

***Съёмщикова Елена Халимовна,***

*директор,*

*МБОУ ОШ № 4,*

*г. Оха, Сахалинская область, Россия*

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. С момента рождения ребёнок стремится к движениям. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько взрослые, окружающие ребенка, создают необходимые условия, способствующие своевременному освоению доступных по возрасту знаний и умений сохранять и укреплять свое здоровье. В первую очередь, создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении способствует сохранению и укреплению здоровья школьников.

***Ключевые слова:*** средняя школа, здоровье школьника, здоровьесберегающая среда, ЗОЖ, школа – территория здоровья.

***Elena Kh. Syomtschikova,***

*headmaster,*

*MBEI ES № 4,*

*Okha, Sakhalin region, Russia*

## **THE ORGANIZATION OF HEALTHY ENVIRONMENT**

Every educator wants to see their children healthy, happy, well physically developed. From the moment of birth the child is committed to the movements. The formation of this important life need largely depends on the characteristics of life and education, how adults around the child create the necessary conditions contributing to the timely development of affordable age-knowledge and skills to maintain and improve their health. First and foremost, the creation of healthy environment in the educational institution contributes to the preservation and strengthening of schoolchildren's health.

***Keywords:*** high school, student health, healthy environment, healthy lifestyle, school – the territory of health.

Ни для кого не секрет, что от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества. Современное состояние государства, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. С момента рождения ребёнок стремится к движениям. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько взрослые, окружающие ребенка, создают необходимые условия, способствующие своевременному освоению доступных по возрасту движений.

В нашей школе обучаются дети с нарушениями интеллекта. Состояние их здоровья отклоняется от нормы по многим показателям. Тем острее встаёт вопрос сохранения и укрепления их здоровья.

Над проблемой сохранения здоровья детей школа работает не один год и добилась определенных успехов. Прежде всего, устранены причины ухудшения здоровья, имеющие непосредственное отношение к проблемам образовательного учреждения и как результат, создание здоровьесберегающей среды. Это:

- организация пятидневной учебной недели с соответствующей учебной нагрузкой;
- организация горячего питания (100% детей получают горячие завтраки и обеды);
- организация питьевого режима;
- организация режима проветривания;
- приведение в соответствие требованиям СанПиН режима освещения и увлажнения;
- замена ученической мебели старого образца на новую регулируемую, с учетом ростовых данных;

- увеличение двигательной активности обучающихся через утренние гимнастики, динамические паузы, прогулки на свежем воздухе, спортивные часы в группе продленного дня;

- пропаганда здорового образа жизни и оздоровительное образование обучающихся;

- работа логопедических кабинетов, сенсорной комнаты;

- службы психолого-педагогического, медико-социального сопровождения;

- проведение занятий по адаптивной физической культуре;

- организация занятий в тренажёрном зале;

- наличие лагеря с дневным пребыванием детей, оздоровительной площадки;

- совершенствование материально-технической базы школы (спортивное оборудование, спортивный зал);

- диагностика физического развития и физического состояния здоровья на уровне ученика;

- совершенствование системы физического воспитания детей в школе (спортивно-массовая работа, занятость детей в спортивных секциях в рамках дополнительного образования);

- ежегодное медицинское обследование обучающихся с целью своевременного выявления заболеваний;

- доброжелательное отношение учителей и всего персонала школы к обучающимся.

Создание здоровьесберегающей среды способствует сохранению и укреплению здоровья школьников.

В школе оформлены стенды «Школа – территория здоровья», «Наши лучшие спортсмены», «Рекорды школы», реализуются проекты «Классы на открытом воздухе», «Школа – территория здоровья».

В последние годы совершенствование системы охраны здоровья детей, формирование культуры здоровья и пропаганда здорового образа жизни стали важнейшими направлениями в деятельности школы.

Особое значение мы придаём понятию *«отношение к здоровью»*, которое подразумевает правильное представление о нормальной деятельности организма, его полном физическом и психическом благополучии и условиях, при которых это возможно. Здоровье – это единственная драгоценность, ради которой действительно не стоит жалеть времени и сил. Здоровый человек – это счастливый человек. Мы стараемся, чтобы это изречение как можно раньше было осознано ребенком.

Для сохранения высокой работоспособности учащихся педагоги школы стараются принимать во внимание такие моменты школьной жизни, как правильная организация учебного процесса, благоприятный психологический климат в школе, соблюдение санитарно-гигиенических условий, посещение учащимися кружков и секций, вырабатывающих физическую активность и восстанавливающих физиологический тонус организма.

Каждый детский коллектив становится собственником классной комнаты: заботится о чистоте и порядке, выращивает цветы, проводит влажную уборку, проветривает помещение и отвечает за сохранность мебели. Занятия по учебным предметам проходят в классной комнате, где каждый ученик занимает соответствующий своему росту стол и стул, что способствует профилактике сколиоза у детей.

Как снизить нагрузки напряженного учебного процесса? Над этим постоянно работает педагогический коллектив школы.

Выработка твердых навыков ЗОЖ у детей идёт с первых дней учёбы в школе.

Для научно-методического обеспечения оздоровительной работы в школе в 2015-2016 учебном году была проведена *исследовательская работа* «Влияние динамических пауз на двигательную активность школьников» под руководством заместителя директора по УВР Мингазовой Ю.Г.

Результатами работы являются разработки по организации динамических пауз на переменах и динамических упражнений на уроках, которые направлены на решение проблемы – как из всего комплекса рекомендуемых упражнений выбрать те, которые дают необходимый эффект. При этом учитываются ритмы дневной и недельной биологической активности и возраст детей. Наибольший эффект этих упражнений достигается тогда, когда выполняются они через каждые 15 минут, то есть два раза за урок.

В школе создана обстановка всеобщего неприятия и осуждения пагубных привычек. Работает школьная общественная организация *Наркопост*, спланированы и приводятся мероприятия по профилактике *ПАВ*. Мы мечтаем, что наши ученики будут подготовлены к жизни в социуме.

Одно из направлений по организации здоровьесберегающего образовательного процесса и среды – популяризация физической культуры и спорта. Работа школы в данном направлении обеспечивается через проведение спортивных (*паралимпийских*) уроков, ежегодной недели спорта, приуроченной к Всемирному Дню здоровья. Ежегодные спортивные уроки проводят тренеры из детско-юношеской спортивной школы. В рамках *недели спорта* проходят классные часы, направленные на расширение знаний обучающихся о здоровье и способах его сохранения. Систематически в школе проходят спортивные соревнования: теннисные турниры, эстафеты, забеги.

Хорошим центром оздоровления учащихся стал *бассейн*. Мониторинг показывают, что дети, посещающие бассейн, реже болеют простудными заболеваниями.

Каждый учитель перед началом проведения урока проводит зарядку с учащимися. Это позволяет активизировать двигательные и нервные центры учащихся. Дети стали более активны на уроках, быстрее включались в работу.

В ходе проведения каждого урока учителя используют оздоровительные моменты на уроках: в зависимости от ведущего анализатора это – пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения на релаксацию. Эти упражнения снимают умственное напряжение, утомление учащихся, также данные

упражнения способствуют переключению учащихся с одного вида деятельности на другой.

Проведение *подвижных перемен и динамических пауз* способствуют организации деятельности учащихся на переменах. Это позволяет обеспечить необходимую двигательную активность проведением подвижных игр. На начальном этапе дети неохотно участвовали в играх, но уже на второй неделе стали заметны первые результаты: дети сами выбирали интересные для них игры и следили за выполнением правил.

Для снятия умственного напряжения и обеспечения разумной физической нагрузки с учащимися проводится *спортивный час* в группе продленного дня. Разнообразные методы организации деятельности учащихся – командный, поточный, соревновательный – обеспечивают интерес учащихся и стимулируют активность.

Немаловажным является проведение *прогулок*, благодаря им учащиеся проводят достаточное количество времени на свежем воздухе. Это способствует насыщению организма кислородом.

*Спортивные кружки* в школе – необходимое условие повышения двигательной активности обучающихся. В школе было организовано 2 спортивных кружка: один – для младшей группы, второй – для старшей. В рамках деятельности кружков обучающиеся выполняют упражнения на разные группы мышц, профилактику плоскостопия, укрепляли осанку, мышечный корсет. Кружки позволяют организовывать подвижные игры, соревнования, эстафеты, обеспечивая двигательную активность школьников, интерес и воспитательный потенциал. Охват обучающихся, занимающихся в спортивном кружке, составил 80% от всех обучающихся школы.

*Дни здоровья* – неотъемлемый элемент обеспечения здоровьесберегающей среды. В ходе их проведения между учащимися устраиваются спортивные соревнования на свежем воздухе. Данные мероприятия проходят очень весело, живо, интересно. По результатам соревнований учащиеся награждаются грамотами и призами.

**Уроки физической культуры** проводятся как в спортивном зале, так и на улице. В ходе их проведения учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости. Уроки физкультуры проходят с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, особенно при сдаче нормативов, рассчитанных на здоровых детей.

А сам предмет физической культуры является составляющей основного образования и направлен на овладение современными системами физических упражнений, вплоть до элементов антистрессовой пластической гимнастики и методики диафрагмального дыхания.

Используемые традиционные и нетрадиционные методы оздоровления повышают интерес учащихся к занятиям физической культуры.

**Занятия ЛФК** позволили организовать работу с учащимися по группам здоровья. Эти меры способствуют укреплению и поддержанию здоровья учащихся.

Одно из направлений – **работа с родителями**. Родители вовлекаются в спортивные мероприятия: эстафеты, Дни здоровья. Пропаганда ЗОЖ с привлечением родителей при организации различных мероприятий прививают у каждого ребенка навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Одним из важнейших аспектов программы оздоровления мы считаем организацию оздоровительной работы во время каникул. В школе в каникулярное время работает **лагерь дневного пребывания**.

Еще до его открытия проводится большая подготовительная работа. Медицинский работник проводят дополнительный медосмотр поступающих в лагерь, изучают их медицинские карты. Исходя из этого, в режим лагеря включаются различные профилактические и лечебные процедуры.

Проанализировав деятельность пришкольных лагерей, мы пришли к выводу, что такие оздоровительные мероприятия, как хорошо сбалансированное питание, тщательно регламентируемая двигательная

активность, длительное пребывание на свежем воздухе, эмоциональный настрой, позволяют получать положительные результаты.

Как вы думаете, можно ли лечить искусством? Вне всякого сомнения! У нас это называется арттерапией.

**Арттерапия** – психолого-педагогическое воздействие на детей с целью формирования потребности в здоровом образе жизни через группу методов, в которых основным психотерапевтическим принципом является самопознание через пение, рисование, лепку, театральное искусство. Так же мы используем пескотерапию, игротерапию.

Таковы уж реалии нашей жизни, что с младшего возраста ребенок сталкивается с негативом окружающего мира. Как снять напряжение, как направить бушующую энергию детей в нужное русло? В школе над этим работают **психологи, социальный педагог, педагог-организатор, логопеды.**

Диагностика и предотвращение речевой агрессии, по нашему убеждению, способствует борьбе против стрессов и неврозов. Мы опираемся на удивительно точные слова великого педагога Сухомлинского: «Будьте осмотрительны, чтобы слово не стало кнутом, который, прикасаясь к нежному телу ребенка, обжигает, оставляя на всю жизнь грубые рубцы».

Большая роль в регулировании отношений между учеником и учителем отводится школьному психологу. Психологическая служба школы ведет целенаправленную работу по воспитанию правильного отношения к здоровью учащихся.

Педагоги-дефектологи проводят коррекционные занятия с детьми, имеющими трудности адаптации, психологические тренинговые занятия, занятия по коррекции психических процессов

Только здоровый учитель может обучать и воспитывать здорового ребенка. Учителя школы тоже любят спорт и с удовольствием посещают спортивный комплекс «Дельфин», в рамках проекта «Школа – территория здоровья» организована оздоровительная группа для педагогов школы.

Активную работу по оздоровлению учащихся и сотрудников проводит медицинский работник школы.

Основная цель *медицинского обслуживания в школе* – это контроль состояния здоровья учащихся, оказание первой медицинской помощи.

Ежегодно, на основании СанПиН, составляется план мероприятий по обслуживанию школьников, профилактике инфекционных заболеваний, иммунизации, летней оздоровительной работе.

***Лечебно-профилактические мероприятия:***

В школе осуществляется мониторинг здоровья учащихся на основе:

- медицинских осмотров;
- показателей заболеваемости учащихся в течение года;
- анализа медицинской документации.

Таблица 1 – Медосмотры школьников

Год	Количество запланированных на медосмотр	Количество обследованных на медосмотре
2014-2015	50	50
2015-2016	32	31
2016-2017	42	42

Данные медицинского осмотра позволили выявить динамику распределения учащихся по группам здоровья (рис. 1).

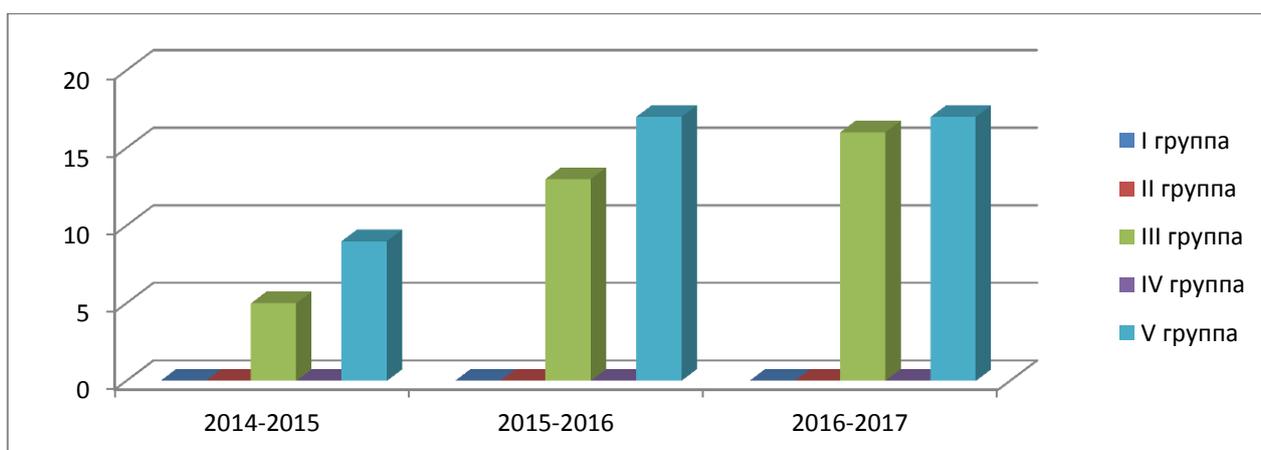


Рисунок 1 – Динамика распределения учащихся по группам здоровья, разные годы

Анализ данных показывает, увеличение числа учащихся с V группой здоровья, то есть страдающие хроническими заболеваниями (состояниями) в активной стадии и стадии нестойкой клинической ремиссии с частыми обострениями, с сохраненными или компенсированными функциями органов и систем организма либо неполной компенсацией функций.

Таблица 2 – Медицинские группы для занятий физической культурой

Группы	2014-2015 г.		2015-2016 г.		2016-2017 г.	
	Количество	Процент	Количество	Процент	Количество	Процент
Основная	-	-	-	-	-	-
Подготовительная	29	40	29	40	25	30
Специальная	16	22	16	22	24	29

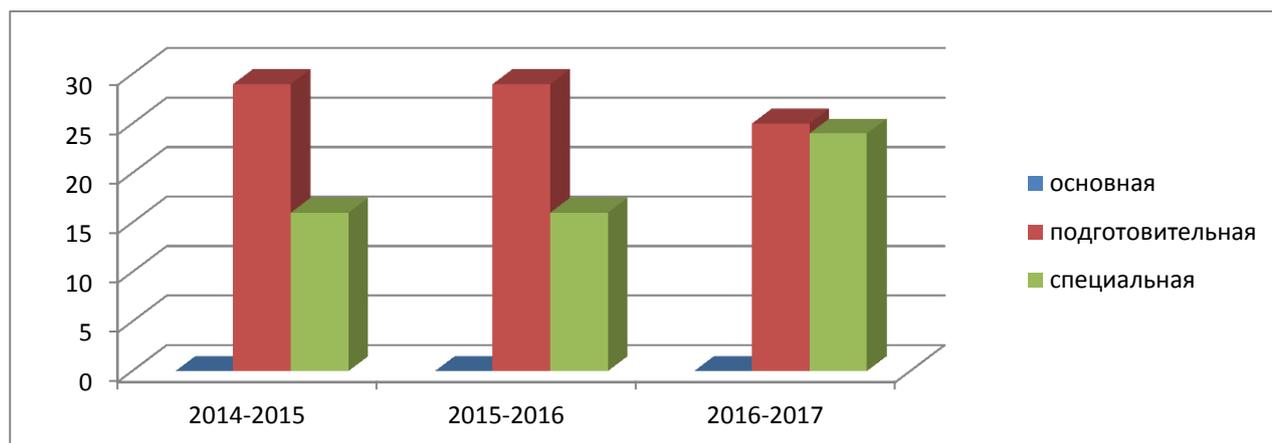


Рисунок 2 – Медицинские группы для занятий физической культурой, разные годы

***Иммунопрофилактические мероприятия:***

- составление плана профилактических прививок на год и его выполнение.
- мероприятия по профилактике острых заболеваний в осенне-зимний период:
  - специфическая профилактика учащихся - вакцинация против гриппа;
  - санитарно-просветительская работа.

Таблица 3 – Вакцинация школьников против гриппа

Период	Количество запланированных	Количество привитых
2014-2015	73	35
2015-2016	68	46
2016-2017	72	59

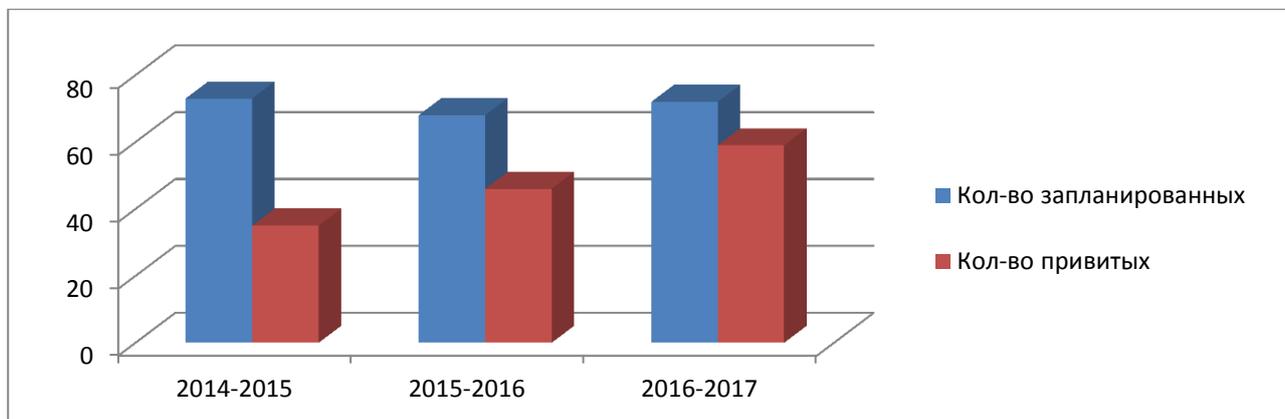


Рисунок 3 – Данные по вакцинации школьников против гриппа, разные годы

Анализ данных показывает, что каждый год охват привитых учащихся против гриппа находится на высоком уровне. Благодаря своевременной вакцинации против гриппа в образовательном учреждении за последние три года не регистрируется эпидемия гриппа.

Наблюдается улучшение здоровья учащихся. На регулярной основе ведется диагностика хронических заболеваний, контроль состояния здоровья детей. Наиболее распространенное заболевание у детей – ОРВИ.

Все наши дети состоят на «Д» учёте у психиатра, получают консультации и лечение по необходимости.

Оснащение медицинского и процедурного кабинетов составляет 100%.

Таким образом, коллективом школы уже накоплен (и работа в этом направлении продолжается) богатый опыт оздоровления детей, которым педагогический коллектив готов поделиться со своими коллегами. Наша школа уже третий год является региональной инновационной площадкой, в рамках которой мы ежегодно проводим областные конференции, на которых

представляем опыт организации здоровьесберегающего образовательного пространства и среды.

Школа – территория здоровья, это место, где все члены коллектива стараются передать учащимся положительный опыт, который поможет им лучше сохранить свое здоровье.

Педагогический коллектив убедился в правильности избранного пути и полон решимости продолжать его.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М., 1987. – 230 с.*
- 2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физиологическая активность и сердце. – К., 1989. – 216 с.*
- 3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. – М., 1993. – 412 с.*
- 4. Бережков Л.Ф. Состояние здоровья как гигиеническая проблема // Состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста и факторы его определяющие. – М., 1991. – С. 94-96.*
- 5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990. – 510 с.*
- 6. Гуменер П.И. и соавт. Гигиенические вопросы использования компьютеров школьниками с нарушениями рефракции // Гигиена и санитария. – 1996.*
- 7. Давиденко Д.Н. Физиологические проблемы адаптации: Тезисы IV Всероссийского симпозиума по физиологическим проблемам адаптации. – Тарту, 1984. – С. 118-119.*
- 8. Кадашенко В.Н. и соавт. Гигиена и санитария. – 1980. – №10. – С. 33-35.*
- 9. Кучма В.Р., Сухарева Л.М. 2007 Состояние и прогноз здоровья школьников (итоги 40-летнего наблюдения) // Российский педиатрический журнал. – 2007. – № 1. – С. 53-57.*
- 10. Назарова Е.Н. Гигиеническое обоснование световой обстановки и пространственных условий применения визуальных технических средств обучения в средних ПТУ // Автореферат дисс. к.м.н. – М., 1979. – 26 с.*
- 11. Хамаганова Т.Г. Основные аспекты проблемы нервно-психического здоровья школьников // Состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста и факторы его определяющие. – М., 1991. – С. 25-26.*