

5) повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности;

6) повышение профессиональной компетенции педагогов и заинтересованности школьников в сохранении и укреплении здоровья;

7) поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

На этапе реализации программы сотрудники школы имеют возможность корректирования деятельности по здоровьесбережению с целью повышения меры ее соответствия основным установкам, назначенным функциям и нормативам, которые определены на предыдущих этапах: целеполагания и проектирования.

Заключительный этап управленческой деятельности связан с анализом и оценением результатов достижения целей. Речь идет об анализе деятельности школы по осуществлению на практике мероприятий, направленных на создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения. Оценка результатов достижения целей состоит в

сравнительном соотнесении замыслов, сформулированных на этапе целеполагания, с появившимися после осуществления деятельности по здоровьесбережению изменениями в соответствии с прогнозируемой личностью ученика и ожидаемыми конечными результатами программы.

Разработал: учитель химии

Т.А. Мирошниченко

Литература

1. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке /Под ред. Д. В. Колесова. - М., 2012.
2. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. - М., 2014.
3. Антропова М.В. Школьная гигиена. - М., 2013.
4. Белецкая В.И. Школьная гигиена. - Спб., 2013.
5. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М., 2012.
6. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека /возрастные особенности с основами школьной гигиены/. - М., 2013.
7. Гигиена детей и подростков: Учебник. /Под редакцией Г. Н. Сердюковской. - М., 2014.
8. Деннисон П. Гимнастика для развития умственных способностей. / Пер. с англ. А.В.Малушиной. - М., 2014.
9. Зайцев Г.К. Валеология в школе. - Спб., 2013.
- 10.Карташев Н.Н. Методические рекомендации по физиолого-гигиеническому исследованию режима дня. - Волгоград, 2014.
- 11.Карташев Н.Н. Общая и возрастная физиология высшей нервной деятельности. - М., 2014.
- 12.Ковалева Е.Л. Учиться легко и весело. - Волгоград, 2014.
- 13.Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма /опорно - двигательный аппарат/. - М., 2011.
- 14.Мочалова П.П. Физиология и школьная гигиена. - М., 2013.
- 15.Роль социальных и биологических факторов в развитии ребёнка: Учебник. / Под ред. К. П. Дорожной. - М., 2013.
- 16.Рыкунов С.Д. Общая и возрастная физиология. - Спб., 2012.
- 17.Татарникова Л.Г. Я и мое здоровье. - Волгоград, 2012.
- 18.Фролов В.И. Валеология. - М., 2013.
- 19.Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. - М., 2014.
- 20.Чумаков Б.Н. Режим дня. - М., 2014.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью

103 (сто три) листов

Директор МОУ СШ № 134 «Дарование»

Е.Н. Шведова

