



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 370

Московского района Санкт-Петербурга

---

196128, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д.11 тел. 369-81-01

#### **4.1. Формирование культуры здоровья обучающихся на всех этапах их обучения (уроки здоровья, проектная и исследовательская деятельность, внеклассная работа и т.п.)**

В законе «Об образовании в Российской Федерации» сказано: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся» Следовательно, одной из приоритетных задач, стоящих перед современной школой, является сохранение и укрепление здоровья детей. Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о её возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно- нормативного до проведения отдельного урока, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим, в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса.

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Каждому хочется быть умным, сильным, красивым, здоровым. На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым, можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровье тела и духа.

Здоровым в полной мере можно признать того ребенка, который способен гармонично включаться в свое социальное окружение, при этом адекватно действуя и полноценно реализуясь в нём. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

Среди факторов, отрицательно влияющих на здоровье школьников, можно отметить следующие:

- ограниченность двигательной активности обучающихся (гиподинамия);
- низкий уровень организации питания обучающихся;
- отсутствие продуктивной системы служб врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся;
- нарушения физиолого-гигиенических требований к организации учебно- воспитательного процесса;
- отсутствие планомерной и целенаправленной работы по профилактике вредных для здоровья привычек (табакокурение, потребление алкоголя, наркотиков, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций);
- несовершенство учебных программ и методик организации здоровьесбережения в образовательном учреждении;
- увеличение объёма учебных нагрузок на обучающегося, ведущая к переутомлению, стрессам;
- распространённость новых видов зависимостей (компьютерная, интернет, игровая и др.), отрицательно сказывающихся на здоровье обучающихся;
- недостаточный уровень компетентности педагогов, родителей в вопросах здоровьесберегающего, здоровьесоформирующего образования.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Поступление в школу, переход к предметному обучению и в старшие классы вызывает дополнительное напряжение функциональных систем организма ребёнка и может привести к истощению психоэмоциональных ресурсов. Нельзя забывать и о возрастных кризисах в процессе обучения. Гормональная перестройка, лабильность вегетативных процессов, неустойчивость самооценки и другие показатели – всё это способствует нарушению процессов адаптации при неблагоприятных условиях может привести не только к развитию или обострению психосоматических заболеваний, но и к формированию отклоняющегося поведения как способа снятия перенапряжения, ухода от реальности. В условиях повышенного эмоционального напряжения формируются неадекватные формы поведения.

Культура здоровья - это совокупность элементов, оказывающих жизненно

значимое влияние на нормальную деятельность организма.

Культура здоровья - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления.

К элементам, определяющим культуру здоровья можно отнести:

- организация и проведение урока с учетом здоровьесберегающих элементов и технологий;
- социальное здоровье учащихся;
- здоровье учителя;
- благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе.

Важно ещё раз подчеркнуть, что культуру здоровья необходимо формировать в детском возрасте, а затем укреплять в течение всей жизни.

**Задача школы** – научить детей самим заботиться о своём здоровье, сформировать установки на поддержание здорового образа жизни.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в 1 класс.

В дальнейшем состояние здоровья также имеет главное значение, но не менее важны и условия образовательной среды для сохранения здоровья ребенка, а именно:

- благоприятный эмоциональный настрой (доброжелательность учителя, юмор);
- строгое соблюдение режима школьных занятий (урок–перемена, каникулы, нагрузка);
- построение урока с учетом динамичности детей, их работоспособности, использование ТСО и средств наглядности;
- обязательное выполнение гигиенических требований (свежий воздух, адекватная температура, световое, цветовое оформление т.п.).

**Правила лечебной педагогики:**

- Не навреди здоровью ребёнка.
- Учащийся личность, относись к ней с глубоким уважением.
- Научись и умей видеть душу в глазах ребёнка.
- Будь терпелив, требователен, вежлив и снисходителен в обращении с учащимися.
- Будь всегда в хорошем настроении, владей чувством юмора.
- Постоянно повышай самооценку учащихся, будь всегда правдив.
- Добивайся доверия учащихся и береги его.
- Умей беречь здоровье учащихся и своё.
- Твоё личное здоровье – приме для учащихся.
- Будь умеренна похвалы и откажись от наказаний.
- Не жалуйся родителям учащихся.

**Физкультурные минутки.** Это кратковременные перерывы на занятиях (на 8 – 20-й минутах занятия). Занимают 1–3 минуты для проведения физических упражнений,

связанных с длительной статической позой детей. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушения осанки. Виды физкультурминуток: упражнения для снятия общего утомления; упражнения для кистей рук (пальчиковая гимнастика); гимнастика для глаз; упражнения на осанку; дыхательная гимнастика.

Большую роль в сохранении здоровья школьников играет и умелая организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. В школе 370 создан ШСК «Взлёт 370», работа которого включает в себя как деятельность спортивных секций, так и проведение массовых спортивных мероприятий и праздников.

**Внеурочный план** школы включает для учащихся начальных классов 1 час в неделю занятия «Ритмикой» и 0,5 часа «Подвижными играми». Для учащихся 5-8 классов функционирует студия «Современного танца».

Для обогащения детей знаниями и умениями по сохранению своего здоровья, в школе, в рамках классных часов еженедельно проводятся занятия по программе «Азбука здоровья», в которую включены такие блоки знаний как: «Опасные ситуации природного характера», «Опасные ситуации техногенного характера», «Опасные ситуации социального характера», «Дорожно-транспортная безопасность», «Подготовка к активному отдыху на природе», «Здоровье», «Пожарная безопасность». Некоторые из этих тем соприкасаются с тематикой курса ОБЗР, но для детей с ЗПР (таков контингент обучающихся нашей школы) очень важно неоднократно повторить и отработать материал, чтобы он закрепился в памяти.

**Возможности дополнительного образования.** Учащиеся школы имеют возможность заниматься в спортивных секциях: волейбол, баскетбол, адаптивное скалолазание, бочче, спортивные танцы, шашки, фитнес для укрепления здоровья.



В целях педагогического просвещения родителей обучающихся, на родительских собраниях рассматриваются следующие вопросы:

- «Адаптация ребёнка к школе»;
- «Здоровое питание в школе и дома»;
- «Режим дня школьника»;
- «Оснащение рабочего места ребёнка дома»;
- «Роль семьи в воспитании здорового школьника»;
- «Культура приготовления домашних заданий»;
- «Оптимальный двигательный режим школьника».

Таким образом, здоровьесберегающая работа в школе включает следующие составляющие:

- деятельность медицинской службы школы (медицинское обследование, вакцинация, профилактическая работа по ЗОЖ);
- профилактика гиподинамии (динамические паузы, спортивные часы, перемены подвижных игр);
- внеклассная и внеурочная физкультурно–оздоровительная работа, общешкольные и классные мероприятия по формированию понимания ценности здоровья, ЗОЖ;
- отслеживание экологического состояния здания и территории школы;
- организация 2-х разового питания детей;
- выполнение требований СанПиН;
- работа с родителями;
- контроль за перегрузками.

Педагогический коллектив школы видит одной из главных целей– формирование здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении посредством использования современных технологий и создания условий для полноценного их внедрения.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы школы, требующий соответствующей организации всей жизни школы, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.