

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ**

**Гарбар Ирина Александровна, учитель немецкого языка СОШ «Международная английская школа» Одинцовский район, Московская область**

В статье рассматриваются вопросы о применении здоровьесберегающих технологий в современной школе. Представлен позитивный опыт по созданию здоровьесберегающей среды.

Основой современной цивилизации является здоровый и духовно развитый человек. 20% населения страны составляют дети и подростки. Они являются главным и основным ресурсом человеческого, общественного и экономического развития.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей всегда были актуальны в образовании, поэтому само понятие «образование» требует современного нового трактования. Оно не должно сводиться только к усвоению знаний, а предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, но главное – здоровой личности. Здоровье и умственное развитие ребенка должны быть взаимодополняющими и взаимоопределяющими пластами в системе формирования целостной личности. Одним из условий здоровья личности является успешность в его деятельности, в нашем случае, это деятельность детей в школе. Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Существует несколько групп здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы (по материалам Н.К. Смирнова, 2003):

1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского блока, своевременная диспансеризация, реализация профилактических программ.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии. Все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, представители коммунальной службы и т.д.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся.

Конечно, единственной уникальной технологии здоровья не существует. И только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

В МОУ СОШ №12 «Центр образования» наработан богатый позитивный опыт по созданию здоровьесберегающей среды. Материально-техническая база нового здания школы отвечает самым высоким требованиям современного общества и

позволяет осуществлять большую работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Создан медицинский блок, состоящий из кабинетов педиатра, офтальмолога, стоматолога, логопеда, процедурного кабинета, оборудованного для проведения профилактических и оздоровительных мероприятий. Ежегодно проводятся углублённые медосмотры учеников и педагогических работников школы.

На протяжении нескольких лет в школе работает кабинет лечебной физкультуры, где проходят коррекционно-развивающие занятия, подвижные игры, закаливание. Занятия лечебной физкультурой проводятся по индивидуальной программе и групповым способом. С большим интересом занимаются дети и в тренажёрном зале, оборудованном современными профессиональными тренажерами и аксессуарами.

На территории школы размещаются 3 детские игровые площадки для начальной школы, спортивное ядро с искусственным покрытием, включающее 2 теннисных корта, волейбольную площадку, универсальное футбольно-хоккейное поле, беговую дорожку; внутренний дворик с шахматным полем. На спортивной базе школы собираются любительские и профессиональные команды по волейболу, баскетболу, футболу, хоккею, теннису, шахматам. Большое внимание в целях укрепления здоровья уделяется внеурочным и внеклассным формам работы. 80 % учащихся нашей школы охвачены занятиями в кружках и секциях. МОУ СОШ №12 «Центр образования» работает в режиме школы полного дня, предоставляя своим ученикам целостную систему дополнительного образования, способствующую творческому и культурному развитию детей: дзюдо, большой и настольный теннис, футбол, волейбол, фигурное катание, хоккей, баскетбол, шахматы, туристический кружок, вокальная, цирковая, хореографическая, театральная студии, изостудия, студия народного творчества. Любое мероприятие в школе носит положительный эмоциональный характер, в результате дети получают положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается не только на дальнейшей воспитательной работе, но и на состоянии ребёнка в целом. Таким образом, система внеурочной занятости детей, складывающаяся в нашем образовательном учреждении, направлена на то, чтобы школьная жизнь стала для них интересной, полезной. Всё это с успехом используется для формирования здорового образа жизни учащихся.

Коллектив школы прекрасно осознаёт, насколько важным является воспитание молодого поколения здорового физически и духовно. В учебный план школы с 1 по 11 класс введен третий урок физической культуры - дзюдо, оборудован зал единоборств, работают высококвалифицированные специалисты-тренеры. Школа является Федеральной экспериментальной площадкой «Развитие детского дзюдо в России». По данным мониторинга за три года значительно улучшилось здоровье учащихся, снизился уровень заболеваемости. На базе школы регулярно проводятся соревнования и турниры, а наши ребята постоянные победители и призеры городских, областных и российских соревнований и турниров по дзюдо. Это позволяет развиваться учащимся максимально эффективно и физически, и интеллектуально, и нравственно, что способствует реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Не менее значимым направлением образовательной деятельности школы является организация психологической службы школы, задача которой - формирование у детей навыков самостоятельной деятельности, социальной активности, толерантного поведения. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Основная функция психологического здоровья - это поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности.

Работа осуществляется по трем направлениям:

- диагностика,

- мониторинги адаптации, мотивации, качества обученности, самоопределения учащихся,
- коррекционно-развивающие занятия, консультирование.

Это позволяет нам владеть психологической ситуацией в школе, определять перспективы развития, стратегию и тактику взаимодействия между учителями, учащимися и родителями.

С целью сохранения и укрепления здоровья учащихся в школе работает служба социального сопровождения, основной задачей которой является формирование социального здоровья учащихся, коррекция и развитие ребёнка, а также адаптация детей к социуму. Основными направлениями работы социальной службы школы являются:

- профилактика асоциального поведения учащихся;
- коррекционная работа с отклонениями в поведении учащихся;
- социальное сопровождение (патронат);
- охранно-защитная деятельность;
- просветительская деятельность;
- методическая работа с педагогическим коллективом, разработка программ и рекомендаций по работе с различными категориями учащихся, социальным окружением и семьёй;
- проведение медико-социального мониторинга, составление индивидуальных социальных карт учащихся.
- работа с семьёй по устранению факторов семейного неблагополучия, сотрудничество семьи и школы, контроль ситуации в семье как средство недопущения жестокого обращения с детьми.

Большое внимание уделяется профилактической работе с учащимися и их родителями. В школе создана и успешно реализуется программа профилактики вредных привычек и содействия здоровому образу жизни.

Успешность реализации задач по созданию здоровьесберегающей среды в школе и формированию у учащихся здорового жизненного стиля достигается благодаря отлаженной работе всех структурных подразделений нашей школы. Только совместная работа медиков, педагогов и психологов по профилактике, укреплению здоровья учащихся и учителей, воспитанию и пропаганде здорового образа жизни позволяет создавать и внедрять полноценный комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья школьников.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Кучма В.Р., Степанова М.И. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / Здоровье населения и среда обитания. – 2002. - № 2. – С. 1- 4.
2. Личностно ориентированное обучение детей и подростков: проблемы и пути решения/ Виравова А.Р., Кучма В.Р., Степанова М.И. и др. – М.: Пробел-2000, 2006. -436 с.: ил.
3. Макарова В.И., Дегтева Г.Н., Афанасенкова Н.В. и др. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса // Российский педиатрический журнал. – 2000. - № 3. – С. 60-62.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – С. 272.
5. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества образования / Юсупова Н.П., Плетнева Е.Ю. // Сибирский учитель – научно-методический журнал. – 2005. - № 4 (40).