#### MAKET

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, АДМИНИСТРАЦИИ КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 545 КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



## Здоровьесберегающий потенциал образовательных учреждений Курортного района

Материалы городской конференции «Здоровьесберегающий потенциал образовательного учреждения» 27 ноября 2013 года

Санкт-Петербург 2013

Печатается по решению Редакционно-издательского совета Информационно-методического центра Курортного района Санкт-Петербурга.

Здоровьесберегающий потенциал образовательных учреждений Курортного района

Материалы городской конференции «Здоровьесберегающий потенциал образовательного учреждения»

27 ноября 2013 года

Под общей редакцией Л.Н. Бережной, И.Н. Егоровой

#### ISBN

В сборнике представлены статьи, краткие сообщения и тезисы работников системы образования Курортного района, содержащие теоретическое обоснование, практический опыт и перспективные задачи по формированию здоровьесозидающей среды в образовательных учреждениях Курортного района.

Материалы сборника предназначены для руководителей и специалистов образовательных учреждений, педагогов всех специальностей, а также всех, кто интересуется проблемами формирования собственного здоровья и образа жизни.

#### **ISBN**

#### Рецензенты:

М.Г. Колесникова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования.

О.В. Любогор, кандидат педагогических наук, методист ИМЦ Курортного района.

### ГОРОДСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»

Конференция, посвященная вопросам создания здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, проводится в Курортном районе ежегодно. В ноябре 2013 года она прошла в третий раз и имела статус общегородского мероприятия.

Конференция направлена на реализацию Концепции создания службы здоровья в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга (распоряжение Комитета по образованию от 31 01.2008 № 124-р), «Плана мероприятий по сохранению и укреплению здоровья школьников в Санкт-Петербурге на 2011-2015 годы» (Постановление Правительства Санкт-Петербурга ОТ 07.04.2011 №431). «Программы профилактической вопросам направленности по формирования здорового и безопасного образа жизни детей, оказания психологической помощи обучающимся и образовательных учреждений, воспитанникам испытывающим трудности в развитии, адаптации, обучении и общении, на 2011-2015 годы» (Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 25.10.2011 № 1470), «Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы» (Постановления Правительства РФ от 7 февраля 2011 года №61 и от 20 декабря 2011 года №1034), указа Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 -2017 годы», федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года).

В конференции постоянно участвуют специалисты отдела образования и молодежной политики администрации Курортного района, информационно-методического центра, центра психолого-медико-социального сопровождения, руководители и специалисты образовательных учреждений, заинтересованных в решении проблемы здоровья участников образовательного процесса. Так, в 2012 году в ней участвовало более 50-ти специалистов, педагогов из 34 образовательных учреждений Курортного района. В 2013 году количество участников конференции достигло 150 человек, в числе которых были представители Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования, заместители

556; Нелли Васильевна Степанова, педагог-организатор, учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 556 \_\_\_\_\_\_\_\_ с. 85 ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ «ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ» В 2013 – 2014 УЧЕБНОМ ГОДУ, Ольга Николаевна Алексеева, специалист службы здоровья, учитель биологии ГБОУ ШИ ОР с. 89

руководителей, методисты ОУ, ДОУ, ЦПМСС, ИМЦ Курортного, Невского, Петроградского и Центрального районов. Санкт-Петербурга; при этом в пленарном и секционных заседаниях, выступлениях на секциях участвовали более 30 человек.

С 2011 г. конференция была формой отчетности образовательных учреждений Курортного района в деле создания и совершенствования здоровьесберегающей среды для всех участников образовательного процесса. В 2013 году конференция стала площадкой для обсуждения наиболее актуальных проблем в области здоровьесбережения для образовательных учреждений Курортного района и Санкт-Петербурга. На пленарном заседании были обозначены цели и задачи программы «Здоровье в школе» как стратегического направления развития санкт-петербургского образования; освещены вопросы методического сопровождения здоровьесберегающей деятельности; здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности; формирования культуры здорового образа жизни школьников через работу с родителями и др.

На конференции был представлен опыт некоторых экспериментальных плошадок области здоровьесбережения. Так 2013 году закончили эксперементальную работу: ГБОУ COIII № 466 (районная опытно-экспериментальная площадка «Школа – территория здоровья», 2012-2013 гг.), ГБОУ СОШ № (районная опытно-экспериментальная площадка («Создание здоровьесозидающей среды ОУ в условиях реализации ФГОС второго поколения» (2010-2013 гг.), ГБОУ СОШ № 324 (городская опытно-экспериментальная площадка «Модель высокотехнологичной среды ОУ», 2010-2013 гг.), ГБОУ НОШ № 611 (районная опытно-экспериментальная площадка «Проектирование и апробация программы духовнонравственного воспитания для начальной школы в контексте  $\Phi$ ГОС второго поколения», 2012-2013 гг.).

Одним из результатов работы конференции явилось стремление продолжать и совершенствовать опытно-эксперементальную работу в сфере здоровьесозидания. В 2014 году приняли решение продолжить эксперементальную работу следующие ОУ: ГБОУ СОШ № 556 (подготовительная работа по открытию районной площадке по теме «Управление профессиональным совершенствованием учителя в контексте инноватики в условиях  $\Phi$ ГОС, работа инновационного

кластера «Физическая культура, ОБЖ, ПДД, ОДОД»), ГБОУ СОШ № 324 (участие в районном ключевом проекте: «Районный статистический центр мониторинга качества образования и создания локальной информационной сети района»; участие в проекте «Здоровый школьник» - проведение саногенетических мониторингов учащихся начальной школы), ГБДОУ № 30 (районная экспериментальная площадка «Педагогическая технология приобщения дошкольников к культуре родной страны при взаимодействии ДОУ и семьи (в условиях реализации ФГОС дошкольного образования); направление «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни средствами народной оздоровительной педагогики»).

- В Резолюции конференции были зафиксированы следующие выводы:
- 1. Укреплять сетевое взаимодействие в области здоровьесбережения и формирования культуры здоровья воспитанников и учащихся на уровнях:
- партнёрства и сотрудничества образовательных учреждений Курортного района и Санкт-Петербурга;
- организации информационного образовательного пространства Курортного района с целью развития и укрепления районных инфраструктур для защиты и сохранения здоровья воспитанников и обучающихся, педагогических кадров, поддержки их личностных, образовательных и профессиональных достижений.
- 2. Способствовать созданию условий для организации единого здоровьесберегающего пространства между образовательными учреждениями Курортного района, реализующими программы дошкольного образования, программы начального, основного, среднего общего образования.
- 3. Участвовать в конкурсах «Учитель здоровья» и «Школа здоровья» с целью диссеминации лучшего опыта работы педагогов образовательных учреждений Курортного района в области здоровьесбережения.

№ 17
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ГБДОУ № 27,
Татьяна Николаевна Свиридова, старший воспитатель ГБДОУ № 27 с. 47
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ
КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ДОШКОЛЬНИКОВ В ГБДОУ №
26, Нина Владимировна Безбородова, старший воспитатель
ГБДОУ № 26 <b>с. 53</b> ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В УСЛОВИЯХ НОВЫХ ФГОС, Ирина
Александровна Самохвалова, учитель начальных классов ГБОУ
COⅢ № 442 c. 58
ФОРМЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ШКОЛЫ VII ВИДА», Татьяна Викторовна
<i>Имамова</i> , воспитатель ГБСКОУ № 69 <b>с. 62</b>
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КАК КОМПОНЕНТ
ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, Элеонора Николаевна Никонорова,
педагог-организатор ГБОУ НОШ - детский сад № 437; Марина
Сергеевна Кирилэ, педагог-организатор спортивных мероприятий
ГБОУ НОШ – детский сад № 437 с. 65

#### Раздел III. СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ В ГИМНАЗИИ, Жанна Викторовна Ушакова, методист ГБОУ гимназии № 433 \_\_\_ с. 69 ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩАЯ СРЕДА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ. ОПЫТ РАБОТЫ ГБОУ СОШ № 466, Наталия Михайловна Оя, врач, педагог-организатор ОБЖ ГБОУ СОШ № 466 \_\_\_ с. 72 САНОГЕНЕТИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ ШКОЛЬНИК» В ГБОУ СОШ № 324, Татьяна Валентиновна Карпалыгина, учитель биологии ГБОУ СОШ № 324

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, *Марина Александровна Смирнова*, социальный педагог, руководитель службы здоровья ГБОУ СОШ № 450 **с. 79** РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, *Надежда Борисовна Бабина*, заместитель директора по учебновоспитательной работе, учитель английского языка ГБОУ СОШ №

#### СОДЕРЖАНИЕ

ГОРОДСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ
ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ» с. 2
Раздел І. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ОБЛАСТИ
<b>ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ</b>
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА, Лариса Брониславовна
Баркалая, начальник отдела образования и молодежной политики
администрации Курортного района Санкт-Петербурга с. 6
МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
КУРОРТНОГО РАЙОНА, Ирина Николаевна Егорова, методист
ГБОУ Информационно-методический центр Курортного района
c. 10
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГБОУ СОШ № 545. ОПЫТ РАБОТЫ ДЕТСКОГО
ОБЩЕСТВЕННОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЛЕСНИЧЕСТВО», Елена
Борисовна Лагутина, директор ГБОУ СОШ № 545, учитель
географии с. 14
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
младших школьников через работу с родителями,
Наталья Григорьевна Крикунова, директор ГБОУ НОШ № 611
C 1X
c. 18
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13 с. 29
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13 с. 29 РОЛЬ ОТДЕЛЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13 с. 29
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13 с. 29 РОЛЬ ОТДЕЛЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13 с. 29 РОЛЬ ОТДЕЛЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА В РАБОТЕ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, Ирина Георгиевна Несветаева, руководитель ОДОД ГБОУ СОШ № 466 с. 34
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13 <b>c. 29</b> РОЛЬ ОТДЕЛЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА В РАБОТЕ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, Ирина Георгиевна Несветаева, руководитель ОДОД ГБОУ СОШ № 466 <b>c. 34</b> ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13 с. 29 РОЛЬ ОТДЕЛЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА В РАБОТЕ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, Ирина Георгиевна Несветаева, руководитель ОДОД ГБОУ СОШ № 466 с. 34 ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР КАЧЕСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13 <b>c. 29</b> РОЛЬ ОТДЕЛЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА В РАБОТЕ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, Ирина Георгиевна Несветаева, руководитель ОДОД ГБОУ СОШ № 466 <b>c. 34</b> ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13 с. 29 РОЛЬ ОТДЕЛЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА В РАБОТЕ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, Ирина Георгиевна Несветаева, руководитель ОДОД ГБОУ СОШ № 466 с. 34 ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР КАЧЕСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, Татьяна Игоревна Казбан, педагог-организатор ГБОУ СОШ № 435 с. 39 Раздел II. СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13 с. 29 РОЛЬ ОТДЕЛЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА В РАБОТЕ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, Ирина Георгиевна Несветаева, руководитель ОДОД ГБОУ СОШ № 466 с. 34 ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР КАЧЕСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, Татьяна Игоревна Казбан, педагог-организатор ГБОУ СОШ № 435 с. 39 Раздел II. СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13 с. 29 РОЛЬ ОТДЕЛЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА В РАБОТЕ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, Ирина Георгиевна Несветаева, руководитель ОДОД ГБОУ СОШ № 466 с. 34 ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР КАЧЕСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, Татьяна Игоревна Казбан, педагог-организатор ГБОУ СОШ № 435 с. 39 Раздел II. СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА, Анна Анатольевна Исаева, заведующий ГБДОУ № 13; Наталья Николаевна Привалова, старший воспитатель ГБДОУ № 13 с. 29 РОЛЬ ОТДЕЛЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА В РАБОТЕ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, Ирина Георгиевна Несветаева, руководитель ОДОД ГБОУ СОШ № 466 с. 34 ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР КАЧЕСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, Татьяна Игоревна Казбан, педагог-организатор ГБОУ СОШ № 435 с. 39 Раздел II. СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

#### Раздел I

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

92 5

### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА

Лариса Брониславовна Баркалая, начальник отдела образования и молодежной политики администрации Курортного района Санкт-Петербурга

Курортный район является самым большим по площади и протяженности районом Санкт-Петербурга со спецификой и проблемами, присущими постоянно развивающемуся пригородному району мегаполиса.

В состав Курортного района входят 11 муниципальных образований городов Сестрорецк, Зеленогорск, поселков Белоостров, Комарово, Молодежное, Песочный, Репино, Солнечное, Смолячково, Серово, Ушково. Курортный район имеет достаточно развитую инфраструктуру оздоровления, отдыха и досуга, что является основным фактором превращения его в зону отдыха регионального и федерального значения.

В Курортном районе функционируют 39 образовательных учреждений, в их числе – 16 дошкольных образовательных учреждений, 20 школ, 2 дома творчества, 4 подростково-молодежных центра, ЦПМСС.

Основной задачей развития системы образования Курортного района в настоящий момент является повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого гражданина. Достижение этой задачи осуществляется через реализацию Целевой программы развития системы образования «Качество. Инновационность. Комфортность» на 2011-2015 гг. с перспективой до 2020 г.»

Программа развития состоит из 9 подпрограмм, нацеленных на решение проблем по отдельным сферам образовательной деятельности.

- Подпрограмма 1 «Дошкольник»:
- Подпрограмма 2 «Доступность качества»:
- Подпрограмма 3 «Неформальное образование»:
- Подпрограмма 4 «Кадровый капитал»:
- Подпрограмма 5 «Равные и разные».
- Подпрограмма 6 «Здоровье в школе».
- Подпрограмма 7 «Профессия и карьера»:
- Подпрограмма 8 «Открытая школа»:

- Мероприятия, направленные на сохранение здоровья.
- Наглядная агитация.

Перспективы работы службы здоровья совместно с классными руководителями на 2013-2014 учебный год:

- 1. Проведение бесед по здоровому образу жизни на классных часах.
- 2. Участие в общешкольных и районных мероприятиях (мероприятие, посвященное всемирному дню борьбы со СПИДом (декабрь 2013); интернет-урок «Мы против наркотиков» (февраль 2014); конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни» (март 2014); районные мероприятия, посвященные международному дню здоровья (апрель 2014); конкурс презентаций, посвященных здоровому образу жизни (май 2014);
  - 3. Участие в контрольных рейдах службы здоровья.
- 4. Помощь в организации экскурсий (например, Музей гигиены).

6 91

- 3. Примерное положение о службе здоровья образовательного учреждения.
- 4. План работы по здоровьесбережению ООиМП Курортного района.

Состав службы здоровья ГБОУ ШИ ОР: заместитель директора по методической работе (координатор работы службы здоровья, руководитель службы здоровья, психолог, социальный педагог, преподаватель ОБЖ, врач.

Цель службы здоровья ГБОУ ШИ ОР: создание здоровьесберегающей образовательной среды, функционирующей на основе идеологии культуры здоровья, предполагающей формирование здорового образа жизни и организацию здоровьесберегающего уклада жизни ОУ.

Задачи службы здоровья ГБОУ ШИ ОР: повышение уровня культуры здоровья, формирование на ее основе готовности к сохранению и укреплению своего здоровья; создание условий, обеспечивающих уменьшение рисков заболеваемости учащихся наиболее распространенными болезнями детей и подростков.

В нашей работе мы стараемся опираться на факторы, объективно влияющие на здоровье обучающихся: наследственность, образ жизни, экологическая обстановка, психологическая атмосфера, особенности характера, уровень медицины, материальный достаток, информированность.

Основные направления деятельности службы здоровья ГБОУ ШИ ОР:

- 1. Создание условий для сохранения и преумножения здоровья:
- Контроль чистоты и проветривания учебных и жилых помещений.
  - Контроль соблюдения режима дня.
  - Контроль питания.
  - Контроль соблюдения гигиенических норм.
- Создание благоприятной психологической обстановки.
  - Мониторинг состояния здоровья.
- 2. Работа по профилактике нарушения здоровья в ГБОУ ШИ ОР:
- Беседы, посвященные здоровому образу жизни (профилактика наркозависимости, алкоголизма, табакокурения; профилактика различных заболеваний, профилактика возникновения бытовых вредных привычек).

#### - Подпрограмма 9 «Эффективная школа»

Работая над созданием программы развития, мы исходили из того, что основной задачей являлась необходимость сохранения достигнутого уровня качества образования и существующей динамики инновационного развития образовательных учреждений Курортного района за счет актуализации внутреннего потенциала районной системы образования.

Каждое ОУ определило свое место в этой программе, задачи в рамках ее реализации и работает по плану своего участия в районных подпрограммах.

В каждой подпрограмме опросам здоровьесбережения уделено определенное место.

Так, например, главная задача Подпрограммы «Неформальное образование») решается через основные направления воспитательной деятельности. А именно: гражданско-патриотическое воспитание, формирование толерантного профилактика сознания учащихся, правонарушений и асоциального поведения учащихся, развитие детского общественного движения, поддержка и развитие талантливых детей, воспитание здорового образа жизни. Формирование навыков здорового образа жизни средствами социально-культурной деятельности реализуется через проект «Искра» для учащихся 6-7 классов. В проекте принимают участие 8 ОУ, всего 60 человек.

В рамках Подпрограммы «Равные и разные» создаются равные условия получения качественного образования каждым ребенком при разных стартовых возможностях; правовая и инфраструктурная база, обеспечивающая разнообразие условий для получения образования во всех типах и видах образовательных учреждений: инклюзия, домашнее обучение, дистант.

В этом направлении активно развивается дистанционное обучение. Это демонстрирует ежегодный конкурс учительских сайтов, а также наличие 39 дистанционных курсов в виртуальной «Школе дистанционного обучения Курортного района», функционирующей на отдельном собственном сайте.

На базе ЦПМСС ведется индивидуальное сопровождение педагогом-психологом, учителем-логопедом и учителем-дефектологом детей с ОВЗ с целью получения ими возможности получать образования в обычной школе

Подпрограмма «Здоровье в школе» - это специальный проект, направленный на решение следующих задач, особенно актуальных для современного образования:

- совершенствование материально-технической базы образовательных учреждений для эффективной интеграции здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- развитие сетевого взаимодействия всех учреждений района как основного механизма внедрения инновационного опыта в образовательную среду по формированию мотивации культуры здоровья обучающихся, воспитанников;
- улучшение качества личностно-ориентированной образовательной среды, положительно влияющей на физическое, психическое и нравственное благополучие обучающихся, воспитанников, с целью предупреждения и профилактики вредных привычек;
- совершенствование организации питания обучающихся, воспитанников образовательных учреждений с учетом особенностей их здоровья.

В Курортном районе службы здоровья созданы во всех школах и некоторых детских садах. Однако, в силу того, что возникновение этих структур происходило в разное время, опыт образовательных учреждений по организации системы здоровьесбережения различен. В настоящее время все ОУ имеют свои программы и работают по четко определенному плану мероприятий. Осуществляются регулярные проверки на соответствие спортивных сооружений и инвентаря требованиям СанПина, оснащение медицинских кабинетов оборудованием и лекарственными средствами, организацию питания и питьевого режима. Проведена работа по ориентации всего коллектива каждого образовательного учреждения на создание оптимально комфортных условий пребывания каждого обучающегося и воспитанника.

В состав служб здоровья ОУ входят: администрация ОУ, специалисты медицинского, психологического, физкультурно-оздоровительного направлений, **учителя**предметники. Представители общеобразовательных учреждений района ведут совместную работу с медицинскими учреждениями (поликлиники №№ 68, 69, 70) по профилактике заболеваний, и с ЦПМСС по пропаганде здорового образа жизни, участвуют в работе методических объединений школьных служб здоровья при СПбАППО и ИМЦ.

В 1998 году школа была награждена дипломом российского олимпийского комитета за победу во всероссийском конкурсе «Олимпийское образование учащихся в общеобразовательной школе». В этом году мы приняли участие во всероссийском конкурсе «Олимпиада начинается в школе». На региональном этапе заняли второе место, сейчас материалы конкурса представлены в Москву.

Результатом развития педагогических направлений модернизации физкультурно-оздоровительного образования явились следующие выводы:

- система физического воспитания школы решает задачи укрепления здоровья ребенка и формирование навыков ЗОЖ:
- интерес к урокам физической культуры высокий, посещаемость 100%;
- по состоянию групп здоровья наблюдается снижение учащихся 4 группы до 2%;
- по состоянию физкультурных групп наблюдается увеличение учащихся основной группы 85%;
- охват физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работой 87%.

В этом учебном году в рамках инновационного подхода к перспективному развитию физкультурного образования разрабатывается организация работы школьного кластера: физическая культура, ОБЖ, ПДД, ОДОД, школьный музей спорта.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ «ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ» В 2013/2014 УЧЕБНОМ ГОДУ

Ольга Николаевна Алексеева, специалист службы здоровья, учитель биологии ГБОУ ШИ ОР Курортного района Санкт-Петербурга Нормативные документы, регламентирующие деятельность службы здоровья ГБОУ ШИ ОР:

- 1. План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья школьников в Санкт-Петербурге на 2011-2015 годы (постановление правительства Санкт-Петербурга от 7 апреля 2011 года  $N_0$  431).
- 2. Программа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков Курортного района «Школа здоровья» на 2011-2015 годы.

индивидуальности. Это направление строится на базе разработанных в школе программ физкультурнооздоровительной направленности (слайд).

При работе с одаренными и талантливыми детьми мы используем проектную широко их деятельность, дополнительные учебно-тренировочные занятия, углубленные уроки теоретико-методической подготовки. Наши ученики успешно выступают на олимпиадах по физической культуре районного, регионального и всероссийского этапов. С 2003 года подготовлено 38 призеров и победителей. За последние пять лет 6 учеников входили в состав сборной команды Санкт-Петербурга для участия в заключительном этапе. В 2013 году наши ученики Романюк Глеб и Солод Карина стали победителями регионального этапа. Солод Карина явилась призером на заключительном этапе в городе Саранске.

Если говорить о спортивных массовых достижениях наших школьников, то 25 лет мы занимаем первое место в спартакиаде школ Курортного района. Традиционно занимаем первое место в «Сестрорецкой миле», успешно выступают наши сборные команды на городских соревнованиях, традиционно принимают участие в социально-спортивных акциях.

Одним из важных направлений в расширении резервов повышения познавательных процессов в физическом воспитании является олимпийское образование. В школе накоплен большой опыт системы работы по олимпийскому образованию с обучающимися. Распространение олимпийских знаний решается комплексно. В школе созданы:

- музей спорта с экспозицией истории олимпийского движения;
  - программно-методическое обеспечение;
  - банк мультимедийных материалов;
- библиотека с подбором научно-информационных изданий и публикаций и учебными пособиями «твой олимпийский учебник».
- В результате творческо-поисковой деятельности накоплен банк презентаций и проектов обучающихся. Темы олимпийского движения внедрены в преподавание учебных предметов (история, география, литература, иностранные языки, ИЗО, музыка, информатика и информационные технологии) и в организацию воспитательной работы классных руководителей.

Все образовательные учреждения Курортного района включены в программу по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков Курортного района «Школа здоровья», реализуемую в период 2011–2015 гг. В ряду мероприятий, осуществляемых образовательными учреждениями района и обеспечивающих решение задач программы, можно отметить следующие:

- Участие в городском мониторинге здоровьесозидающей среды ОУ, проводимом Санкт-Петербургской академией постдипломного образования в рамках реализации Программы развития региональной системы оценки качества общего и дополнительного образования детей Санкт-Петербурга.
- Внедрение в учебно-воспитательную деятельность образовательных учреждений района здоровьесберегающих технологий: обеспечение оптимального режима двигательной активности школьников; создание групп для оздоровления детей и подростков, ослабленных наиболее распространенными, в том числе социально обусловленными болезнями; разработка системы дополнительных образовательных услуг в области физической культуры и спорта для обучающихся, родителей, педагогов.
- Разработку и внедрение программ популяризации навыков здорового образа жизни, в соответствии с возрастными особенностями детей. А именно: тематические интерактивные беседы для учащихся; анкетирование старшеклассников по вопросу немедицинского потребления психоактивных веществ ПАВ (лекарственные средства, алкоголь, табак); участие в общегородском празднике «День физической культуры»; (Слайд учителя 8) летняя оздоровительная кампания, основанная на реализации адресной программы «Туристско-краеведческие мероприятия» в Курортном районе; родительские собрания «Роль семьи в профилактике алкогольной и табачной зависимости»; занятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников в период работы ГОЛ; размещение на сайтах ОУ района социальной рекламы, посвященной здоровому образу жизни.

Важным направлением работы системы образования Курортного района является создание условий для формирования медицинской грамотности и повышения компетентности всех участников образовательного деятельности по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей и подростков. Организацией и методическим сопровождением этого процесса занимаются специалисты Информационно-методического центра.

Настоящая конференция призвана показать потенциал образовательных учреждений Курортного района в сфере здоровьесбережения, обобщить опыт работы учреждений и наметить основные пути их развития в будущем.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА

Ирина Николаевна Егорова,

методист ГБОУ Информационно-методический центр Курортного района Санкт-Петербурга

Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений Курортного района реализуется в соответствии с основными нормативными документами, определяющими государственную политику в области образования:

- 1. Федеральный государственный стандарт начального образования (Приказ Минобрнауки России от 06 октября 2009 года № 373, в ред. приказов от 26 ноября 2010 года № 1241, от 22 сентября 2011 года № 2357).
- 2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897).
- 3. Федеральный государственный стандарт среднего (полного) образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413).
- 4. Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы (Постановления Правительства РФ от 7 февраля 2011 года N 61 и от 20 декабря 2011 года N 1034).
- 5. Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 2017 годы».
- 6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 год).

скамейками, обручами, фитболами, степ-платформами, доступными тренажерами и т.п.);

- внедрение в учебный процесс вариативных видов спорта (флорбол, бадминтон, регби, настольный теннис, большой теннис, лапта, стретчинг, аэробика, ролики, фигурное вождение велосипедов);
- проведение уроков по изучению базовых видов спорта в начальной школе волонтерами-старшеклассниками;
- создание банка подвижных игр на переменах и физкультминуток, придуманных детьми и родителями.

Выстраивание оздоровительной деятельности школы через физическое воспитание продолжается во внеклассных и внешкольных направлениях. Эти направления мы осуществляем на основе следующих принципов:

- предоставление возможности участвовать всем обучающимся с учетом их предпочтений и состояния здоровья в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- включение в программу массовых спортивных которые физической мероприятий, наряду С подготовленность требуют от участников творческих и интеллектуальных способностей, изобретательности и эстетической культуры. Вот некоторые формы работы: фестиваль народных игр, историко-краеведческий конкурс «Спортивный Петербург», марафон здоровья, праздник «Сила и грация», километры здоровья, школьные рекреации здоровья, праздник мяча, старты «Королевы спорта», конкурс «Самый спортивный класс», семейные старты, малые олимпийские игры, дни здоровья, спартакиада школы, участие в районных и городских соревнованиях, участие в социальных акциях, подготовка к введению комплекса ГТО.

На основе взаимодействия с социальными партнерами школа внедрила в жизнь модель спортивно-оздоровительного центра в своем микрорайоне, где расположены два ДОУ №25 и №22, спорткомплекс парка «Дубки». Кроме того, в школе работает отделение дополнительного образования, в котором широко представлены секции физкультурно-оздоровительной направленности.

Решающую роль в основе развития физкультурного образования в нашей школе играет применение личностно-ориентированного подхода, который позволяет обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности ребенка, развитие его неповторимой

Итак, физкультура - предмет важный. Главная цель физического воспитания - научить ребенка быть здоровым. Среди форм школьного физического воспитания урок физкультуры является традиционно основным. содержание достаточно многообразно и по характеру физических упражнений, и по направленности развития Преимущество урочной физических качеств. формы заключается в том, что учебный процесс возглавляют квалифицированные преподаватели, обеспечивающие максимальную продуктивность занятий. Наши учителя физической культуры имеют профессиональную высшую категорию. Кроме того, понимая свою роль в сохранении и обучающихся, укреплении здоровья они регулярно совершенствуют свою квалификацию в Санкт-петербургской академии постдипломного педагогического образования.

Мы постоянно задаем себе вопрос «Что я делаю ежедневно для укрепления здоровья детей?» и выстраиваем свою деятельность так, чтобы и дети могли ответить на вопрос «Что я делаю ежедневно для укрепления своего здоровья?».

Как никогда актуальным становится образовательное направление уроков физической культуры по основам знаний в области здорового образа жизни, методом самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью, по подбору упражнений для самостоятельных занятий, по правилам безопасности и т.д.

Введение третьего урока физической культуры расширило диапазон внедрения теоретических основ знаний, что дает возможность усилить профилактическую направленность уроков.

Мониторинговые технологии уровня знаний по параметрам оздоровления показывают возросшие интересы обучающихся к оценке своего здоровья.

В условиях модернизации физического воспитания также важно сформировать положительное и эмоциональноценностное отношение обучающихся к физкультурноспортивной деятельности. Мы решаем этот вопрос за счет оптимизации двигательной активности:

- введение гибкой плотности урока;
- использование новых упражнений, наиболее интересных для детей в соответствии с их возрастом и физической подготовленностью (упражнения со скакалкой, набивными мячами, шаговыми гимнастическими

В главном документе федерального уровня, регулирующим все направления системы образования, - законе «Об образовании в Российской Федерации» - сохранению здоровья обучающихся посвящена, главным образом, статья 42. Пункт 1 этой статьи содержит традиционные направления здоровьесбережения:

Принципиально новые положения включены в пункты 2 и 3 этой статьи.

- 2. Организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения периодических медицинских осмотров и диспансеризации) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется этими организациями.
- 3. Организацию оказания первичной медикосанитарной помощи обучающимся осуществляют органы исполнительной власти в сфере здравоохранения. Образовательная организация обязана предоставить помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников.

Таким образом, задача обеспечения здоровьесберегающей среды становится задачей образовательного учреждения.

Это утверждение поддерживается и «Национальной стратегией действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы», в которой одним из ключевых принципов заявлено сохранение здоровья каждого ребенка. В стратегии также предусматривается распространение здоровьесберегающих технологий обучения на все образовательные учреждения.

В федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения содержатся положения, подчеркивающие ценность формирования и развитие знаний, установок, личностных ориентиров, и норм здорового образа жизни.

А результатом требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования должно стать создание образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся. Таким образом, новая модель образования смещает фокус внимания с формирования знаний, умений и навыков у

обучающейся молодежи на целостное развитие личности. Причем здоровье понимается в единстве трех компонентов:

- 1. Физическое здоровье текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.
- 2. Психическое здоровье состояние психической сферы человека, обеспечивающее адекватную систему регуляции поведения, обусловленную потребностями биологического и социального характера.
- 3. Социальное здоровье система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Из всего вышесказанного следует, что здоровьесберегающая деятельность становится обязательной составляющей в деятельности образовательных организаций всех уровней, и включается в показатели эффективности их работы. Поэтому, представляется необычайно важным обеспечить методическое сопровождение переходу школ на новую ступень в развитии отечественного образования, ступень, на которой вопросам здоровьесбережения уделяется пристальное внимание.

Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений Курортного района осуществляется на основе следующих принципов:

- Точность своевременность подачи и воспроизводства информации на разных ступенях.
- Осознание необходимости изменений (в профессиональном мировоззрении и профессиональной позиции) вне административного давления.
- Содействие ускорению инноваций. Групповой принцип обучения и деятельности.
- Оптимизация процессов коллективного поиска новых технологических решений. Принцип естественности и обобществления интеллектуальной продукции.
- Содействие превращению образовательных учреждений в обучающие организации, обладающие технологиями управления знаниями.

Перечислим основные формы методической работы с ОУ Курортного района в области здоровьесбережения:

- Районное методическое объединение специалистов служб здоровья (не реже 1 раза в квартал).
- Корректировка планов работы ОУ на год в соответствии с направлениями деятельности в области

- социальные факторы, такие как ускорение темпа жизни, изменение характера обучения в школе, занятия физкультурой и спортом;
  - биологические:
- возможность улучшения здоровья путем изменения питания на любом этапе цикла развития ребенка является общепризнанной.

Качественная пища обеспечивает поступление в организм таких веществ, которые составляют основу формирования новых клеток, новых органов и тканей, возмещает энергозатраты, способствует нормальному физическому и нервно-психологическому развитию детей, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость.

#### РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Надежда Борисовна Бабина, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, учитель английского языка ГБОУ СОШ № 556 Курортного района Санкт-Петербурга, Нелли Васильевна Степанова, педагог-организатор, учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 556

С первых дней работы школы педагогический коллектив не задумывался, какой должна быть «национальная идея» для обучения и воспитания вверенных нам детей. Это, безусловно, сохранение и укрепление их здоровья. Приоритет был отдан физическому воспитанию.

В школе родились свои традиции:

- физкультура предмет важный;- физкультурнооздоровительные мероприятия обязательны в учебном режиме;
- спортивно массовые мероприятия для всех без исключения;
- внедрение олимпийского образования в учебновоспитательный процесс в школе;
- уважение к маленьким успехам каждого, которые слагаются в большие успехи для себя, для семьи, для школы.

(регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие).

- В пропаганде здорового питания используются здоровьесберегающие и адаптивные технологии, в том числе: (игровые технологии, метод проектов, метод творческих мастерских, уроки-тренинги, уроки-консультации, формирование у школьников ключевых компетенций о здоровье, обеспечение и поддержание процессов самопознания и самореализации личности ребенка, развития его индивидуальности, анкетирование учащихся, педагогов, родителей).
- В планирование воспитательной деятельности классных коллективов ГБОУ СОШ № 450 внесены следующие мероприятия с детьми:
- Цикл бесед «Азбука здорового питания», «Недостаток витаминов укорачивает жизнь», «Рациональное питание», «Острые кишечные заболевания и их профилактика».
- Классные часы «Режим питания и его влияние на здоровье», «Здоровье в саду и на грядке», «»Приятного аппетита», «Волшебные витамины», «Красота и здоровье», «Мода на здоровье», «Рацион питания разных народов».
  - Урок здоровья «Как следует питаться».
  - Занятие-мастерская «Секреты здорового питания».
  - Тренинговое занятие «Едим правильно».
  - Инструктаж «Питание в походе».

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия школы и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала в вопросах рационального питания.

Мероприятия, проводимые с родителями:

- Проведение родительских собраний с включением вопросов:
  - Организация школьного питания;
  - Культура приема пищи;
  - Питание и здоровье.

На сайте школы размещена нормативная база по организации школьного питания, рекомендаций врача – диетолога, а также памятки «О чем говорит упаковка».

В заключение, следует подчеркнуть, что при организации рационального питания школьников необходимо учитывать:

здоровьесбережения, принятыми на федеральном и региональном уровне.

- Обобщение опыта ОУ в создании здоровьесберегающей среды.
  - Анализ отчетов ОУ за истекший год.
  - Ежегодная конференция.
  - Разработка методических рекомендаций для ОУ.

и

– Повышение квалификации педагогических работников, которое является гарантом условий для формирования медицинской грамотности и компетентности всех участников образовательного процесса по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Информационно-методический центр Курортного района сопровождает курсовую и внекурсовую подготовку педагогов ОУ района. Они участвуют в научно-практической конференции в рамках Российского форума «Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения», участвуют во Всероссийской научно-практической конференции «На пути к школе здоровья: становление культуры здоровья образовательного процесса» vчастников рамках Петербургского образовательного форума»; принимают участие в ежегодном районном семинаре для классных руководителей «Система работы классного руководителя по формированию ЗОЖ, профилактике правонарушений, безнадзорности и вредных привычек»; экстремизма, реализуют мероприятия, направленные на внедрение в ОУ электронных учебных материалов, в том числе для использования в дистанционных формах обучения; готовят материалы на районные туры конкурсов: Всероссийский конкурс «Учитель здоровья» и городской конкурс «Школа здоровья».

В результате методического осмысления деятельности ОУ Курортного района за последние три года стали очевидными два перспективных направления, которые мы предлагаем как темы для объединений, кластеров, смыслов сетевого взаимодействия. Вот они:

- Здоровьесозидающая деятельность дошкольных образовательных учреждений Курортного района.
- Роль отделений дополнительного образования детей в формировании навыков здорового образа жизни у школьников.

Требования модернизации образования и наш опыт практической деятельности и теоретического осмысления актуальных проблем здоровьесбережения позволяют сформулировать стратегическое направление движения образовательных учреждений Курортного района – Здоровьесозидание как деятельность, обеспечивающая междисциплинарный принцип в непрерывном образовании.

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГБОУ СОШ № 545. ОПЫТ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЛЕСНИЧЕСТВО»

Елена Борисовна Лагутина, директор ГБОУ СОШ № 545 Курортного района Санкт-Петербурга, учитель географии

Данная тема невероятно актуальна в современной школе, нам необходимо будет познакомиться с концепцией здоровьесберегающего образования, с понятием «здоровье» как основополагающего в характеристике данного типа образовательных технологий, с культурой здорового образа жизни личности, с определением понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии».

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровьесберегающие технологии - все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся.

- В системной последовательности приобщение школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:
- Создание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незаметного разрешения;

- сторонние поставщики продуктов питания, содействуют охране здоровья;
- специальные сооружения: приготовление пищи в отремонтированном пищеблоке.
- 3. Аспекты благоприятной для здоровья психосоциальной обстановки:
  - здоровьеформирующая школьная среда;
- пример старших участников образовательного процесса (педагогов и родителей);
- 4. Медико-санитарное просвещение на основе развития практических навыков не просто снабжает учащихся фактами и информацией, а способствует формированию у них установок, системы ценностей и навыков, необходимых для осознания выбора в пользу здорового образа жизни и для соответствующего практического обучения. Основная цель медико-санитарного просвещения помочь учащимся принять здоровый образ жизни и создать условия, способствующие укреплению здоровья.

Ниже приведены формы поведения, связанные с питанием, способствующие укреплению здоровья и развитию восприимчивости к обучению, а также к уменьшению недостаточности питательных веществ:

- а) Формы поведения, связанные с питанием:
- -употребление в пищу главным образом злаковых/хлебных продуктов, овощей, фруктов;
- -выбор в пользу продуктов из цельного зерна и свежих продуктов;
- -употребление в пищу продуктов, содержащих важные витамины и минералы;
  - -умеренное потребление сахара, жиров, соли;
  - -диета с низким содержанием жиров;
- употребление безопасной воды в количествах, необходимых для здоровья и утоления жажды;
- б) условия, способствующие безопасному здоровому питанию, включают в себя:
  - -доступность безопасной воды и удаление отходов;
  - -доступ к дешевой здоровой пище;
  - -общественная поддержка здорового питания.

Культура здорового питания в ОУ формируется с учетом принципов формирования основ культуры питания:

- включение в тематическое планирование преподавания предметных областей вопросов по формированию культуры здорового питания;
- рассмотрение проблем формирования культуры здорового питания школьников во время внеклассной и внеурочной работы с учащимися, просветительской работы с родителями;
- проведение занятий родительского всеобуча с медицинскими работниками;
- участие в конкурсах по пропаганде здорового питания.

Ключевыми моментами работы коллектива ГБОУ СОШ  $N_{\rm P}$  450 в организации и пропаганде здорового питания являются:

- 1. Школьная политика в области охраны здоровья определяет набор правил касающихся охраны здоровья в целом и питания в частности и должна: гарантировать качественное питание, учитывать все виды школьной деятельности для достижения главных целей охраны здоровья и питания:
  - выбор продуктов и обработку пищи;
- доступность безопасной воды и санитарнотехнических сооружений;
  - создание приятной обстановки для принятия пищи;
  - мониторинг качества питания.
  - аспекты школьной политики в области питания:
- организован школьный Совет по организации питания;
- в учебную программу элективных курсов входят вопросы из области рационального питания;
- водохозяйственные и санитарно-технические сооружения обслуживаются так, чтобы продукты, предлагаемые в школе, были чистыми и безопасными во время еды.
- 2. Благоприятная для здоровья среда обучения. Аспекты технического окружения, благоприятного для здоровья:
- санитарная чистая вода, санитарно-технические сооружения и надлежащее удаление отходов;
- ассортимент здоровой пищи: полезные для здоровья и высококачественные продукты питания;

- Признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников;
- Реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии с другом, с медиком, с самими учащимися и их родителями.

К здоровьесберегающим технологиям могут быт отнесены школьные службы здоровья и их программы, различные мониторинги и диагностики психического состояния школьников, участие в проектах.

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

- 1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
- 2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
- 3. Создание благоприятного эмоциональнопсихологического климата в процессе реализации технологии.
- 4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Средняя общеобразовательная школа № 545 работает с января 2012 года. Наша школа – новая школа. Здание школы построено по современному проекту и имеет:

Два бассейна (большой и малый).

Спортивные площадки (баскетбольная, две волейбольных).

Оборудованные спортивные залы (большой и малый).

Кабинет с установленным в нём для занятий  $\Lambda \Phi K$  комплексом ТИСА.

Лингафонные кабинеты для занятий английским языком.

Два компьютерных класса.

Мультимедиа класс.

Специально оборудованный кабинет химии, физики, биологии, два кабинета ОБЖ и т.д.

Удобный оснащенный медицинский процедурный кабинет.

Стоматологический кабинет.

Игровые-спальни для воспитанников 1 класса группы продленного дня.

Актовый зал на 350 посадочных мест.

В нашей школе созданы все условия для воспитания современного школьника, соответствующего требованиям федеральных государственных образовательных стандартов. Материальная база позволяет растить детей в условиях формирования здорового образа жизни - в школе организована сырьевая столовая и обеденный зал на 175 посадочных мест. Ведётся чёткий контроль меню школьников. С сентября 2012 года реализуется целевая программа «Здоровый образ жизни школьника», в которой отводится много времени на физическую подготовку и оздоровление учащихся: рамках третьего часа физкультуры, реализуется программа «Плавание»; работают спортивные секции отделения дополнительного образования (волейбол, баскетбол, водное поло, плавание для учащихся от 3 лет и до 18 лет). В нашей школе заниматься спортом могут не только воспитанники, но и наши педагоги и сотрудники.

Мы совершенно точно знаем что, не заботясь о своём здоровье, невозможно узнать о силе человеческого духа и воле, воспитать характер, познать счастье. Поэтому считаю, что каждый человек может сам «подарить» себе здоровье!

Для реализации этой цели школа работает в следующих направлениях:

- 1. Высококвалифицированные педагоги, мастера спорта проводят занятия плаванием в бассейне (реализуют общеобразовательную программу «Плавание»(1-9 классы); работают с обучающимися в рамках реализации платных образовательных услуг (с детьми дошкольного возраста 3-7 лет); обучают плаванию в секциях ОДОД (1-11 классы).
- 2. Реализуется дополнительная образовательная программа по оздоровлению учащихся с использованием

- 4. наличие у обучающихся умений безопасного поведения в самостоятельном применении знаний в сфере рационального питания, развитие способности к самоорганизации
- В национальной образовательной стратегии «Наша новая школа» здоровье школьников отнесено к ключевому направлению развития общего образования. Здоровье самая большая ценность и для человека, и для государства.

Причины принятия мер по улучшению питания в школе являются следующие:

- качественное питание укрепляет здоровье детей, т.е. влияет на их интеллектуальное развитие и способность к учению;
- школа играет жизненно важную роль в развитии ребенка, содействуя качественному питанию детей и предоставляя возможность рационального питания всем детям;
- медико-санитарное просвещение детей в школе позволяет улучшить их здоровье и самочувствие, повлиять на их будущее;
- школа оказывает помощь малообеспеченной семье в области питания;
- просвещение и здоровое питание положительно влияет на здоровье будущих поколений;
- здоровое питание в школе уменьшает опасность возникновения у детей болезней, наиболее характерных для настоящего времени.

Цель работы педагогического коллектива школы – сохранение и укрепление здоровья учащихся, профилактика заболеваний путем улучшения рациона школьного питания с учетом физиологических особенностей организма.

Направления в работе ГБОУ СОШ № 450 по организации пропаганде здорового питания школьников:

- организация питания школьников с использованием нового оборудования и технологий;
  - мониторинг качества организации питания в ОУ;
- включение в планы воспитательной работы «Часов здоровья», «Основ рационального питания», «Культура здорового питания», «Уроков здорового питания» и других мероприятий по популяризации здорового питания школьников и их родителей;

Питание детей школьного возраста имеет свои особенности. Детям, которые находятся в состоянии непрерывного роста и развития, питание нужно не только для жизнедеятельности, но и для процесса роста и развития организма. Значение рационального питания увеличивается в условиях большой учебной нагрузки. Роль питания в современных условиях возрастает в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием. В современных условиях к здоровью школьников предъявляются повышенные требования. Поддержание его на должном уровне является важной задачей, в решении которой основную роль призвана сыграть организация питания с учетом возраста.

Суточная потребность ребенка в энергии на 1 кг массы тела в возрасте 10-13 лет – 75 ккал, или 314 кДж; 14-17 лет – 65 ккал, или 274 кДж. Поэтому у молодого организма повышенное требование к основным ингредиентам пищи.

Основной признак сбалансированного питания – правильное соотношение питательных веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей – в зависимости от возраста, пола, энергозатрат и прочих факторов. В рациональном питании школьников соотношение белков, жиров, углеводов должно быть 1:1:4.

#### Формирование навыков рационального питания школьников

В нашей школе организация деятельности участников образовательного процесса в рамках модели формирования навыков рационального питания школьников, регламентирована необходимыми локальными актами: приказом директора ОУ на реализацию программы формирования навыков рационального питания школьников.

Предполагаемые результаты деятельности специалистов, реализующих программу рационального питания:

- 1. Формирование у школьников интереса к вопросам сохранения и укрепления своего здоровья, развитие способности в сфере ЗОЖ.
- 2. Наличие у обучающихся прочных и глубоких знаний по вопросам ЗОЖ вообще и рационального питания в частности.
- 3. Развитие волевых качеств личности обучающегося, развитие способности к самовоспитанию.

тренажёрно-информационной системы «ТИСА», которая включает в себя многофункциональные универсальные тренажеры и устройства, а также, компьютерную экспрессдиагностику. Система позволяет выполнять корректирующие и развивающие упражнения на фоне модулирования мягких природных колебаний (ММПК) с частотой от 10 до 130 Гц с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек при разгруженном позвоночнике и сниженном пороге расслабления большинства мышечных групп.

В спортивных залах проходят тренировки по спортивному ушу, волейболу, флорболу, мини футболу, современным танцам и тхэквондо. Обучающиеся с удовольствием посещают занятия и с интересом участвуют в разнообразных соревнованиях.

За два года работы школы № 545 г. Сестрорецка, учащиеся положили в копилку нашей спортивной славы немало наград: 16 кубков, более 100 дипломов и грамот за победы в различных соревнованиях и конкурсах. Мы гордимся успехами своих воспитанников, если есть результат, и количество желающих посещать наши занятия только растёт, то можно сказать, что работа проделана не зря.

В нашей школе создано «Лесничество» - общественное эколого-образовательное объединение учащихся, созданное на добровольных началах при участии педагогов и специалистов лесного хозяйства. Данным объединением непосредственно руковожу я, как учитель географии и мне помогает мой выпускник, сейчас студент географического факультета, Прокопчук Михаил. Надеюсь в будущем он станет нашим коллегой.

Цель создания школьного лесничества - воспитание у учащихся бережного, экологически обоснованного, социально-активного отношения к природе, формированию у школьников устойчивой потребности к труду и нравственно-ценностных качеств, способствующих их социальной адаптации. Задачи стоят следующие: экологическое образование, знание о природе, обучение школьников специальным навыкам исследовательской и практической природоохранной работы. Учащиеся оказывают практическую помощь «Курортному лесопарку» ведущему лесное хозяйство, участвуют в областных и российских конкурсах, массовых мероприятиях - акциях природоохранного направления, пропагандируют знания о лесе среди широких масс

населения, через распространение листовок экологического содержания, школьную газету (выход газеты 1 раз в месяц) и стенгазеты (в помещении школы).

Ребята лично высадили уже более полутора тысяч саженцев деревьев в Тарховском лесопарке и Сестрорецке.

В школе есть утвержденное положение о школьном лесничестве «Гагарка» и утвержденный совместный план работы с Курортным лесопарком.

С 1 сентября в школе открыта районная экспериментальная площадка «Сетевое взаимодействие по внедрению инклюзивного образования во внеурочную деятельность образовательных учреждений Курортного района для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи и детей с ограниченными возможностями». Этот проект осуществляется совместно с центром психолого-медико-социального сопровождения Курортного района. На базе школы работают психолог и логопед, имеются все условия для осуществления данного проекта: удобные пандусы, специальные туалетные комнаты и лифт.

Мы рады всегда приветствовать гостей, делиться опытом в районе, городе, на международном уровне. Мы ежегодно встречаем коллег из Эстонии и Финляндии. В нашей школе есть возможность изучать дополнительный иностранный язык – финский.

#### ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С РОДИТЕЛЯМИ

Наталья Григорьевна Крикунова, Директор ГБОУ НОШ № 611 Курортного района Санкт-Петербурга

Резерв сохранения здоровья человека заложен в организации образа его жизни, который во многом зависит от культуры здоровья индивидуума. Последнее включает в себя знание психологических возможностей своего организма; знание способов укрепления здоровья; умение распространять знания о здоровье на своё окружение и в целом на окружающую среду. Здоровье зависит от жизненных позиций и усилий человека, его способности активно регулировать собственное состояние с учётом индивидуальных особенностей своего организма, реализовывать программы самосохранения, самоорганизации и саморазвития.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Марина Александровна Смирнова, Социальный педагог,

руководитель службы здоровья ГБОУ СОШ № 450

Стремление людей вести здоровый образ жизни, увеличить свою работоспособность и долголетие привело к тому, что в последнее время очень много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное научно обоснованное питание – это важнейшее условие здоровья.

Правильное питание – это разнообразное питание с учетом наследственности человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей природной среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал.

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детского населения. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни, повышению работоспособности и создает условие для адекватной адаптации к окружающей среде.

Различают шесть основных функций пищи:

- энергетическую (углеводы, жиры и, в меньшей степени, – белки);
- пластическую (белки, минеральные вещества, углеводы, жиры и липиды – в меньшей степени);
  - биорегуляторную (белки и витамины);
- приспособительно-регуляторную (профилактические и лечебные свойства качественно различных рационов питания) и сигнально-мотивационную (пряности, пряные овощи, прочие вкусовые вещества).

Первый закон науки о питании – закон соответствия энергозатрат организма и энергетической ценности рациона.

Второй закон науки о питании – это соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Следовательно, основной задачей оптимального питания является обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии с учетом индивидуальных функциональных возможностей.

С осени 2011 по осень 2013 гг. нами было проведено обследование детей, имеющих функциональные нарушения системы дыхания. Их число учеличилось на 14%.

По результатам исследований родителям и учителю были выданы рекомендации по работе с детьми.

В результате оценки внутришкольной среды были сделаны выводы, касающиеся следующих аспектов:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Необходимо проветривание; возможно установление в классе воздухоочистителей; необходимо избавится от «последствий» ремонта; в классах необходимы комнатные растения.

2. Проведена оценка образовательных технологий, рекомендовано:

Контроль со стороны педагогов за осанкой детей; морально-психологический климат в классе (от жесткой дисциплины дети «боятся вздохнуть!»).

3. Оценка пребывания детей вне ОУ, беседа с родителями:

Курят ли родители? Был ли ремонт в доме? Достаточна ли физическая активность ребенка?

Была дна консультация школьным врачом, в том числе на предмет необходимости дообследования.

Педагогу и родителям предстоит работать над анализом используемых образовательных технологий; использовать элементы пальчиковой гимнастики, мнемотехники. Школа привлекает специалиста логопеда; организует выполнение адресных рекомендаций в сформированных группах.

Весной, в конце учебного года 2013 года нарушения саногенетической адаптаций к нагрузкам были определены у двух человек. Родители и учитель приняли информацию к сведению.

Мы считаем, что совершенствование физической культуры на уровне класса, а именно: введение физкультминуток на уроках, организация перемен (наставничество старшеклассников, дежурный преподаватель), воспитательная работа по культуре здоровья участников образовательного процесса, корректирующие мероприятия - дают результаты.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. В Конвенции по правам ребёнка прописано его право на здоровый рост и развитие. Дмитрий Анатольевич Медведев в своём Послании Федеральному собранию назвал укрепление здоровья школьников среди основных направлений национальной образовательной стратегии «Наша новая школа».

Здоровье человека, в том числе и ребёнка, определяется соотношением внешних И внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и организма противостоять возможностям самого нежелательным воздействиям, защищаться от них, по возможности усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, с другой стороны.

Мы провели анкетирование детей и проанализировали осуществление этих режимных моментов учащимися нашей школы. Полученные результаты могут служить темами для проведения целого цикла родительских собраний.

Напомню нормативы режимных моментов начальной школы в учебные дни:

Элементы режима	1-4 класс
Сон	11,5 - 12,5 ч
(включая дневной сон)	
Прогулка	2,5 – 4 ч
Школа	4 – 4,5 ч
(учебные занятия)	
Домашние задания	1 класс - 0
(приготовление уроков)	2 класс – 40 мин1 час
	3 класс - 1-1,5 час
	4 класс – 1,5-2 час
Занятия по интересам	0,5 – 1 час

По итогам проведенного нами анализа видна тенденция сокращения ночного сна, что соответствует общей тенденции по стране.

Что касается прогулки, то результаты проведенного нами анкетирования были таковы:

Будний < 1 ч	Выходной < 1ч (не гуляют)	Хотя	бы	иногда
(не гуляют)		гуляют с	родите	имкле
<u>27%</u>	20%	74	<u>1%</u>	

Таким образом, большая часть детей бывает на свежем воздухе, но сюда входят и дети, которые гуляют в группе

продленного дня. Так же вызывает беспокойство, что существенная часть учащихся прогулку с родителями отождествляет с походом на рынок, в магазин, в гости, к бабушке, в поликлинику, голосовать и проч.; и только немногие ходят с родителями на каток, на горку, в парк, на озеро, на залив, отдыхать за город, на соревнования, в бассейн, в театр и на концерт.

На домашнее задание тратят времени больше, чем положено более 24 % детей.

Более 1 часа проводят у телевизора проводят 67% детей; более 30 минут у компьютера – более 45 %. Компьютер имеют 98 % детей.

По результатам проведенного опроса оказалось, что есть дети, которые не завтракают и плохо питаются – а это уже информация для классного руководителя и социального педагога. Имеются дети, не соблюдающие элементарные правила гигиены.

Таким образом, мы видим, что нормативы основных режимных моментов, относящихся к внешним факторам, влияющим на здоровье ребёнка, не соблюдаются в среднем 30-40% учащихся (точнее их родителями). И такие проблемы, я уверена, существуют во всех школах.

Одним из возможных путей для решения заявленных выше проблем, мы считаем взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся.

Действительно, семья была и остается одним из главных субъектов воспитания, особенно в младшем школьном возрасте. Однако анализ результатов ещё одной соответствующей диагностики показал, что большинство родителей обладают невысокой степенью готовности к воспитанию детей, поскольку они: не уверены в себе как в воспитателях; не знают особенностей психического развития детей, особенностей их эмоционального самочувствия в семье; не умеют выбирать соответствующие особенностям детей способы влияния на ребенка; не имеют достаточных знаний в области здорового образа жизни.

Среди учащихся и их родителей был также проведен опрос с целью выявления их уровня информированности о том, что такое здоровый образ жизни. Родители отвечали на вопросы анкеты, а дети отвечали и рисовали рисунки. Получены были следующие данные:

человека (5%.). В 2012 года - у 13 человек (48%), еще через год отклонения в работе ССС определены у 2 человек (7%).

В связи с результатами обследования нами были проведены следующие мероприятия:

- 1. Консультация школьного врача на предмет необходимости дообследования:
- 2. Оценка внутришкольной среды. А именно, оценка образовательных технологий и внеклассных нагрузок по критериям: несоблюдение санитарно-гигиенических норм, превышение количества детей в классе, завышенный объем домашних заданий, несбалансированность и не предупреждение проверочных и контрольных работ, чрезмерная перегруженность во внеурочное время, морально-психологический климат в классе.

Последствия стресса очень серьезны. Это гиперплазия коры надпочечников, гиперсекреция адренокортикотропного гормона гипофиза, артериальная гипертензия, ожирение, нарушение функции щитовидной железы, сахарный диабет.

При выявлении нарушений в состоянии ССС были выданы адресные рекомендации родителям и учителям.

Учителя, работающие в классе, также получили необходимые рекомендации:

- 1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм.
- 2. Улучшение морально-психологического климата в классе (работа с родителями, психологические тренинги, индивидуальная работа с психологом).
  - 3. Совершенствование физической культуры.
- 4. Использование системы БОС (пока только как разминка перед уроком.)
- 5. Введение физкультминуток на уроках, организация перемен и внеурочного времени детей.
- 6. Анализ внешкольной деятельности с возможной корректировкой применяемых технологий.
- 7. Организация выполнения адресных рекомендаций в сформированных группах.
  - 8. Воспитательная работа по культуре здоровья.

Как видите, учителем и родителями была проведена большая работа по улучшению состояния ССС у детей. Число детей с функциональными нарушениями сократилось с 13 до 2 человек.

- 1. Обследование на аппаратно-приборной базе и формирование индивидуального профиля ребенка санотипа.
- 2. Выдача адресных рекомендаций (при выявленной необходимости).
- 3. Психологическая диагностика адаптационного потенциала.
  - 4. Воспитание культуры здоровья.

Саногенетический мониторинг проводится 2 раза в год.

Преимущество методов СГМ:

- 1. Оперативность обследования и обработки информации;
- 2. Оценка взаимовлияния различных характеристик основных систем организма ребенка;
- 3. Автоматизация измерений и компьютерная обработка результатов;
  - 4. Нетравматичность методов обследования. Аппаратно-приборная СГМ:
- 1. Спироартериокардиоритмограф (САКР), прибор, позволяющий одновременно оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, ее нейровегетативной регуляции и системы дыхания.
- 2. Устройство компьютезированное экспрессоценки психомоторной активности человека по двигательным тестам (УПМД).
- 3. Данные с приборов обрабатываются в экспертной системе СГМ и предоставляются в виде индивидуальных профилей ученика санотипа.
- 4. Санотип ребенка выдается индивидуально родителям в печатной форме.

Адресные рекомендации, которые выдаются родителям по итогам СГМ (только при выявлении функционального отклонения по данным санотипа), разработаны врачами СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова и СПбГПМА под редакцией д.м.н., профессора С.В. Матвеева.

СГМ в нашей школе проводится с осени 2011 года. В нем участвуют четыре класса.

Расскажу о результатах СГМ в 3-а классе и о работе, проведенной по результатам СГМ.

Осенью 2011 года обнаружены функциональные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы (ССС) у 1

ДЕТИ: отказ от вредных привычек – 58%; гигиена человека – 37%; спорт, зарядка – 37%; прогулки на свежем воздухе, закаливание – 37%; здоровое питание – 23%; безопасное поведение – 23%; режим – 16%; отсутствие болезней – 16%.

РОДИТЕЛИ: спорт, зарядка – 84%; отказ от вредных привычек – 59%; психологическое равновесие – 59%; правильное питание – 43%; режим – 26%; гигиена человека – 18%.

Можно сделать вывод, что главной составляющей, по мнению детей, является отказ от вредных привычек, а по мнению родителей – занятие спортом и зарядка. Дети назвали больше факторов. Какие-то понятия родители вообще не включили, в отличие от детей. Это свидетельствует о проводимой в школе работе педагогов с учащимися. Мы видим, что, несмотря на информированность родителей, навыки здорового образа жизни и у них не сформированы.

Данную информацию для размышления мы тоже довели до родителей, ведь всё начинается с семьи. Многие родители, заботясь о здоровом образе жизни своего ребёнка, приобретают и велосипед, и роликовые коньки, ласты и маску для подводного плавания, скутер и снегокат, коньки и скейтборд. У них возникает желание видеть своих детей умными, ловкими, грациозными и подтянутыми, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удается. Этому тоже их нужно учить.

Одна из задач в работе по формированию здорового образа жизни заключается в том, чтобы совместно с родителями сформировать у детей привычки, которые сохраняют и укрепляют здоровье с детства: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, формирование потребности в движении.

Наш коллектив постоянно находится в поиске эффективных форм работы с родителями с целью вовлечения их в совместную работу. Во время информационных технологий, когда мы получаем любую информацию из различных источников, это становится все сложнее. Информация для родителей должна быть интересной и используемой в повседневной жизни.

Наше взаимодействие с родителями можно представить в виде трёхуровневой модели. Положенные в

основу этой модели уровни взаимодействия характеризуют степень вовлеченности родителей в совместную со школой работу по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Данный подход обеспечивает концепцию социального партнерства в образовании в отношении родителей.

- 1-й уровень информационноаналитический. Данный уровень характеризуется не только просвещением родителей в области здоровьесбережения, информированием о жизнедеятельности образовательного учреждения, но и диагностической работой в отношении состава семей, обработкой и анализом имеющейся информации. Результат – информационная открытость общего школьного пространства.
- **2-й уровень** *организационный*. Данный уровень предполагает участие родителей в организации и проведении различных мероприятий в рамках образовательного процесса (включая урочную и внеурочную деятельность), а также, с другой стороны, участие образовательного учреждения, его отдельных педагогических работников (педагога-психолога, социального педагога, учителей, выполняющих функции классного руководителя и др.) в решении проблем семейного воспитания. Результат объединение возможностей и ресурсов школы и родительской общественности для решения обоюдно значимых задач.
- **3-й уровень** управленческий. Данный уровень предполагает участие родителей обучающихся в процессе выработки и принятия стратегических для образовательного учреждения решений, в формировании уклада школьной жизни. Результат обоюдное признание значимости профессионализма участников образовательного процесса (родительской общественности и работников образовательного учреждения).

Каждый из представленных выше уровней взаимодействия реализован в рамках текущих и перспективных планов реализации программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, отражающих ее непосредственное содержание.

Как уже было сказано ранее, категория «здоровья имеет более глубокий смысл.

Здоровье – это состояние гармонии с самим собой и окружающим миром, оно включает в себя следующие

Эти растения поднимут у них тонус, взбодрят их, улучшат настроение и общее состояние. А вот холерикам эти растения противопоказаны, они будут повышать у них возбудимость. Для таких ребят лучше в комнате поставить успокаивающие цветы: бегония, фиалка, лимонник, мята, глоксиния. Благоприятно воздействуют на всех людей циперус, цикламен, розмарин, лимонник, герань, традесканция, хлорофитум, толстянка. А как же быть, если у ребёнка аллергия на цветочную пыльцу? Для таких деток рекомендуется разводить «нейтральные» цветы: хлорофитум, традесканцию, папоротник, толстянку, циперус. В наших классах растут фиалка, хлорофитум, традесканция.

Удачный подбор тонов краски стен, потолков и школьного оборудования не только имеет эстетическое значение, но и существенным образом влияет на эмоциональное состояние школьников, их работоспособность. Синий и голубой цвет действуют успокаивающе, красный и оранжевый - возбуждающе. Зелёный и жёлтый цвет способствуют повышению трудоспособности. Белый цвет значительно усиливает освещенность, но лишён эмоционального воздействия. Для классных комнат нельзя рекомендовать какой-то один цвет. У нас в разных кабинетах использована разная окраска стен: у малышей - жёлтый цвет, в средних и старших классах - оттенки зелёного и голубого.

Учащиеся нашей школы очень активно принимают участие в различных конкурсах по формированию ЗОЖ и имеют много наград. На базе нашей школы выпускается газета «Портфель», в которой описывают интересные события, интервью, дают советы по сохранению здоровья.

По данным наблюдения за учащимися нашей школы, я могу сказать, что у нас много ребят страдает бронхиальной астмой, есть учащиеся с нарушением осанки и зрения, но количество этих детей не увеличивается. В этом мы видим и нашу заслугу.

## САНОГЕНЕТИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ ШКОЛЬНИК» В ГБОУ СОШ № 324.

Татьяна Валентиновна Карпалыгина, учитель биологии ГБОУ СОШ № 324 Курортного района Санкт-Петербурга Составляющие саногенетического мониторинга (СГМ):

обучающихся, проявляющаяся в том, что они откликаются на необычные, захватывающие уроки и классные дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле.

старшеклассников повышается значимость собственных ценностей. Потребность в значимых для жизненного успеха знаниях становится одной из самых характерных черт. Они отличаются высоким уровнем обобщения и абстрагирования, произвольностью устойчивостью внимания, долговременной и логической памятью. В этом возрасте развиваются и укрепляются целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. На уроках в этих классах используется: метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

В ГБОУ СОШ № 466 на всех уроках используются дифференцированные задания, это позволяет учащимся выбрать задание по силам и ощутить себя успешным.

Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке: положительный настрой на урок, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха.

Включение ребенка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Широко применяются творческие домашние задания (составить задачу, пример, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему). При этом объем домашнего задания и его сложность необходимо соизмерять с возможностями каждого ученика.

Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи. Лучший их источник – растения. В нашей школе в озеленении класса помощь оказывают родители. Кроме этого, решается воспитательная задача: привлекая детей к уходу за растениями, они приучаются к бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания.

Комнатные растения - разные по своему энергетическому состоянию. Так, для спокойных, флегматичных детей благоприятны - фикус, монстера, кактус.

составляющие: нравственное здоровье; физическое здоровье; психическое здоровье; социальное здоровье;

В работе с детьми и родителями по каждому из этих компонентов мы выделяем две части: **Обучающий компонент** (первоначальные сведения о здоровом образе жизни) и **Воспитывающий компонент** (понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью).

Программа работы с учащимися состоит из ряда направлений, каждый из которых включает комплекс тем. Безусловно, то, чему мы учим в школе, должно находить подкрепление и дома, поэтому родителям мы рассказываем, как, в каких формах строить работу с детьми в семье по данным разделам.

Разделы	Содержание	Ожидаемый
т азделы	Содсржанис	
		результат
Самопознание	• Мой организм.	Дети могут назвать
	Важно уточнить	органы и части
	знания детьми	
	названий и	Чем отличается
	местоположения	здоровый человек
	разных органов	от больного.
	чувств и частей тела	
Гигиенически	у себя, здоровье и	
е правила и	болезнь.	Ребенок должен
предупрежден	• Гигиена тела. Кожа,	быть опрятным,
ие	Функциональное	регулярно
инфекционны	назначение. Уход за	выполнять
х заболеваний	кожей, волосами и	гигиенические
	имктон	процедуры,
		поддерживать в
		чистоте игрушки в
		группе и дома.
	• Гигиена полости	Школьник должен
	рта. Общее	иметь навыки
	представление о	правильной чистки
	ротовой полости.	зубов,
	Уход за зубами.	сформированную
		привычку чистить
		зубы 2 раза в день,

вовремя лечить кариес. • Гигиена Ребенок должен соблюдать режим деятельности двигательной дня, vметь активности. распознавать Режим признаки дня. Активный утомления, в том пассивный отдых. числе и зрительные. Сон. Гигиена органов Ребёнок должен зрения, слуха. иметь Профилактика сформированные инфекционных стереотипы мытья заболеваний. рук перед любым Микромир: микробы. приемом пищи, Взаимодействие уметь использовать человека «пассивную микромиром защиту» (отдельная «Хорошие» и «Плохие» посуда, мытье рук), микробы. знать ДЛЯ чего Представление делают прививки. Питание инфекционных заболеваниях. здоровье Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, чесночная и луковая терапия Ребенок должен Питание — основа vметь соблюдать жизни. элементарные Важнейшие пищевые правила режима источники, питания, как происходит пользоваться пищеварение. столовыми Представление об приборами. основных пишевых веществах, ИХ значение ДЛЯ здоровья. Непереносимость отдельных продуктов блюд. Правила Основы поведения за столом.

Цель – научить детей заботиться о своём здоровье.

При возникновении конфликтных ситуаций, проблем с адаптацией у ученика проводится работа психолога и социального педагога. Совместно с психологом регулярно проходят тренинговые занятия с учащимися по вопросам ЗОЖ, отказа от вредных привычек и недопущения их возникновения.

Все учащиеся в течение учебного времени могут получить в столовой или в буфете горячую пищу. С родителями проводится беседа о необходимости утреннего завтрака перед школой.

Все ребята при ежегодном профилактическом осмотре распределяются по физкультурным группам: основная, подготовительная и  $\Lambda\Phi K$ , т.е. все ребята занимаются физкультурой 3 часа в неделю.  $\Lambda\Phi K$  регулярно проводится в поликлинике  $N_{0}$  70.

При разработке учебного расписания учитывается биологическая потребность обучающихся в движении: физкультминутки обязательны на уроках, подвижные игры на переменах (часто они проводятся силами старшеклассников), внеклассные спортивные занятий и соревнований, дни здоровья, туристический слёт, малые олимпийские игры. Оборудовано место для игры в настольный теннис — на переменах и после уроков; проводятся соревнования.

В классах висит офтальмотренажёр, который позволяет учащимся во время урока несколько раз самостоятельно провести разгрузку для глаз.

На уроках подбираются задания, которые подразумевают движение во время урока: подойти и выбрать правильные ответы (карточки размещены в разных углах класса), показать действия в той или иной ситуации, обыграть представленную ситуацию.

По возможности уроки проводятся на улице (география, биология, ОБЖ).

На уроке необходима смена деятельности: особенно в начальной школе: чередование письма с чтением, выполнение упражнений и других практических занятий, применение наглядности, методы объяснения сочетаются с беседой.

В среднем школьном возрасте на уроках применяются групповые занятия, конкурсы, соревнования, метод проектов, т.к. в этом возрасте отмечается избирательность внимания

Завершился Урок Здоровья созданием поздравительных открыток для учителей и сочинением поздравления со Всемирным Днем Здоровья от каждого класса.

### ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩАЯ СРЕДА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ. ОПЫТ РАБОТЫ ГБОУ СОШ № 466

Наталия Михайловна Оя, врач, педагога-организатора ОБЖ ГБОУ СОШ № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

Ребёнок идёт в школу.

Зачем?

Чтобы получить знания, обрести друзей, чтобы подготовиться к будущей взрослой жизни.

Если ребёнок не успешен, то это огорчает родителей (их ожидания не оправдались), огорчает учителей (почему он не понимает?), огорчает ребёнка (я что хуже других?). Желание достичь цели требует у ребёнка больших психических нагрузок. Это приводит к стрессам, нервному истощению ребёнка и отсюда, к ухудшению состояния здоровья.

Мы все знаем, что сегодня, к сожалению, дети приходят в школу имея запас заболеваний. Так вот задача школы – помочь ребёнку получить знания не в ущерб здоровью. Как сделать так, чтобы состояние ребёнка оставалось стабильным или улучшилось. Как не навредить ему?

Я расскажу, что делается в нашей школе в этом направлении.

Создана служба сопровождения учащихся (врач, 2 социальных педагога, психолог, логопед). Ежедневная работа медицинского персонала обеспечивает соблюдение санитарногигиенических требований, контроль режима и качества питания, режима проветривания, уборки. В медицинского кабинете проводится вакцинация учащихся.

В школе при участии медицинских работников проводятся беседы с учащимися, игры, конкурсы, викторины. В рамках проведения предметных недель ребята получают задания на перемену: придумай игру, отгадай пословицу – это уменьшает возможность получения травм на переменах, способствует сплочению коллектива, положительному эмоциональному настрою.

йонгил	• Гигиена питания.	Ребенок к 7 годам
безопасности	Мытье овощей и	
И	фруктов. Правила	должен уметь мыть посуду, иметь
		3,0,
профилактик	ухода за посудой.	1
И		фруктов и овощей
травматизма	D	перед
	Безопасное	употреблением.
	поведение на	Ребенок должен
	дорогах.	оценить ситуацию
	Основные ситуации:	на дороге,
	переход улицы,	переключаться на
	середина проезжей	самоконтроль.
	части улицы,	Ребенок должен
	«Родители с детьми».	распознавать
	Правила	опасные зоны на
	безопасности у ж/д	улице, получение
	путей.	травмы, ожога,
		избегать их.
	Бытовой и уличный	Применять на
	травматизм.	практике правила
	Опасные факторы	безопасности при
	современного	катании на санках
	жилища, игровой	и велосипеде.
	площадки. Опасность	
	при игре с острыми	
	предметами.	
	Опасность открытого	
	окна, катание на	
	перилах.	
	Элементарные	
	правила	
	безопасности при	Уметь оказывать
	катании на санках,	помощь себе и
	велосипеде,	другим при
	самокате.	простых травмах.
	Оказание первой	Уметь распознавать
	помощи при ссадине,	негативные
	царапине.	реакции
		животного,
	Поведение в	насекомого.
	экстремальных	Ребенок должен
	ситуациях.	освоить три модели
	, ·	F

72 25

Экстремальная поведения ситуация, связанная экстремальной С незнакомым ситуации: «Зови на помощь», человеком. «Принимай меры самостоятельно». Культура Уметь выполнять потребления последовательные медицинских действия **Υ**СΛ**Υ**Γ Правила поведения эвакуации при при пожаре. возникновении ПДД, безопасность на пожара. Владеть объектах  $\mathbb{K}/\mathbb{I}$ навыками ПО транспорта, самоспасению, водоёме когда поведение Вызов экстренной незнакомого помоши: 01, 02, 03, человека кажется 04, службы спасения опасным. (112, 911)Ребенок должен знать. ОТР Обращение применять лекарственными лекарства только препаратами. назначению по Польза И вред врача, родителей и присутствии медикаментов. Осторожное родителей, не обращение пробовать лекарствами. неизвестные таблетки. которые хранятся дома.

ЭТАПЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

п/п	№ Этапы	Задачи
1.	(ознакомительны	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебновоспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше об ОУ, которое посещает их ребенок.
2.	Просветительски	Совершенствование УВП в ОУ в соответствии с реализуемой

живем, старение касается каждого из нас – молодых и пожилых, мужчин и женщин, богатых и бедных...

В 2013 году темой Всемирного дня здоровья была выбрана гипертония. Гипертония, или высокое кровяное давление, повышает риск развития инфаркта, инсульта и почечной недостаточности и может также приводить к слепоте, аритмии и сердечной недостаточности. У около 40% взрослых людей в мире развивается гипертония. Но гипертонию можно предотвращать и лечить.

Причина гипертонии – ухудшение мозгового кровообращения!

Кардиологи всего мира ежегодно собираются на симпозиум, посвященный гипертонии. На съезде 2003 года они договорились принять следующую классификацию гипертонии по степеням: легкая степень (артериальное давление находится в пределах 140—159/90—99 мм рт. ст.); вторая степень, или умеренная (артериальное давление в диапазоне 160—179/100—109 мм рт. ст.); тяжелая, третьей степени гипертония (артериальное кровяное давление выше 180/110 мм рт. ст.)

В настоящее время степень тяжести артериальной гипертонии не определяется без «отягчающих факторов» — так называемых факторов риска. К факторам риска относятся: Возраст. У мужчин — старше 55 лет, у женщин — старше 65 лет. Курение пациента. Общий холестерин больше 6,5 ммоль на литр. Сердечно-сосудистые заболевания. Ожирение. Малоподвижный образ жизни, Сахарный диабет.

Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, с целью проведения совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей.

Всемирный день здоровья – это не только лекции, но и поздравления, подарки, открытки, картинки, стихи, сценарии празднования, а самое главное – это профилактика!

Урок Здоровья в 2013 году включал в себя не только размышление о слагаемых здоровья, правильном питании, режиме дня, профилактике заболеваний, необходимости занятий спортом, но и физкультминутку, игровую и двигательную активность по темам: «Твоя осанка», «Твой компьютер», а также Ритмическую гимнастику под песню о здоровом образе жизни «Если хочешь быть здоров».

когда пробуждается природа, хочется начать все сначала, делать добро и не повторять ошибки прошлого.

Именно благодаря этой положительной весенней ноте была создана Всемирная организация здравоохранения или сокращенно ВОЗ. Несколько лет спустя к дню ее создания было решено учредить международный праздник - Всемирный день здоровья. По сути - это еще один праздник, посвященный привлечению внимания сильных и правящих мира сего к области здравоохранения, ее состоянию, которое во многих странах требует улучшения. К профессии работников здравоохранения, которые в большинстве государств за свой нелегкий и практически бесценный труд получают гроши. К тому, что на планете есть категории граждан, которые больны пока что не излечимыми болезнями, и которые нуждаются в материальной помощи и моральной поддержке. Среди них и дети, и старики, и молодежь.

Всемирный день здоровья учрежден, чтобы сменить обстановку к лучшему, наладить систему здравоохранения и облегчить страдания миллионов больных.

Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO).

За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали 194 государства мира.

Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А здравоохранительные организации призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами, например, «Активность – путь к долголетию». В нашей гимназии Дни здоровья проходят согласно заданной общемировой тематике.

В 2012 году темой Всемирного дня здоровья была – «Старение и здоровье», а лозунг этого дня – «Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам». Внимание направлено на то, как хорошее здоровье на протяжении всей жизни может помочь людям вести полноценную жизнь. Независимо от того, где мы

программой развития

- подбор методических рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды;
- распространение лучшего опыта семейного воспитания;
- подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке.
- формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми;
- подчеркивание роли отца в воспитании детей;

3. Совместной деятельности с семьей.

• проведение семейных праздников, акций, «Дня открытых дверей», с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;

#### ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

#### Интерактивная:

- анкетирование;
- интервьюирование;
- дискуссия;
- круглые столы;
- консультации специалистов

#### Традиционная:

- •родительские собрания
- «День открытых дверей»;
- участие в неделе валеологии,
- семейные спортивные соревнования;
- акция «Здоровый образ жизни»;
- консультации,
- •беседы, лекции,
- Дни здоровья,
- совместные внеклассные мероприятия, праздники, походы в бассейн.

#### Просветительская:

•использование СМИ для освещения деятельности ОУ по формированию ЗОЖ у детей;

- выпуск памяток, бюллетеней, информационных листков;
  - стенды, выставки, классные уголки по ЗОЖ,
  - выступления на родительских собраниях.

#### Общественная

- участие в работе школьного Совета по здоровью,
- участие в создании здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения,
  - проведение мониторингов,
  - взаимодействие с социальными партнёрами

Успешность проводимой школой работы по формированию ЗОЖ школьников напрямую зависит от педагогов, поэтому администрацией и методическим объединением обязательно планируется и работа с педагогами. Её работу мы строим на основе систематического анализа деятельности коллектива школы в области здоровьесбережения и формирования ЗОЖ.

На начальном этапе такой анализ мы провели по 6 блокам:

- 1 блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.
  - 2 блок рациональной организации учебного процесса.
- 3 блок организация физкультурно-оздоровительной работы.
- 4 блок просветительско-воспитательной работы с учащимися, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.
- 5 блок организации системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями, направленной на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья.
- 6 блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья.
- В результате проведённых коллективом исследований совместно были выделены проблемные вопросы, которые и нашли отражение в плане работы школы с педагогами. А именно:
- педагогические советы по вопросам здоровьесбережения;
  - заседания МО учителей и классных руководителей;

#### ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ В ГИМНАЗИИ

Жанна Викторовна Ушакова, Методист ГБОУ гимназии № 433 Курортного района Санкт-Петербурга

Как известно, здоровьесбережение - это система мер, направленных улучшение здоровья vчастников образовательного процесса. Взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми и именно, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами в образовательном процессе. И от того, как будет достигаться цель здоровьесбережения, зависит в дальнейшем интерес детей к этой области жизни.

В связи с этим в гимназии в апреле 2013 года проходил Всемирный день Здоровья, который включал в себя следующие мероприятия: лекции по профилактике нарушения зрения, беседы «Азбука гигиены», «Обо мне», «Здоровый образ жизни», конкурс поздравительных открыток к Всемирному Дню Здоровья, «Спортивные аттракционы». Соревнования по мини-баскетболу, баскетболу, волейболу, классные часы, уроки здоровья.

Уроки Здоровья разрабатывались и проводились мной, методистом гимназии № 433.

Цель мероприятий: - привлечь внимание учеников гимназии к теме области здравоохранения и на примере данного мероприятия показать значимость здоровья в повседневной жизни людей

Задачи Уроков Здоровья:

- -Познакомить с деятельностью Всемирной организации здравоохранения
- Раскрыть тему, выбранную для обсуждения Всемирной Организацией здравоохранения, на Всемирном дне здоровья 7 апреля 2013 года.
- Объяснить, почему гипертония является глобальной проблемой здравоохранения.

В ходе занятий детям давалась обзорная информация о Всемирном дне Здоровья, о Всемирной Организации Здравоохранения, о целях и задачах, поставленных во всем мире и в данный Урок Здоровья в гимназии.

7 апреля жители Земли отмечают Всемирный день здоровья. Этот весенний день для празднования такой темы выбран не зря. Ведь апрель - середина весны, то есть время,

#### Раздел III

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- открытые уроки;
- взаимопосещение уроков, анализ и самоанализ уроков с позиций здоровьесбережения;
  - работа по самообразованию;
  - круглые столы по обмену опытом;
  - курсы повышения квалификации;
  - анкетирование педагогов;
  - консультации специалистов.

Всё вышесказанное приводит к необходимости объединения усилий школы и семьи по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, ведь те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге — к серьезным заболеваниям.

Высшая ценность общества – это Человек, его жизнь и здоровье. И именно мы, педагоги должны воспитать ответственное отношение обучающихся к своему здоровью. Это возможно через тесную работу с родителями. Будьте здоровы!

#### СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

Анна Анатольевна Исаева, Заведующий ГБДОУ № 13 Курортного района Санкт-Петербурга; Наталья Николаевна Привалова, Старший воспитатель ГБДОУ № 13.

Согласно «Концепции создания службы здоровья в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга», утвержденой распоряжением Комитета по образованию от 31.01.2008 № 124-р, в каждом общеобразовательном учреждении Санкт-Петербурга может быть сформирована служба здоровья. Службы здоровья в школах появились в 2006 году, сначала в виде экспериментальной деятельности, а затем получили широкое распространение.

В дошкольных образовательных учреждениях службы здоровья появились относительно недавно. В детских садах медицинская служба была всегда представлена обширнее, чем в школе, так как одной из приоритетных задач дошкольных учреждений является сохранение и укрепление здоровья детей, а одним из главных документов, регламентирующих деятельность ДОУ, является СанПин.

Согласно «Примерного положение о службе здоровья» служба здоровья - это управленческая команда специалистов ОУ разного профиля (психологов, медицинских работников, социальных педагогов, педагогов-валеологов, специалистов по физической культуре, информационным технологиям и т.п.)

Миссия службы здоровья: обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, развития культуры здоровья и на ее основе формирования здорового образа жизни.

Основная цель деятельности службы здоровья: построение открытой здоровьесозидающей образовательной среды как совокупности компонентов образовательного учреждения, их функциональных взаимосвязей и субъектов - педагогов, учащихся (воспитанников) и родителей, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, повышения культуры их здоровья.

Задачи службы здоровья:

Повышение уровня культуры здоровья как компонента общей культуры среди всех субъектов образовательного процесса: воспитанников, педагогов, родителей и формирование на ее основе готовности к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья других людей;

Организация внутренней среды образовательного учреждения, обеспечивающей здоровьесозидающий характер образовательного процесса и личную (коллективную) безопасность воспитанников;

Создание условий, обеспечивающих уменьшение рисков заболеваемости воспитанников респираторными заболеваниями, в том числе обусловленными образовательным процессом и социально обусловленными заболеваниями.

В нашем учреждении служба здоровья работает один год. В нее вошли такие специалисты как заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, медсестра массажа, врач, инструктора ФИЗО.

Прошли обучение на курсах «Педагогика здоровья» – 1 педагог, один специалист прошел переподготовку на базе АППО по направлению «Педагогика здоровья».

Были выделены наиболее важные задачи работы на 1 этапе.

1. Проанализировать потенциал здоровьесберегающей среды ДОУ.

На переменах мы проводим: игры с малой подвижностью: такие как «Пустое место», «Ручеёк», «Второй - лишний», «Удочка»; минуты релаксации – воспроизведение музыкально – танцевальных видеороликов по телевизору в рекреациях; игра в настольный теннис; настольные игры в библиотеке.

Большая работа проводится во вторую половину дня. Давно доказана важность и значимость ежедневных прогулок на свежем воздухе в группе продленного дня. Помимо прогулок мы организовали для каждой группы часы подвижных игр. В соответствии с расписанием педагогорганизатор проводит с детьми игры, эстафеты и соревнования на свежем воздухе. Это также помогает восполнить общий дефицит двигательной активности учащихся.

Учитывая интересы детей и родителей, в нашей школе ведутся занятия по различным видам спорта: баскетбол, футбол, ориентирование, лыжный спорт, спортивные игры. Эта работа ведется в рамках сетевого взаимодействия с ОДОДом школы № 466, спортивной школы, детским юношеским центром «Молодость». Важное место отводится организации и проведению общешкольных спортивных праздников. Яркие, насыщенные, разнообразные по содержанию и форме проведения – они надолго остаются в памяти детей, несут положительный эмоциональный заряд, способствуют формированию здорового образа жизни.

Большая работа проводится в летнем оздоровительном лагере.

Очень важно обеспечить психологическую комфортность ребенка, так как она необходима не только для его полноценного развития и усвоения им знаний, но и для развития его физического состояния.

Родители являются постоянными участниками всех наших больших и малых дел. Младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые существуют в семье.

Поэтому основная цель работы школы с родителями - просвещение в вопросе по воспитанию здоровьесбережения у детей в семье, переориентация родителей из сторонних наблюдателей в активных участников здоровьетворчества.

Следовательно, суточный объем активных движений должен быть не менее двух часов, а недельный – не менее 14 часов.

Для того чтобы в полной мере организовать двигательную активность учащихся, в школе должны быть созданы определенные условия. У нас в школе имеются две игровые комнаты, оформлены зоны отдыха, спортивный зал, стадион, 3 спортивные площадки, детская игровая площадка, открытый класс.

Из чего же состоит двигательная активность в школе? Условно ее можно поделить на первую и вторую половину дня. Первая половина дня: - это уроки физической культуры, физкультминутки, подвижные перемены, релакс-паузы. Постоянная двигательная активность является своего рода «пусковым механизмом» эффективного обучения. Не случайно большинство школьников предмет физическая культура называют интересным, комфортным, любимым. Действительно, здесь они чувствуют себя как рыба в воде. Они могут шуметь, играть, общаться, много двигаться, но при этом ещё и учиться.

Правильный подбор физкультминуток значительно снижает утомление и улучшает внимание учащихся, имеет оздоровительную направленность. так как, являясь корректирующей гимнастикой, предупреждает появление Физкультминутка состоит сколиоза. комплекса, включающего 3-4 упражнения на потягивание, упражнения для рук, туловища, ног, головы. Упражнения эти простые, не требуют сложной координации движения. В зависимости от видов деятельности их можно выполнять сидя, стоя. Продолжительность - до 3 минут. В осеннее-весенний период физкультминутка проводится при открытой форточке. Дети очень любят эти физкультминутки, особенно музыкальнотанцевальные. После проведения физкультурных минуток активными, их внимание дети становятся более активизируется, формируется мотивация к изучаемому предмету, улучшается психоэмоциональное состояние.

Эмоционально-поведенческие проявления школьников на переменах также важный элемент организации учебной деятельности. Возможность переключения деятельности физического раскрепощения, двигательной и эмоциональной разрядки на переменах - условие восстановления к следующему уроку, которые школа должна создать, а ученики - использовать.

2. Наметить направления работы с разными субъектами образовательного процесса.

Здоровьесозидающий потенциал учреждения довольно обширно представлен средой и потенциальными возможностями. В ГБДОУ № 13 созданы все условия для оздоровительной работы с детьми: имеется спортивнооздоровительный комплекс, включающий бассейн, спортивный и музыкальный залы, спортивную площадку на улице; в группах оборудованы уголки для физкультурных занятий; есть медицинский кабинет, кабинеты психолога, логопеда, массажный кабинет.

Кадровый потенциал достаточно обширен: в ДОУ есть старшая медсестра, диетсестра, врач по договору с детской поликлиникой, инструктор физической культуры, тренер по плаванию, медсестра массажа, психолог.

Из мероприятий для оздоровительной работы особое место занимают:

- 1. Организация питания согласно СанПин., и рекомендациям Управления соцпитания.
- 2. Организация разных видов режима дня в соответствии с условиями ДОУ.
  - 3. Вакцинопрофилактика.
- 4. Организация закаливающих и профилактических процедур: бассейн (2 раза в неделю), оздоровительный массаж, фитоаэроионизация воздуха, гомеопатический экологический комплекс, профилактика гриппа и ОРВИ (препарат Анаферон детский по графику), аппараты очистителя воздуха «Дезар».

В нашем детском саду разработан свой мониторинг физического развития и здоровья детей, включающий: мониторинг состояния здоровья детей; мониторинг сформированности культурно-гигиенических навыков; мониторинг уровня физических качеств и овладения необходимыми двигательными навыками и умениями; мониторинг уровня компетентности в области здорового образа жизни.

Опыт работы педагогов и специалистов детского сада по мониторингу в образовательных областях «Физическое развитие» и «Здоровье» был представлен на региональной научно-практической конференции «Детский сад будущего - инновации в системе дошкольного образования», прошедшей в Санкт-Петербургской академии постдипломного

педагогического образования 23 марта 2011 года, а также на районных практико-ориентированных семинарах для старших воспитателей, руководителей ФИЗО – в мае 2011, мае 2012 гг.

Мониторинг антропометрических данных детей на начало и конец 2012-2013 года, анализ заболеваемости и мониторинг физических качеств и двигательной активности детей показал, что количество пропущенных одним ребенком дней по болезни не увеличивается. Показатели общей физической подготовленности неуклонно растут вверх и составляют на конец учебного года до 90% (возрастная норма и выше; результаты за 2 года).

В группах много лет проводятся мероприятия валеологического характера, по развитию представлений о здоровом образе жизни.

Знания, умения и навыки, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

В 2011 году наш детский сад занял I место в районном конкурсе «Лучшее образовательное учреждение Курортного района» в номинации «Образовательное учреждение – территория здоровья».

Таким образом, в ДОУ ведется полноценная физкультурно-оздоровительная работа для воспитанников. Вместе с тем, служба здоровья включает в себя всех участников образовательного процесса, а значит, должна касаться не только здоровья детей.

Мероприятия для родителей по приобщению к ЗОЖ определены программой ДОУ на 2013-2014 год и включают:

- 1. Организацию родительских собраний на группах и общих родительских собраний с включением вопросов о:
- роли семьи в профилактике простудных заболеваний у детей, адаптации детей к детскому саду, режиму и питанию;
  - профилактике жестокого обращения с детьми;
  - профилактике высокопатогенного гриппа;
- роли семьи в предупреждении детского травматизма и ДДТТ.
- 2. Консультирование родителей по вопросам физического и психического развития и воспитания детей.
- 3. Выявление семей группы риска и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

неординарности поведения, умению адаптироваться в новых условиях, умению общаться, установлению контактов.

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КАК КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Элеонора Николаевна Никонорова, педагог-организатор ГБОУ НОШ – детский сад № 437 Курортного района Санкт-Петербурга; Марина Сергеевна Кирилэ, педагог-организатор спортивных мероприятий ГБОУ НОШ – детский сад № 437

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью - актуальная задача современного образования. Проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Нельзя забывать также о возрастных особенностях и потребностях младших школьников: бегать, двигаться, и шуметь — это их естественное состояние. Здоровые дети никогда не устают от движения тела, сидеть для них куда более мучительно. Для того, чтобы разгрузить свой организм и выплеснуть накопившуюся энергию, они должны двигаться. Двигательный режим имеет чрезвычайно важное значение.

В начальной школе идет бурный рост и становление организма ребенка, двигательная активность в значительной физическое развитие степени определяет его работоспособность. Длительная неподвижность ребенка в течение 4-5 уроков в сидячем положении приводит к застою крови в области нижних конечностей, таза, живота, кровоснабжение ухудшается головного мозга, отрицательно сказывается на жизнедеятельности нервных клеток, а, следовательно, на внимании детей.

Противоречие между объемом учебной нагрузки и предельно допустимыми санитарно-гигиеническими нормами, по имеющимся данным, приводит к тому, что нагрузка учащихся 1- 4 классов до 20 % превышает существующие гигиенические и физиологическим нормативы. В дни, когда по расписанию проводится урок физической культуры, дефицит двигательной активности составляет в среднем 40%, а в дни, когда уроков нет, он увеличивается до 80%.

находить лучший способ осуществления задуманного, пользоваться своими знаниями, выражать их словом.

Проводя данную игру, мы ставили перед собой следующие цели: образовательные (актуализация опорных знаний, умений и навыков учащихся по основам здорового образа жизни, расширение знаний); воспитательные (воспитание самостоятельности, любознательности, творческой активности, изобретательности, понимания роли здоровья для жизни человека); развивающие (развитие логического мышления, умения применять знания при выполнении заданий, умения выступать перед аудиторией, работать в команде, развитие творческих способностей).

В игре принимали участие учащиеся 1-9 классов.

При проведении игры использовались такие методы, как:

- выполнение теоретических и практических заданий;
- работ в команде;
- соревнование команд;
- демонстрация слайдов (мультимедийная презентация).

Организация игры:

Перед началом игры — общая линейка, на которой выдавались маршрутные листы и объяснялись правила. Было организовано б станций. На каждой станции — преподаватель, который давал задание и отмечал результаты в маршрутном листе. Каждый класс — одна команда. У каждой команды свой маршрут, своя последовательность действий. По окончании — подведение итогов по собранным маршрутным листам и награждение. Победитель тот, кто набрал наибольшее количество баллов. Во время игры - комментирование по громкой связи, сообщение промежуточных результатов команд.

Как показывает практика, использование игр по станциям в учебно-воспитательном процессе весьма оправдано. Игра имеет значение для формирования дружного коллектива, самостоятельности, положительного отношения к труду, навыков нравственного поведения. Процесс игры позволяет формировать качества активного участника игрового процесса, учиться находить и принимать решения, развивать способности, которые могут быть обнаружены в других условиях и ситуациях, учиться сознательности,

- 4. Анкетирование родителей по вопросам воспитания в семье, индивидуальных особенности ребенка, удовлетворенностью работой ДОУ.
- 5. Показ физкультурных досугов и проведение совместных мероприятий с родителями «День здоровья», «Мама, папа, я спортивная семья», «День Нептуна» и т.д.
- 6. Организация работы родительского клуба «Здоровье» с беседами специалистов по темам: «Полноценное физическое развитие ребенка», «Закаливание организма», «Профилактика простудных заболеваний», «Психологическая готовность ребенка к школе».
  - 7. Проведение Дня открытых дверей для родителей.
- 8. Консультации для родителей в родительских уголках (постоянное обновление информации).
- 9. Функционирование и обновление информации на сайте ЛОУ.

Одно из важнейших и новых направлений работы при организации службы здоровья - работа с педагогическим коллективом, которая заключается в просвещении педагогов по вопросам оздоровительной работы с детьми и родителями, а также в анализе состояния собственного психологического и физического здоровья педагогов ДОУ и их представлений о здоровом образе жизни.

Опрос среди педагогов и сотрудников детского сада показал, что тревога за свое здоровье есть у всех, и даже есть представления о том, что необходимо сделать для этого. Отсутствие серьезной мотивации, нехватка времени, материальные причины – заставляют людей откладывать осуществление заботы о здоровье на «потом». Воспитанники являются зеркалом поведения взрослых - родителей, педагогов, поэтому важно не только говорить с детьми о здоровье и проводить физкультуру и спортивные мероприятия, но и быть примером здорового образа жизни для детей.

При проведении анкетирования выяснилось, что с 2011 года увеличилось количество простудных заболеваний среди педагогов, обострений хронических заболеваний костномышечного аппарата, повысилась конфликтность в коллективе, наблюдаются симптомы профессионального выгорания и деформации. Лишь небольшой процент педагогов систематически заботятся о своем здоровье – проходят

медосмотры, посещают кружки и спортивные секции, делают гимнастику, правильно питаются.

Поэтому нами был разработан план мероприятий с педагогами, который включает в себя беседы о здоровом образе жизни с медицинскими работниками и психологами; мастер-классы педагогов по своим интересам (возможность творческого самовыражения и отдыха); психотренинги (совместно с психологом ЦПМСС), секции по ОФП на базе ДОУ.

Перспективы работы.

- 1. Организация клуба «Здоровье» для родителей и педагогов.
- 2. Организация психологических тренингов на развитие коммуникативной культуры у педагогов со специалистами районного ПМСС центра.
- 3. Мастер-классы педагогов «Мое увлечение» (цветоводство, выставки ДПИ и живописи.)
- 4. Организация клуба общефизической подготовки на базе ДОУ.

# РОЛЬ ОТДЕЛЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КУРОРТНОГО РАЙОНА В РАБОТЕ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Ирина Георгиевна Несветаева, руководитель ОДОД ГБОУ СОШ № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

Состояние здоровья детей - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

В общеобразовательных учреждениях Курортного района во второй половине дня работают отделения дополнительного образования детей (ГБОУ СОШ №№ 324, 435, 445, 556, 466, 447) и школьные спортивные клубы.

Они были созданы для:

- ullet развития мотивации учащихся к познанию и творчеству;
- создания условий для развития личности, её самореализации и самоопределения
  - формирования у обучающихся навыков ЗОЖ.
- В период детства закладываются основы здоровья человека, следовательно, на педагогический коллектив л

физическом развитии), то одной из основных задач всего нашего коллектива (педагогического и медицинского) является задача формирования здоровья наших воспитанников. Именно поэтому большое место в плане воспитательной работы мы отводим разделу «Здоровый образ жизни».

Чтобы быть здоровым потом, надо думать об этом сегодня. Особенно важно уметь следить и заботиться о своём здоровье от рождения до 16 лет. Всё, что может произойти впоследствии, заложено в этот период и отзовётся не только самочувствием, но в конечном итоге счастьем или несчастьем самого человека. Всем известно, что человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайне мере, одному требованию: быть здоровым.

Одной из основных задач, которые мы ставим перед собой, является задача пропаганды здорового образа жизни и поиск ответа на вопрос: что такое здоровье?

Истины здоровья должны закладываться с детского возраста. Поэтому, начиная с первого класса, мы стараемся привить нашим детям гигиенические навыки, культуру поведения, этические нормы; воспитываем в них нравственные качества; учим, как сохранить физическое и душевное здоровье, эмоциональное благополучие.

Реализация вышеперечисленных качеств, способствует укреплению здоровья детей, формированию основ здорового образа жизни.

Одной из форм работы данного направления является «игра по станциям». Эту форму дети очень любят, с удовольствием принимают в ней участие.

Я хочу представить вашему вниманию одну из таких игр, которая проходила в нашей школе. Игра называлась «Здоровье в твоих руках».

В игре по станциям ярко проявились особенности мышления и воображения учащихся, их эмоциональность, активность. Во время игры всех детей объединяла общая цель — победить. Для того чтобы достичь данной цели необходимо было приложить совместные усилия, что заметно сплотило всех участников игры. Игровые переживания оставили глубокий след в сознании каждого ребёнка и способствовали формированию добрых чувств, благородных стремлений, навыков коллективной жизни. Игра расширила кругозор учащихся, научила самостоятельно решать игровые задачи,

В структуру здоровьесозидающего образования мы включаем и внеурочную деятельность, которая реализуется, в первую очередь, в кружки на базе нашей школы и Молодёжного центра посёлка Репино: бумажная филигрань, риторика, общая физическая подготовка, инфознайка, декаротивно-прикладное искусство, рисование, хореография, театральная студия.

Мы активно привлекаем родителей к учебновоспитательной работе, это позволяет и родителям понять, как происходит образовательный процесс и детям почувствовать, что мамы и папы рядом, заинтересованы в них, готовы делить их удачи и неудачи. В школе проводятся: «День родительского самоуправления», совместные игры на прогулке, «Цветная неделя», «Дни здоровья», «Осенний кросс», «Папа, мама, я спортивная семья».

# ФОРМЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ШКОЛЫ VII ВИДА»

Татьяна Викторовна Имамова, Воспитатель ГБСКОУ № 69 Курортного района Санкт-Петербурга

Любое общество и в любую эпоху нуждалось, и будет нуждаться в физически совершенных и развитых людях. Другое дело, для «каких целей», «ради чего» общество возьмёт на себя задачи воспроизводства и «трансляции» физического потенциала своих граждан и каково место и роль творческой деятельности школьного учителя, обеспечивающего физическое развитие подрастающего поколения.

Основы здорового образа жизни с использованием физических нагрузок, умеренного питания, закаливания были заложены русским народом, учёными, врачами, интеллигенцией. Давно доказано, что соблюдение основных принципов здорового образа жизни — не навреди, не злоупотребляй, будь умерен — способствует долгожительству, хорошему самочувствию, высокой работоспособности.

Одной из центральных проблем современной системы общего образования является реализация образовательных стандартов без потерь здоровья субъектов образовательного процесса.

Поскольку контингент нашей школы составляют дети с ослабленным здоровьем (как в психическом, так и в

образовательного учреждения ложится ответственность не только за развитие и образование детей, но и за формирование культуры здоровья, здорового образа жизни, в итоге – формирование целостной личности с активным, созидательным отношением к миру, а, следовательно, здорового и конкурентоспособного гражданина.

Один из приоритетов работы ОДОД решение задач по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей и подростков.

И большая работа в этом направлении ведется в отделениях и учреждениях дополнительного образования детей Курортного района.

Мотивация обучающихся к здоровому образу жизни раскрывается через содержание программ дополнительного образования.

Среди таких программ особое место занимают программы физкультурно-спортивной направленности, объясняющие сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни, формирования ценности здоровья и понимания определенных способов его достижения.

Во всех отделениях дополнительного образования детей работают кружки и секции физкультурно-спортивной направленности, уделяющие огромное внимание вопросам сохранения и укрепления здоровья наших детей. Именно спортивные секции и кружки позволяют повышать двигательную активность детей, развивать их физические навыки, формируют принятие здорового образа жизни и навыки организации активного досуга. Положительным примером служит проект ШСК ГБОУ СОШ 324 – «На велосипеде по родному краю», когда во время каникул учащиеся школы совместно с педагогами дополнительного образования не просто катаются на велосипедах, но и одновременно узнают историю и культуру своей малой Родины.

Обучающиеся секций «Баскетбол», «Волейбол», «Спортивные игры», «Футбол», «Настольный теннис» и многих других никогда не станут олимпийскими чемпионами, но они навсегда полюбят спорт и движение. Они будут разбираться в командных играх, правилах их проведения, а это поможет им организовать активный досуг не только для себя, но и для окружающих (ГБОУ СОШ №№ 324, 445, 435, 545, 556, 466, 447).

Навыки полученных на занятиях секций туристскокраеведческой направленности помогут в организации походов выходного дня, проведению выходных на природе в кругу семьи, друзей.

Занятия на открытом воздухе не редкость в практике работы ОДОД, это относится не только к спортивным секциям. Но и к работе кружков естественно-научной и культурологической направленности. Где искать вдохновения юным художникам, как не в парках и скверах нашего района? У кого, как не у времен года подсмотреть новые идеи для рукоделия и художественно-прикладного творчества?

Деятельность по сохранению здоровья направлена на поддержание постоянства внутренней среды организма ребенка через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, осуществление профилактических и гигиенических мероприятий, а главное учета его индивидуальных особенностей в определении темпов, нагрузок и уровня усвоения материала.

Все обучающиеся ОДОД должны получить разрешение медицинских работников на занятие тем или иным видом деятельности. Педагог дополнительного образования должен так организовать занятия даже в разновозрастной группе детей с различными группами здоровья, что все будут чувствовать себя достаточно успешными как в спортивной эстафете, так и в интеллектуальном конкурсе. А занятия в танцевальных коллективах, кружках ритмики и хореографии еще и помогут сформировать правильную осанку, привьют красоту движений, отточат координацию.

Кроме того, занятия в хореографическом кружке, где движение и музыка неразделимы, очень хорошо влияют на психологическое и эмоциональной состояние обучающихся.

Укреплению здоровья способствует такая организация занятий, при которой предполагается внедрение различных способов повышения адаптивности воспитанников к стрессогенным факторам. Например, на занятиях в кружках ОДОД часто используется релаксационная музыка. Занятия в кружках ИЗО для младших школьников часто сопровождается чтением сказок. Образовательный процесс, направленный на обогащение нравственного опыта школьников, соответствует цели укрепления социального компонента их здоровья, развития ключевых компетенций. На это направлена работа

- применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
- рефлексия (обсуждение того, что получилось, а что нет, в чем были ошибки, как они были исправлены).

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, минимизировать негативные следовательно, факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью. Это предполагает использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности.

В системе 2100 представлен инструментарий, который позволяет самому ребёнку выбирать и оценивать уровень сложности заданий.

Как известно весь класс при самостоятельной работе работать в одном темпе не может и одним из приёмов, который существует у наших педагогов - «Индивидуальная минутка отдыха». Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

Каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

соответственно на каждом уроке заходит речь о том, как сохранить и улучшить здоровье различных систем и всего организма в целом.

А вот с точки зрения технологий есть существенная разница в подходе к урокам, методам и приёмам. Хотя с внедрением ФГОС и здесь различия заметно нивелируются, если учитель сам владеет данными технологиями.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагается активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося. Этому способствуют работы в парах, группах, совместные проекты.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

- создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока;
  - использование проблемных творческих заданий;
- стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;

кружков изучающих историю родного края, школьных прессцентров и редколлегий.

Условиями роста резервов здоровья детей и подростков следует считать учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, что и происходит при реализации программ дополнительного образования. Ведь у нас нет строгих требований федеральных нормативов и государственных стандартов. У нас в кружках и секциях ребенок занимается по желанию.

И ребенок будет посещать секцию или кружок, только если ему там комфортно, спокойно, в отличие от обязательного школьного урока.

При организации учебно-воспитательного процесса педагоги дополнительного образования уделяют внимание:

- Повышению двигательной активности не только через физукльт-минутки, но и в процессе организации занятия. Ребенок в любой момент может встать, подойти к педагогу, посмотреть, что делают другие члены кружка. Занятия в ОДОД позволяют использовать интерактивные технологии. В распоряжении педагогов дополнительного образования спортивные, актовые, гимнастические, тренажерные залы. А это значит, что на каждого обучающегося приходится гораздо больше пространства, чем во время урока, ведь применение интерактивных технологий предполагает наличие не менее 3 кв. м на каждого участника.
- Игровым технологиям, которые способствуют более спокойному и комфортному мироощущению детей и подростков.
- Выполнению гигиенических требований проветриванию, влажной уборке помещений.
- Чередованию занятий с высокой и низкой физической активностью.
  - Взаимодействию с семьей.

При организации занятий в ОДОД уделяется внимание таким аспектам как:

- число видов деятельности, используемых педагогом (нормой считается не менее 4–7 видов за занятие);
- средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности (ориентировочная норма: 7–10 минут);
- использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения

воспитанников, через использование современных педагогических технологий

- включение в занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- наличие у воспитанников мотивации к разным видам деятельности на занятиях: интерес к изучаемому материалу, стремление узнать новое, радость от активности, и т.п.;
- благоприятный психологический климат на занятии;
- преобладающее позитивное выражение лица педагога;
  - темп и особенности окончания занятия;
  - состояние и вид детей, выходящих с занятия.

При подведении итогов занятия опытные педагоги начинают с позитивных моментов, с того, что понравилось обучающемуся, что показалось интересным, оригинальным. Важно не подавить инициативу, творческий потенциал каждого воспитанника, а наоборот развить их.

Таким образом, для сохранения здоровья детей и подростков в отделениях дополнительного образования действует рациональная организация занятий с обязательным применением здоровьесберегающих технологий.

# ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР КАЧЕСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Татьяна Игоревна Казбан, педагог-организатор ГБОУ СОШ № 435 Курортного района Санкт-Петербурга

Здравствуйте... Как часто мы задумываемся над смыслом этого слова?! Говоря «здравствуйте», мы желаем здоровья. Здоровье - это важный компонент человеческого счастья.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) дает следующее определение понятия «здоровье»: "Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия".

В образовании здоровье участников учебновоспитательной деятельности – это такая составляющая процесса развития личности, без которой не мыслится ни определение содержания обучения и воспитания, его методов, ни оценка результативности.

Выделяют следующие типы педагогических технологий в области сохранения и укрепления здоровья:

- 1. Здоровьесберегающие создающие безопасные условия пребывания, обучения и работы в школе, решающие задачи рациональной организации образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических требований), соответствия учебной и физической нагрузки возможностям ребенка.
- 2. Оздоровительные технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья учащихся, повышение потенциала (ресурсов) здоровья: физическая подготовка, физиотерапия, музыкотерапия.
- 3. Техногии обучения здоровью гигиеническое обучение (правильное питание, уход за зубами), обучение жизненным навыкам (управление эмоциями, разрешение конфликта и др.), профилактика травматизма, профилактика злоупотребления психоактивными веществами, половое воспитание: Такие технологии реализуются путем включения соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла.
- 4. Воспитание культуры здоровья воспитание у учащихся личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, усиление мотивации на ведение здорового образа жизни, повышение ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи, сообщества, физическое воспитание.

Работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся только тогда может считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

В связи с тем, что у нас в школе внедряются ФГОС по двум программам «Школа Росси» и «Система 2100» мы решили проанализировать учебные пособия с целью выявить сходства и различия по третьему и четвёртому направлению.

Представим ряд заданий по программе «Школа России» и по программе «Система 2100». С точки зрения содержания особых различий нет, разница в сроках изучения тех или иных тем, касающихся здорового образа жизни. По программе «Система 2100» очень большое количество часов, особенно в 4-м классе, выделяется на изучение человеческого организма и

индивидуальную работу по развитию детей, закаливающие мероприятия.

На педагогических советах отчитываются о развитии детей и проведении закаливающих мероприятий.

Проводят просветительскую работу среди родителей и детей по вопросам коммуникативного развития, здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.

#### Помощник воспитателя

Осуществляет помощь воспитателю в режимные моменты.

#### Заместитель по АХР -

Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.

Анализ работы ДОУ за 2012-2013 учебный год показал положительную динамику использования здоровьесберегающих технологий в развитии коммуникативной функции воспитанников. Воспитывая у детей потребность в двигательной активности, в выполнении физических упражнений с ранних лет, мы стараемся заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития детей.

# ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В УСЛОВИЯХ НОВЫХ ФГОС

Ирина Александровна Самохвалова, учитель начальных классов ГБОУ СОШ № 442 Курортного района Санкт-Петербурга

С целью укрепления здоровья ребенка в процессе его обучения, в начальной школе активно внедряются здоровье сберегающие технологии.

Мы будем основываться на определении педагогической технологии Питюкова В.Ю., так как оно наиболее полно отражает описание педагогического процесса: «Педагогическая технология есть комплексный, интегративный процесс, включающий людей, идеи, средства и способы организации деятельности для анализа проблем и планирования, обеспечения, оценивания и управления решением проблем, охватывающих все аспекты усвоения знаний».

Закон РФ «Об образовании» обязывает школу создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Наша школа тоже включена в здоровьесберегающую деятельность. Но практически никогда мы не поднимали вопрос о роли культуры здоровья педагога как субъекта профессиональной деятельности в сохранении здоровья школьников.

Учителя и учащиеся выступают партнерами в процессе здоровьесбережения, действуют в одном образовательном пространстве и их деятельность в этом пространстве имеет единую цель – научить и научиться тому, что выработано предыдущими поколениями. Это долговременный и нелегкий труд, рассчитанный на человеческую жизнь и требующий не только формирования интеллектуальных, моральных, но и физических возможностей, как ученика, так и учителя.

Рациональнее позаботиться о своем здоровье заранее, зная какие профессиональные заболевания, могут появиться у педагога, ведь в лучше предупредить болезнь, чем ее лечить.

Труд учителя имеет свои особенности, которые могут отразиться на состоянии здоровья педагога. Педагогическая профессия относится к умственному труду и, значит, требует большого интеллектуального напряжения и предполагает слабую мышечную активность. Учителя - представители стрессогенной профессии. Фактором стресса для учителей реформирование системы становится преподавания, перестройка учебных планов, общей ориентации целей и задач, содержания и методик проведения занятий. Практически ежегодно происходит изменение структуры различных предметов в соответствии с новыми требованиями, что держит учителей в постоянном психоэмоциональном напряжении.

Специфика педагогического труда заключается также в постоянной нагрузке на голосовой аппарат, который является очень сложной, тонкой и легкоранимой системой. У ряда педагогов даже при небольшом стаже педагогической деятельности формируется патология голосообразования: афония и дисфония.

Особая ответственность ней И связанное значительное напряжение, нервно-эмоциональное необходимость принимать оперативные решения, неравномерность нагрузки, высокая плотность межличностных контактов, возможность конфликтов при необходимости выполнять запланированный объем работы в строгих временных рамках – все это отрицательно сказывается на физическом, психическом, социальном здоровье учителя, становится причиной возникновения профессиональных заболеваний.

Установлены различия в уровне и структуре заболеваемости учителей, преподающих разные дисциплины. Наиболее высокий уровень заболеваемости зафиксирован среди преподавателей общественных дисциплин и лингвистов. Причем, в структуре заболеваемости учителей общественных дисциплин наибольший удельный вес приходится на болезни органов кровообращения, а у лингвистов - на болезни органов преподавателей физико-математических дыхания. дисциплин чаще развивается гипертоническая болезнь и ишемической болезнь сердца. Среди преподавателей начальной школы, естественных дисциплин, безопасности жизнедеятельности и валеологии, физической культуры уровень заболеваемости ниже среднего уровня, в структуре заболеваемости преобладают болезни органов дыхания.

С одной стороны, данные процессы обусловлены индивидуальными особенностями организма, с другой стороны – незнанием и неумением педагогов использовать профилактические мероприятия или отсутствием возможности это делать.

Учителя нередко, не смотря на плохое самочувствие, проводят уроки, чаще всего, многие простудные заболевания переносят «на ногах». В учительской среде болеющих учителей осуждают: срывает учебной процесс. Трудовое усердие педагогов во время болезни – вынужденная необходимость.

А как же один из постулатов здоровьесбережения образовательной среды: «Вне зависимости от преподаваемого предмета учитель должен воспитывать у учащихся стойкую мотивацию на здоровье». Своими неправильными установками учитель не только наносит вред своему здоровью, но и влияет на отношение к здоровому образу жизни своих учеников. Ведь это возможно, только если он на личном опыте познал ценность здорового образа жизни, работы над своим здоровьем. Только тогда преподаватель сможет создать в образовательном учреждении здоровую среду.

Однако мы не призываем педагогов болеть, а обращаем внимание на предупреждение заболеваемости и профилактические меры. Повышение эффективности

Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением образовательных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

## Старший воспитатель

Составляет расписание занятий с учётом возраста детей, план образовательной работы, двигательный режим в разных возрастных группах. Наблюдает за динамикой развития детей.

# Старшая медицинская сестра

Осуществляет контроль за режимом дня.

Составляет план оздоровительной работы.

Наблюдает за динамикой физического развития в группах.

### Педагог-психолог

Наблюдает за динамикой нервно-психического развития детей.

Проводит диагностику психического развития детей и их эмоционального благополучия.

Составляет коррекционные программы по улучшению эмоционального благополучия и нервно-психического развития детей.

Проводит соответствующую коррекционную работу.

#### Учитель-логопед

Наблюдает за динамикой речевого развития детей.

Проводит диагностику развития речи детей.

Проводит коррекционную работу с детьми логопедических групп.

Проводит консультативную работу среди родителей педагогов по вопросам речевого развития детей.

Направляет на медико-педагогическую комиссию детей нуждающихся в логопедической помощи.

# Музыкальный руководитель

Способствует развитию эмоциональной сферы ребёнка. Занимается развитием движения детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.

Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников.

#### Воспитатели

Проводят непосредственную образовательную деятельность, физкультурные досуги и праздники, утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения,

Для здоровьесберегающего сопровождения развития коммуниктивной функции дошкольников педагогами ДОУ используются следующие формы и методы работы:

- системное и планомерное проведение непосредственной образовательной деятельности по развитию речи, по физической культуре;
- включение игр и упражнений на развитие связной речи;
- использование подвижных игр, физкультминуток, пальчиковой гимнастики и других форм оздоровительной работы;
- организация и проведение речевых и подвижных игр и упражнений в свободное время;
- создание художественно-речевой и спортивной зоны в группе, в которую входят книжный уголок, иллюстративные материалы, различные виды театров, некоторый спортивный инвентарь и т.д.
- гармоничное сочетание разных источников речевой среды (чтение художественной литературы, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание аудиозаписей с целью обогащения речи детей литературными образами);
- организация и проведение спортивных и музыкальных досугов совместно с родителями;
- консультирование родителей по организации двигательной активности и развитию связной речи детей в семье;
- анкетирование родителей, которое смогло выявить причины заболеваемости воспитанников, уровень представлений родителей о показателях физического развития;
- коррекция нарушений речи учителями-логопедами в процессе специально организованной работы и консультирование родителей воспитанников, воспитателей;
- консультирование педагогом-психологом родителей, воспитателей.
- В реализации оздоровительного сопровождения развития коммуникативной функции дошкольников принимает участие весь персонал ДОУ:

#### Заведующий

Создаёт необходимые условия для укрепления здоровья и развития детей, для обеспечения их питанием.

педагогического труда, совершенствование учебновоспитательного процесса должно начинаться с заботы о педагогах, с психологической помощи им в принятии правильной позиции по отношению к своему здоровью, ознакомления с производственными факторами риска для здоровья и обучения педагогов методам профилактики профессионально обусловленных состояний.

В теории существуют и тренинги, и лекции, и беседы, и комплексы восстановительных и спортивно-оздоровительных мероприятий для восстановления профессионального здоровья учителя. А на практике учитель остается один на один со своими проблемами, с усталостью, со стрессами, с унизительно низкой заработной платой, с невозможностью обеспечить себе нормальный отдых и своевременное, качественное лечение.

Учителям нашей школы были предложены следующие вопросы:

- Занимаетесь ли Вы физической зарядкой более трех раз в неделю?
  - Ложитесь ли Вы спать в одно и то же время?
  - Спите ли Вы менее 7-8 часов в сутки?
- Принимаете ли Вы лекарства без медицинских показаний?
- Уделяете ли Вы целенаправленное внимание своему здоровью?

По ответам учителей мы получили следующие результаты:

- 1. 86% опрошенных не занимаются физической зарядкой;
- 2. 87% не ложатся спать в одно и то же время;62% или спят менее 7-8 часов;
- 3. 78% принимают лекарства без медицинских показаний;
- 4. 13% уделяют целенаправленное внимание своему здоровью;45% стараются,но не получается;
  - 5. 32% не уделяют внимания своему здоровью.

Приоритетным направлением в решении задачи укрепления здоровья педагогов должна стать актуализация восприятия педагогами своего профессионального здоровья как важнейшей личностной ценности.

Также важным направлением мы считаем работу, направленную на повышение стрессоустойчивости педагога, повышение его самооценки, снижения тревожности, самоагрессии и самодеструкции.

С целью сохранения и укрепления здоровья педагогов необходимо уделять большое внимание разработке и внедрению социальных и медико- или психолого-профилактических программ, направленных на формирование здорового образа жизни в учительской среде.

В XXI веке требования общества к учителю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для учебно-воспитательной работы в школе. Личность учителя имеет немаловажное значение для решения образовательных и воспитательных задач. Качество учебных занятий зависит не только от профессионализма педагога, но и его внутреннего состояния - от физического и психического здоровья. Как известно, здоровье ребенка находится в прямой зависимости от здоровья учителя. Личность учителя и его жизнь должны быть образцом пути здоровья, а, следовательно, и нравственности, и мудрости для детей и подростков.

связной речи детей дошкольного возраста», «Развитие речи детей младшего дошкольного возраста через игру», «Формирование речевого творчества дошкольников».

- Дидактическая игра, как средство развития речи у детей дошкольного возраста.
- Консультация для воспитателей «Игровые формы и методы работы по формированию речевого творчества дошкольников».
- Цикл открытых мероприятий для педагогов: «Игровые формы и методы работы по обучению детей дошкольного возраста рассказыванию».
- Педсовет «Теоретические основы формирования познавательно речевой активности у дошкольников с применением игровых методов в области инновационных технологий».
  - Музыкально-игровой досуг: «День смеха».
  - День здоровья.
- В течение года проводилась непосредственная образовательная деятельность в группах: «Как устроено тело человека», «Как работает сердце человека», «Как мы дышим», «Личная гигиена», «Витамины и полезные продукты», «Витамины и здоровый организм», «Ребёнок и его старшие приятели» и т.д., созданы коллажи: «Будь здоров!» (профилактика кариеса, витамины, спорт), «Здоровье дошкольника» и т.д.

В 1 полугодии 2013 года был создан проект «Учимся говорить красиво!»

Большую роль в здоровьесберегающем сопровождении коммуникативного развития играет педагог-психолог. Он помогает легче пройти адаптационный период детям и их родителям; проводит диагностику познавательного, эмоционального, коммуникативного развития детей, учитывая их возрастные особенности; проводит развивающую и коррекционную работу эмоциональной, коммуникативной, личностной и познавательной сферы ребёнка; Проводит профилактическую, просветительскую и консультативную работу с родителями и сотрудниками ДОУ.

Учителя-логопеды, в свою очередь, организуют и осуществляют коррекционную работу с детьми; Консультируют педагогов и родителей ДОУ по применению специальных методов и приёмов оказания помощи детям; Принимают активное участие в образовательном процессе.

Основой здоровье сберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, локальные акты ДОУ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Закон «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
- Приказ Минобрнауки РФ от 20 июля 2011 года № 2151 «Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН;
- Программа по формированию здорового образа жизни у жителей Санкт-Петербурга на 2013-2015 годы;
- Программа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков Курортного района «Школа здоровья» на 2011-2015 годы;
  - Устав ДОУ;
  - Положение о Службе здоровья;
  - Программа развития ДОУ на 2011-2015 годы.

В нашем учреждении большое внимание уделяется созданию и постоянной модернизации предметноразвивающей среды, позволяющей педагогам, специалистам осуществлять дифференцированный подход к детям с учётом их индивидуально-психологических возрастных особенностей.

В ДОУ функционирует физкультурный зал, оснащённый стандартным и нестандартным оборудованием, кабинет педагога-психолога, кабинеты учителей-логопедов, в каждой группе имеется спортивный уголок, где сосредоточен спортивный инвентарь для использования его в свободной детской деятельности, при организации режимных моментов.

В 2012 году в ДОУ организована Служба здоровья. Работу службы здоровья осуществляют: старший воспитатель, старшая медицинская сестра, учителя-логопеды, педагог-психолог, воспитатели.

В рамках реализации работы по развитию коммуникативной функции и оздоровлению дошкольников в 2012-2013 учебном году были проведены следующие мероприятия:

- Семинар-практикум для воспитателей: «Формирование связной речи» (4 занятия): «Особенности

#### Раздел II

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

43

# ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОПРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ВОСПИТАННИКОВ ДОУ С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИИ

Мария Васильевна Калашникова, Инструктор по физической культуре и ΛΦК ГБДОУ № 17.

Гидрокинезотерапия – это вид процедур лечебной физкультуры ( $\Lambda\Phi K$ ), проводимой в водной среде с погружением в неё всего тела.

Основная цель нашей программы - сочетание профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с формированием у детей необходимых навыков поведения в водной среде основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) и потребности в регулярном применении водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ).

Программа позволяет решать следующие задачи:

- 1. лечебно-профилактические;
- 2. коррекционно-развивающие;
- 3. валеологические;
- 4. психологические.

Занятия проходят в сенсорной комнате (сухое плавание, выполнение дыхательных упражнений), в спортивном зале и в бассейне (плескательная чаша). Бассейн по функционалу отвечает критериям использования элементов гидрокинезотерапии.

- Длительность занятий составляет:
- Средняя группа 20-25 минут,
- Старшая группа 25-30 минут
- Подготовительная группа 25-30 минут.
- Температура воды поддерживается в среднем пределах 28-30 градусов, воздуха в пределах 24-28 градусов. В соответствии с санитарными правилами вода, подаваемая в бассейн, по ГОСТ 2874-82 "Вода питьевая".

Основные этапы содержания комплекса гидрокинезотерапии.

1. Дыхательная гимнастика. Начинают с общих дыхательных упражнений, направленных на увеличение объема дыхания, насыщения организма кислородом, нормализации ритма дыхания.

Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ДОШКОЛЬНИКОВ В ГБДОУ № 26

Нина Владимировна Безбородова, старший воспитатель  $\Gamma$ БДОУ № 26,

Курортного района Санкт-Петербурга

Мир, в котором живёт современный ребёнок, по сравнению с недавним прошлым существенно изменился. Социально-экономические проблемы жизни общества, оказывающие негативное влияние на большинство семей, ухудшение экологической ситуации порождают условия, при которых значительно снижается уровень физического, психологического и социального здоровья детей.

Современная школа предъявляет высокие требования к уровню развития будущего первоклассника. Ситуация школьного обучения требует от ребёнка активного решения сложных коммуникативных задач: организации делового общения со сверстниками и учителем. Он должен быть хорошо физически и психически развит, уметь устанавливать контакты, быть мобильным в меняющихся условиях, а это возможно только при сохранении здоровья воспитанников в дошкольных учреждениях.

Проблема здоровья и развития коммуникативной функции воспитанников не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная систематически спланированная работа всего коллектива дошкольного учреждения и семьи. Основной стратегической задачей является создание в ДОУ педагогических условий, способствующих овладению ребёнком коммуникативной культурой, социальной активностью, что обеспечивает формирование социальных качеств личности, ценностных ориентаций и успешную адаптацию к условиям социума.

Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

#### Технологии музыкального воздействия

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

Дополнительно можно использовать методы закаливания:

- умывание холодной водой после дневного сна;
- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна.

# Здоровьесберегающие образовательные технологии, использующиеся в работе с родителями

- консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдения личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях;
  - спортивные праздники;
  - дни здоровья;
- дни открытых дверей (обучение родителей приемам и методам оздоравливания детей).

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: старшего воспитателя, воспитателя, учителялогопеда, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ, здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

- 2. Упражнения для развития вестибулярного аппарата, укрепления брюшного пресса и мышц ног.
- Ходьба по дну бассейна. Зрительно контролировать симметричность и точность движений.
- Скольжение на спине. Плавание на спине при помощи ног без нагрузки.
  - Толчок от борта бассейна двумя ногами и т.д.
- 3. Развитие плечевого пояса, рук, брюшного пресса, шейно-грудного отдела.
  - -Упражнения с мячом
- 4. Использование массажа при проведении процедуры в бассейне.

Между проведением необходимых упражнений, возможно, использовать краткосрочный массаж мышц которые испытывали нагрузку.

РАЗМИНКА.

Занятия начинаются с комплекса дыхательной гимнастики и имитационных общеукрепляющих упражнений.

**«Котик»**- котик выгнул спинку ловко, потянулся и опять стал щенка шипя пугать.

ЧАСТЬ І

Применение энергоёмких упражнений, вовлекающих в работу крупные мышцы группы туловища.

**«Вырасти большой!»** - Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.

Затем дети последовательно выполняют упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, спины, живота и конечностей.

**«Маятник» -** Влево — вправо, влево- вправо, а потом начнем сначала

**«Лодочка»** - Поплывем под парусами, а потом вернемся к маме.

**«Тропинка»** - ведет тропинка далеко по ней идти нам не легко.

ЧАСТЬ ІІ

Свободные движения туловищем (комплекс упражнений).

«**Потягушки**» - На носочки мы встаем, дно ногами достаем, к солнцу тянем наши ручки, разгоняем в небе тучки.

**«Морская звездочка»** - ножки в стороны, ручки в стороны – на воде лежать нам здорово.

**Эгбито** – это удержание вертикального положения тела в воде. При выполнении этого упражнения должна сохраняться ровная спина. Это упражнение хорошо развивает координацию движений.

Вытягивающие упражнения у бортика (комплекс упражнений).

**«Поплавки»** - спинка к спинке, ножки вместе поплавки стоят на месте.

**«Гуси летят»** - Гуси высоко летят, на детей они глядят.

Для большего восстановительного эффекта у бортика, в упражнениях на воде, мы используем различные элементы спортивного плавания и элементы синхронного. Это все виды гребковых движений, которые выполняются на груди и спине.

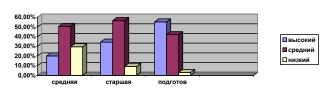
Скольжение и плавательные движения в воде (комплекс упражнений).

К элементам гидрокинезотерапии, были добавлены упражнения с предметами, плавание на груди и спине с досками и самостоятельно.

Таким образом, занятия с элементами гидрокинезотерапии, в условиях физической подготовки ребенка совместно с элементами сухого плавания, как показало исследование проведенное с сентября 2012 по март 2013 года (в течение 6 месяцев), позволяют укрепить скелетную мускулатуру, развить опорно-двигательный аппарат, устранить нарушения осанки.

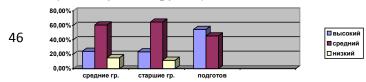
Физическая подготовленность дошкольников в 2012-2013 гг.

#### (контрольная группа)



Физическая подготовленность дошкольников в 2012-2013 гг.

#### (исследуемая группа)



В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

# Образовательная деятельность в физкультурном зале

Проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю. Проводит инструктор по физическому воспитанию.

# Образовательная деятельность в бассейне

Проводятся в помещении бассейна 2 раза в неделю. Проводит инструктор по физическому воспитанию.

# Проблемно-игровые ситуации

Проводится в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 5-летнего возраста достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

#### Самомассаж

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ. минуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Проводят воспитатели.

# Технология воздействия через сказки

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии мы с ребятами учимся составлять словесные образы. Вспоминаем старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.

Поскольку чувства бывают не только положительные, но и отрицательные, то и образы у детей рождаются не только радостные, но и пугающие. Одна из важных целей этой деятельности - преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен.

Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.

равномерно и ритмично; стараться максимально наполнять легкие воздухом при вдохе и делать максимально глубокий выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятия дыхательной гимнастикой прекратить.

Заниматься дыхательной гимнастикой нужно в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке. Освоение комплекса проводится постепенно, прибавляя по одному упражнению через каждую неделю.

Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. Можно предложить провести физ. минутки кому-нибудь из детей.

# Подвижные и спортивные игры

Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

#### Релаксация

Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания в любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

#### Гимнастика пальчиковая

Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

#### Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

#### Гимнастика дыхательная

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

# Гимнастика бодрящая

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

#### Гимнастика корригирующая и ортопедическая

# ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ГБДОУ № 27

Татьяна Николаевна Свиридова, старший воспитатель ГБДОУ № 27 Курортного района Санкт-Петербурга

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство - движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет развитие интенсивное органов становление И функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованная педагогами образовательного учреждения работа по здоровьесбережению.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагогический коллектив в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

1. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы .

- 2. Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций.
- 3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:
- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.);
  - подвижные и спортивные игры;
  - контрастная дорожка, тренажеры;
  - 2. Технологии обучения здоровому образу жизни:
  - утренняя гимнастика;
  - физкультурные занятия;
  - бассейн;
  - точечный массаж;
  - спортивные развлечения, праздники;
  - День здоровья.
  - 3. Технологии музыкального воздействия:
  - Музыкотерапия;
  - Сказкотерапия;
  - Библиотерапия.
  - 4. Технология коррекции поведения.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить необходимой самокоррекции и приступить к его реализации. Для осуществления обогащенного физического развития и оздоравливания детей в детском саду используются разнообразные приемы работы. В каждой группе оборудованы «Уголки здоровья». Они оснащены как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов. Наши разработки:

- 1. Ходьба по коврикам из пробок, веревок с узелками, в результате которой происходит массаж ступней.
- 2. Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, используем традиционное и нетрадиционное оборудование (султанчики, вертушки).
- 3. Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого используем различные массажеры, в том числе и самодельные.
- 6. Ежедневно после сна проводим оздоровительную гимнастику босиком под музыку.
- В структуру оздоровительных режимов каждой группы, входят спектры медико-восстановительных методик, приемов, способов:
  - мимические разминки;
- гимнастика для глаз (способствующая снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения);
- пальчиковая гимнастика (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции);
- дыхательная гимнастика (способствует развитию и укреплению грудной клетки);
  - точечный массаж;
- -игры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки.

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Поставленные цели успешно реализуются на практике.

Представляем краткую характеристику здоровье<br/>созидающих технологий, использующихся в ГБДОУ № 27

# Динамические паузы

Проводятся воспитателем во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Для полноценного дыхания необходимо соблюдать следующие правила: дышать надо только через нос