***Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни*** — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. По ФГОС подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов. Поэтому знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя.

Предлагаемая вниманию коллег методическая разработка, поможет систематизировать знания педагогов в вопросах здоровьесбережения детей в образовательном процессе.

В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровье наших учащихся тает на глазах, констатировали участники круглого стола «Формирование комплекса законодательных изменений, обеспечивающих сохранение здоровья школьников», прошедшего в Госдуме 19 июля 2019 года.

Лишь за последние 3 года их состояние заметно ухудшилось, а хроническая заболеваемость выросла в 1,5 раза,- уточнила замдиректора Национального исследовательского медицинского центра здоровья детей Анна Седова. Причем, опасной для детей, по ее словам, является даже сама альма-матер: «Так, в 2018 году почти половина наших школ были отнесены исследователями к группам значительного, высокого или потенциального риска ». Вот почему проблемы сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни так актуальны.

Как отметили участники круглого стола «Формирование комплекса законодательных изменений, обеспечивающих сохранение здоровья школьников», прошедшего в Госдуме 19 июля 2019 года, самой большой бедой, чреватой гибелью школьников, является отсутствие в образовательных организациях штатных медиков. И все это вместе объясняет, почему российские школьники имеют худшие показатель здоровья, чем их сверстники других стран, где проходили соответствующие исследования Всемирной организации здравоохранения.

*Основная задача школы* – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин.

***Факторы, влияющие на причины здоровья ученика:***

* Уровень учебной нагрузки на организм учащихся;
* Состояние лечебно-оздоровительной работы в школе;
* Состояние внеурочной воспитательной работы в школе;
* Уровень психологической помощи учащимся;
* Состояние микроклимата в школе и дома;

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребенка происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника, становится актуальной задачей школы.

### *Функции различных категорий работников школы по здоровьесбережению школьников.*

***Функции  медицинской службы города и школы:***

* проведение диспансеризации и медосмотра учащихся школы,  определение уровня физического здоровья;
* выявление учащихся специальной медицинской  группы;
* Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся.

***Функции администрации:***

* общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
* организация и контроль уроков физкультуры;
* обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
* разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
* организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения  и ее контроль;
* организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
* организация работы психологической  службы в школе.

***Под контролем директора школы:***

1. Организация, поддержание и развитие спортивно-оздоровительной базы школы;
2. Обеспечение кадровой политики, направленной на привлечение и удержание профессиональных педагогов — специалистов в области физического воспитания;
3. Создание условий для возможно более широкого удовлетворения потребностей учащихся в разнообразных формах и видах физической активности, расширение сети секций и кружков;
4. Повышение авторитета физической культуры в глазах преподавателей, родителей и учащихся;
5. Обеспечение медико-психологического контроля над процессом физического воспитания учащихся во всех его формах;
6. Активизация усилий родительской общественности, направленных на создание в школе условий для оздоровления учащихся на основе системной, многоплановой работы;
7. Использование передовых методов и технологий физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.

***Под контролем завучей:***

1. Рациональное составление расписания занятий с учётом общего допустимого объёма нагрузки на каждого школьника в течение одного дня;
2. Соблюдение гигиенических рекомендаций СанПин к расписанию уроков;
3. Составление плана планируемых предметниками контрольных работ из-за недопустимости проведения в течение одного учебного дня более двух работ одновременно;
4. Контроль над проведением Дней здоровья и других общешкольных мероприятий. Проведение данных мероприятий в условиях хорошей погоды и только по разработанному заранее сценарию;
5. Обобщение спортивных достижений учащихся. Спортивные успехи класса или отдельного ученика должны быть известны всей школе наряду с успехами в учебе; спортивный авторитет класса, школьной команды, чемпиона школы в том или ином виде спорта должен служить привлекательным примером для всех учащихся.

***Функции классного руководителя:***

* санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании,  токсикомании, табакокурения;
* организация и проведение профилактической работы с родителями;
* организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
* организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
* организация и проведение диагностик уровня знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

***Под контролем классного руководителя должны быть:***

1. Причины и длительность пропусков занятий учащимися, пропуски уроков физической культуры;
2. Степень взаимодействия учащихся с преподавателем физкультуры и привлекательность занятий;
3. Активность участия учащихся класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях в масштабах школы и города;
4. Состояние психологического климата вокруг детей с ослабленным здоровьем, с недостатками физического и функционального развития;
5. Степень вовлеченности учеников класса в опасные для здоровья формы поведения, связанные с использованием психотропных веществ (курение, употребление алкоголя, токсических и наркотических веществ).

***Обязанности педагога – психолога:***

1. Рассматривать вопросы и принимать решения строго в границах своей профессиональной компетенции;
2. Знать новейшие достижения психологической науки, применять современные научно обоснованные методы диагностики, развивающей, психокоррекционной, психопрофилактической работы;
3. В решении всех вопросов исходить только из интересов ребенка, его полноценного развития;
4. Хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате диагностической или коррекционной работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб ребенку или его окружающим;
5. Работать в тесном контакте с администрацией и педагогическим коллективом школы, родителями;
6. Участвовать в рассмотрении спорных вопросов в воспитании детей.

***Обязанности педагогов – предметников:***

1. Учет возрастных особенностей обучающихся и состояния здоровья детей данного класса;
2. Учет индивидуальных психофизических особенностей детей;
3. Структурирование урока на основе закономерностей изменения работоспособности;
4. Обучение в малых группах (индивидуализация обучения); использование наглядности и сочетание различных форм предоставления информации;
5. Создание на уроке эмоционально благоприятной атмосферы (психологический климат урока);
6. Воспитание культуры здоровья;
7. Формирование положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»);
8. Опора в обучении на жизненный опыт ребенка, «присоединение» нового знания к прежнему знанию и опыту;
9. Применение в работе педагогов здоровьесберегающих технологий;
10. Использование чередования интенсивности в обучении и релаксации.

Здорового ребенка может воспитать только здоровый педагог. Это бесспорно. Именно поэтому одним из важнейших направлений современных образовательных учреждений является здоровьесбережение учителя.

### *Прогнозируемая модель личности ученика.*

|  |  |
| --- | --- |
| Модель выпускника первой ступени обучения 1-4 класс | Модель выпускника второй ступени обучения 5-9 класс |
| * знание основ личной гигиены, выполнение  правил гигиены; * владение основами   личной гигиены и  здорового образа  жизни. | * знание основ строения и функционирования организма человека; * отношение к здоровью как к важной личной и общественной ценности; * стремление к физическому совершенствованию; * знание изменений в организме человека в пубертатный период; * умение оценивать свое физическое и   психическое состояние; * знание влияния алкоголя, курения,   наркомании на здоровье человека; * поддержание физической формы; * телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; * гигиена умственного труда. |
| Модель выпускника третьей ступени обучения  9-11 класс | * стремление к самосовершенствованию, саморазвитию, профессиональную заботу о своем здоровье; * убеждение в пагубности вредных привычек для своего здоровья; * знание различных оздоровительных систем;   поддержание здорового образа жизни;   * гигиена умственного труда. |

***План работы классного руководителя по сохранению и укреплению здоровья учащихся.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | Сбор информации о состоянии здоровья детей. Оформление листков здоровья в электронном журнале. | сентябрь | Кл. руководитель, школьный медик |
| 2. | Обновление банка данных о заболеваемости учеников. | 1 раз в год | Кл. руководитель, школьный медик |
| 3. | Составление социального паспорта класса:  - учащихся группы риска,  - неблагополучных семей,  - многодетных семей,  - малообеспеченных семей,  - неполных семей,  - детей-инвалидов | сентябрь | Кл. руководитель |
| 4. | Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья | Октябрь-ноябрь | Зам. директора, школьный медик, кл. руководитель, учитель физической культуры |
| 5. | Мониторинг состояния здоровья учащихся. Ведение паспорта здоровья класса, в котором фиксируется все, что касается здоровья учащихся. Анализ заболеваний и их динамика. | В течение года | Кл. руководители, школьный медик |
| 6. | Организация горячего питания в школьной столовой. Обеспечение бесплатным горячим питанием нуждающихся учащихся | Сентябрь | Кл. руководитель |
| 7. | Учет посещаемости учащимися школы, пропусков уроков по причине болезни | В течение года | Кл. руководитель |
| 8. | Создание благоприятного морально-психологического климата в классе | Систематически | Кл. руководитель, школьный психолог |
| 9. | Участие класса в спортивных мероприятиях школы и города | По плану школы | Кл. руководитель ,учитель физической культуры |
| 10. | Проведение подвижных перемен в начальной школе | В течение года | Кл. руководитель начальной школы |
| 11. | Отслеживание активности участия учащихся класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях в масштабах школы и города. | В течение года | Кл. руководитель ,учитель физической культуры |
| 12. | Воспитание культуры здоровья как во время проведения классных часов, так и во внеурочное время | В течение года | Кл. руководитель |
| 13. | Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся. | В течение года | Кл. руководитель |
| 14. | Пропаганда здорового образа жизни, предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей | В течение года | Кл. руководитель |
| 15. | Осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи учащимся | Систематически | Кл. руководитель, школьный психолог |
| 15. | Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения | По плану кл. руководителя | Кл. руководитель |
| 16. | Проведение тематических классных часов по нравственному воспитанию | По плану кл. руководителя | Кл. руководитель |
| 17. | Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков | По плану кл. руководителя | Кл. руководитель |
| 18. | Организация дежурства по школе | По плану школы | Кл. руководитель, зам. директора по УВР |
| 19. | Выпуск листовок «Хочу быть здоровым!», «Скажи наркотикам нет», «Береги здоровье смолоду» | По плану мероприятий в школе | Кл. руководитель, редколлегия класса |
| 20. | Анкетирование учащихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения | В течение года | Кл. руководитель |
| 21. | Контроль соблюдения режима дня учащимися | Систематически | Кл. руководитель, родители класса |
| 22. | Индивидуальные беседы с детьми «группы риска» | По плану классного руководителя | Кл. руководитель, школьный психолог |
| 23. | Организация индивидуальных консультаций для родителей | По плану классного руководителя | Кл. руководитель |
| 24. | Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся. Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики здоровья учащихся | По плану проведения родительских собраний в школе | Кл. руководитель |
| 25. | Участие родителей на спортивно-оздоровительных мероприятиях | По плану классного руководителя и школы | Кл. руководитель |

***Школа должна быть безопасным и продуктивным учреждением***, которое даёт полноценные знания обучающимся. Изменения, вносимые в СанПин, должны соответствовать требованиям, которые были установлены более ранними законодательными документами.

***Список литературы:***

1. Изменения в СанПин для школ на 2018-2019 учебный год

<http://gimn3-prol.narod.ru/sanpin-2.4.2.2821-10-s-izmeneniyami-na-2018-2019-dlya-shkol.html>

1. Алексеев С.В., Барышников Е.Н., Беловицкая Л.М. и др. Формирование здоровьесберегающего поведения и укрепление здоровья учащихся. – СПб, СПбАППО, 2008. – 160 с.
2. Васильева Н.В. Организация учебного процесса в школе без ущерба для здоровья //Забота образовательных учреждений о здоровье детей: Материалы Международного научного симпозиума. - СПб; 2006. – С. 9-11.
3. Татарникова Л.Г. «Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб.: СПбАППО, 2009. – 184 с. »
4. Приказ Министерства образования РФ от 11.02.2002 №393 «О концепции модернизации российского образования на период до 2020 года»
5. Татарникова Л.Г., Н.Г.Коновалова, С.И Сметанкина «Введение в педагогику здоровья»: Научно-методическое пособие. – СПб.; СПбАППО, 2006. – 252 с.
6. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с
7. Актуальные здоровьесберегающие технологии для использования в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения: Аналитический обзов/ Серия:» Здоровье в школе»/ - Вып. 1.- СПб: ГБС(К)ОУ школа-интернат №(, 2013.-117с.
8. ИМЦ-ИНФО Информационный Бюллетень № 1-2 (36-37) ,СПб: 2011 г.
9. <https://sch597s.mskobr.ru/files/programma_licova-2_1_-zamanova.pdf>