

Здоровьесберегающие и здоровьеразвивающие аспекты работы в воспитательной среде МБОУ « Булановская СОШ им. И.И.Таранова».

В Уставе Всемирной организации здравоохранения понятие «здоровье» определено следующим образом: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Здоровье - ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. По данным исследований Всемирной организации здравоохранения, если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 15% он зависит от наследственных факторов, 25% - от действий окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

Школа заинтересована в наращивании здоровьесберегающего потенциала, так как существует тесная взаимосвязь здоровья обучающихся и учебного процесса, который может быть недостаточно эффективным из-за ограничений, связанных со здоровьем учеников. Как следствие, перед школой остро встаёт необходимость поиска компромисса между обязательностью решения образовательных задач, связанных, прежде всего, с достижением требуемого уровня образованности, и необходимостью сохранения при этом здоровья участников образовательного процесса. Данный компромисс составляет основу здоровьесбережения.

Сохранение и укрепление физического, психологического, нравственного здоровья обучающихся - это приоритетное направление в деятельности нашей школы.

Целью деятельности является обеспечение функционирования целостной системы образовательной, просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни.

Основной задачей воспитательной работы в школе становится внедрение и распространение здорового образа жизни через реализацию различных программ:

Программа внеурочной деятельности:

- а) 1-2 классы - «Азбука здорового питания» ;
- б) 5-6 классы - «Я принимаю вызов»;
- в) 5А класс - «Путь здоровья»;
- в) 8 класс – «Культура здоровья».

Программы ДО:

- а) секция «Волейбол»;
- б) кружок «Туристы».

Одним из основных направлений в воспитательной работе нашей школы является внедрение здоровьесберегающих технологий. С целью приостановки ухудшения состояния здоровья школьников разработан комплексный подход воздействия педагогов на обучающихся и их родителей с целью укрепления

здоровья школьников и внедрения в повседневную жизнь здорового образа жизни. Воспитательная работа в школе по направлению «здоровьесберегающие технологии» спланирована, имеет цели и задачи, опирается на основное направление – сохранение здоровья школьников в современных условиях. Главной задачей мы видим работу, направленную на кардинальное изменение и улучшение социальной среды, образовательной среды и среды межличностных отношений.

Наша школа в рамках внедрения здоровьесберегающих технологий опирается на следующие подходы к воспитанию обучающихся:

***аксиологический – «Воспитание у ученика личной системы ценностей». (В.А.Караковский)

***лично-ориентированный - создание атмосферы уважительного отношения к различным особенностям личности,

***гуманистический – поддержка и защита ребенка (социальная, правовая, педагогическая, медико-психологическая),

***системный – вся воспитательная и учебная работа проходят по общей системе, разработана программа развития школы.

Ребёнок должен воспитываться в благоприятной и целостной психолого-педагогической среде. Когда в семье и школе детей унижают, оскорбляют, занижают их способности - все это приводит к тому, что дети не только неадекватно занижают свою самооценку, не верят в свои силы, но и к различным заболеваниям, в том числе и психическим. Поэтому важно правильно построить диалог с ребёнком - создать такую среду, которая способствовала бы развитию талантов, способностей, умений и навыков при наименьших психоэмоциональных затратах со стороны ребёнка и родителей.

Основная воспитательно-разъяснительная работа ведётся администрацией школы, классными руководителями в первую очередь с родителями обучающихся – ведь от них зависит, при каком состоянии здоровья ребёнок начинает обучение в школе. Школа опирается на анкетирование родителей и обучающихся, которое показывает не только общее состояние данной проблемы, но и возможные пути её решения. Очень важен режим дня детей не только в школе, но и дома. Формирование правильных представлений о здоровом образе жизни должно начинаться именно с режима дня, который наиболее благоприятствует сохранению здоровья с раннего возраста и культуре самоорганизации.

Взаимоотношения с учителями строятся примерно по такому же принципу, что и с родителями, но на более деловой основе. Поэтому учителя школы ставят при проведении уроков и воспитательные задачи – формирование коллектива, толерантность, создание психоэмоциональной среды в классе.

Любое мероприятие в школе носит положительный эмоциональный характер. В результате мероприятий дети получают положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается не только на дальнейшей воспитательной работе, но и на состоянии ребёнка в целом.

Творчески организована спортивная работа с учениками, проводятся спортивные соревнования, игры. В школе проходят дни здоровья – часто на свежем воздухе, чтобы обучающиеся могли отдохнуть, расслабиться, сменить обстановку.

Отдельное внимание в школе отводится гигиене - все обучающиеся имеют сменную обувь, перед едой моют руки. Помещения, в которых занимаются, часто проветриваются и имеют оптимальную температуру.

Система организации питания в школе ставит перед собой следующие задачи:

- обеспечить обучающихся полноценным питанием;
- прививать ученикам навыки ЗОЖ;
- формировать культуру питания и навыки самообслуживания.

Охват горячим питанием в школе составляет 100%. Пищеблок оснащён современным оборудованием, работают квалифицированные кадры.

С целью укрепления здоровья, профилактики пищевых отравлений, явлений гиповитаминозов бракеражной комиссией ведётся постоянный контроль за организацией питания, ассортиментом и качеством продуктов, проведением витаминoproфилактики, витаминизации блюд.

Большое внимание уделяется профилактической работе с обучающимися и их родителями. В школе создана и успешно реализуется программа профилактики вредных привычек и содействия здоровому образу жизни. В различных формах дети получают информацию о вреде табакокурения, наркомании, правонарушений, поведения в природе, на воде, и т.д. В школе регулярно проводятся конкурсы, отражающие вредные привычки и методы борьбы с ними.

Большое внимание уделяется профориентационной работе, где классные руководители рассказывают не только об интересных, нужных и важных профессиях, но и о том, как состояние здоровья влияет на выбор той или иной профессии, о том, какую профессию можно выбрать, если имеешь какие –либо заболевания, как сохранить здоровье в трудных трудовых условиях.

Согласно классификации факторов, формирующих состояние здоровья, первое место занимают оптимальный двигательный режим и двигательная активность. Занятия физической культурой в школьные годы способствуют физическому и физиологическому развитию организма человека, формируют у него разнообразные двигательные умения и навыки. При организации физкультурно-оздоровительной работы проводится полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья как на уроках физической культуры, так в кружках и секции. Во время перемен обучающиеся школы имеют возможность играть в настольный теннис, подвижные игры.

Все спортивно-массовые мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование здорового образа жизни, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дважды в год (осенью и весной) проводится мониторинг физического развития и физической подготовленности обучающихся. В школе работает секция волейбола, в которой занимаются обучающиеся 6-11 классов, проводятся спортивные соревнования по мини-футболу, волейболу, теннису, лёгкой атлетике; для обучающихся начальных классов – весёлые старты с включением элементов различных спортивных игр. Ежегодно проводятся День туризма и спорта, олимпиада по физической культуре, Президентские состязания, игра «Зарница». Внеклассные мероприятия проводятся во второй половине учебного дня, что способствует снятию утомления и перенапряжения.

Одним из важнейших блоков является создание комфортных и безопасных условий для участников воспитательного процесса. В зимнее время ведётся наблюдение за соблюдением температурного режима в учебных кабинетах. В целях организации безопасных условий для проведения учебно-воспитательного процесса ежегодно проводятся испытания спортивного и учебного оборудования, с детьми неоднократно в течение года проводится инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на уроках физкультуры, информатики, физики, химии, биологии, технологии. Для профилактики травматизма учителями начальных классов на переменах организуется отдых детей с проведением подвижных игр. К дежурству на переменах активно привлекаются учителя, не имеющие классного руководства.

Одним из направлений внеклассной работы по ЗОЖ является организация школьного оздоровительного лагеря дневного пребывания «Солнышко» во время летних каникул. За лето в школьном лагере в среднем отдыхает 150 детей.

В школе, по данному направлению, в системе организована просветительская и методическая работа с участниками образовательного процесса. Разработана программа «Здоровья», которая реализуется по следующим направлениям:

- внеурочная занятость учащихся;
- организация и проведение «Дней здоровья»;
- анкетирование и тестирование обучающихся;
- участие в акциях «За здоровый образ жизни»;
- наглядность – оформление презентаций;
- привлечение специалистов (работников участковой больницы) для проведения бесед и лекций для обучающихся о ЗОЖ.

Обучающиеся школы принимают участие в акциях ко Всемирному дню борьбы со СПИДом, Дню отказа от курения, Всероссийской акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».

Чтобы создать условия для позитивного общения обучающихся в школе и за её пределами, для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, интереса к внеклассной деятельности, изучаются интересы и запросы детей, их способности и желания участвовать в общественной жизни класса и школы. Содержание досуговой деятельности в учебное и каникулярное время предполагает:

- качественное проведение всех внеклассных мероприятий и тщательная их подготовка;
- учёт индивидуальных возможностей обучающихся и возрастных особенностей в подготовке воспитательных мероприятий;
- поддержка инициативы и творческих начинаний обучающихся, их стремления к общению и совместному досугу;
- демонстрация достигнутых успехов в школе и социуме родным и близким людям;
- соблюдение нравственных традиций и правовых норм в организации досуговой деятельности обучающихся;
- соблюдение эстетических и этических норм при проведении внеклассных мероприятий любого уровня.

Формы внеклассной работы:

- концерты и творческие конкурсы;
- чествования спортсменов школы, учащихся-победителей олимпиад, конкурсов, турниров, конференций;
- выставки творческих работ;
- чествования именинников, семей, в которых растут таланты.

В нашей школе в рамках внеурочной деятельности в 1-2 классах реализуется программа «Разговор о правильном питании», так как она позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания, формировать представления о правилах этикета, пробуждать интерес к народным традициям.

Опыт работы показал, что программа эффективна, актуальна, её создание вызвано временем, благодаря ей дети осваивают основы здорового образа жизни. Главная цель программы — сформировать у младших школьников основы рационального питания.

На занятиях дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся соблюдать правила этикета, а также знакомятся с кулинарными обычаями.



Работа ведётся в разных формах: выполняются задания в тетрадях, просматриваются фильмы по тематике кружка, составляется рассказ по картинкам, иллюстрациям, разыгрываются сценки. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то основой организации обучения являются игровые методы (сюжетно – ролевая игра, игра с правилами, образно – ролевая игра). Игры формируют у детей навыки учебного сотрудничества, развивают творческие способности, умение работать самостоятельно, индивидуально и в группах.

В процессе выполнения заданий в тетради дети делают записи, раскрашивают. Особую радость детям приносит такая творческая работа, которая поощряется яркими и забавными наклейками, которые находятся в рабочей тетради. Дети приклеивают улыбки за правильно выполненную работу, либо используют нужные наклейки при выполнении какого-либо задания.



На сайте компании «Нестле» проводятся различные конкурсы. В ноябре 2018 года 2 класс принял участие в V Международном конкурсе «О правильном питании и здоровом образе жизни», где мы составили кроссворд «Национальная кухня».



Работа с обучающимися 5 и 6 классов в рамках внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!» проводится в соответствии с рабочей программой, разработанной на основе Программы курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» 5 – 9 классы. Авторы-составители Н.И.Цыганкова, О.В.Эрлих. При организации занятий используются методические рекомендации и рабочие тетради для обучающихся.



Ребята 1 раз в неделю посещают занятия, на которых в непринужденной обстановке учатся оценивать свои личностные качества, справляться с возникающими в жизни трудностями, формируют способности критически относиться к провокационным предложениям, вырабатывают неприятие вредных привычек.



В новом учебном году 2018-2019 был организован профильный 5А класс по направлению здоровьесберегающего воспитания (классный руководитель Чеховская Л.В.) и организована внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «Путь здоровья». Для обучающихся, принимающих участие в данной программе, были сделаны специальные значки.



Программа «Путь здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников.

Ученики часто играют в подвижные игры на свежем воздухе, выполняют комплексы упражнений для утренней гимнастики, на разные группы мышц.



Был проведён конкурс рисунков на тему «ЗОЖ» и «Витамины – наши друзья и помощники».



Детям интересна программа, занятия посещают все, потому что узнают много нового и полезного для себя.