«**Здоровьесберегающая деятельность школы**

**как мониторинг эффективности**

**в укреплении здоровья школьников»**

**(обобщение опыта работы)**

Содержание

Введение. Концепция системного мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы.

1. Системность и последовательность здоровьесберегающей деятельности школы.

2. Психофизиологическая комфортность образовательного процесса.

3. Физкультурно-оздоровительная работа.

4. Просветительно-воспитательная работа, направленная на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Заключение.

Литература.

**Введение**

Концепция, или концепт, (от лат. conceptio — понимание, система) — определённый способ понимания (трактовки) какого-либо предмета, явления или процесса; основная точка зрения на предмет; руководящая идея для их систематического освещения.

Среди самых важных направлений охраны здоровья школьников во всех его проявлениях выделяю:

* создание многофункциональной медицинской службы образовательного учреждения;
* физкультурно-оздоровительная работа;
* организация образовательного процесса с учётом функционального развития и здоровья школьника;
* профилактика вредных привычек;
* формирование культуры здоровья у школьников и педагогов;
* гуманизация образовательного процесса;
* применение современных образовательных здоровьесберегающих технологий;
* регулярный медицинский мониторинг здоровья школьников и педагогов.

Среди форм и методов здоровьесберегающей деятельности школы выделяю следующие:

* регулярные медосмотры с участием медицинских специалистов разного профиля;
* организация работы спортивных секций и посещение бассейна, организация занятий по ЛФК;
* профилактика вредных привычек;
* витаминизация и закаливание;
* увеличение количества часов физической культуры и обязательное проведение во время уроков и в середине дня физкультурных пауз;
* оздоровительная работа с ослабленными детьми;
* тематические родительские собрания и разработка методических рекомендаций образовательного курса «Здоровье» для школьников;
* психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса и организация обучающих семинаров для педагогов.

Здоровым может считаться человек, для которого характерно стабильное позитивное мироощущение, который способен позитивно реализовать свои потенциалы роста и самовыражения, и внести свой вклад в развитии общества.

**Здоровьесберегающая технология** – это система различных целенаправленных воздействий на целостный учебно-воспитательный процесс, организуемых образовательным учреждением для медико-психолого-педагогической профилактики и коррекции негативных психофизиологических, психологических и личностных состояний школьников в рамках традиционной системы образования.

**Здоровьесберегающее образование** – это здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения как комплексная система работы по применению в практике образования различных здоровьесберегающих технологий с целью минимизации воздействия на детей и подростков основных школьных факторов риска нарушения здоровья.

Условно здоровьесберегающие технологии можно разделить на два вида: здоровьесберегающие технологии в деятельности образовательного учреждения и здоровьесберегающие технологии в деятельности педагога.

**Целью** педагогического мониторинга эффективности здоровьесберегающей деятельности школы должно стать определение уровня системности и последовательности реализации педагогическим коллективом здоровьесберегающих технологий.

Важным фактором успешности мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы является взаимодействие с родителями учащихся.

Предполагаю базовую модель мониторинга, которая включает в себя следующие направления и параметры:

* системность и последовательность здоровьесберегающей деятельности (эффективность и общественно-профессиональное признание здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения);
* психофизиологическая комфортность образовательного процесса (коэффициент утомляемости для групп учащихся; напряженность функционального состояния организма и эмоциональной сферы учащихся; напряженность адаптации учащихся начальной школы; коэффициент привлекательности коллектива класса для учащихся; удовлетворённость педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении);
* физкультурно-оздоровительная работа в школе (коэффициент заболеваемости группы учащихся за прошедший учебный год или период; эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы в классе; эффективность медицинской профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья школьников; спортивно-оздоровительная активность учащихся класса; мотивация учащихся к занятиям физической культурой);
* просветительно-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни (организация просветительно-воспитательной работы с учащимися).

Обучая детей в малокомплектной школе в посёлке городского типа, удалённого от города понимаешь особую необходимость в улучшении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности по вовлечению обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, активизации борьбы с вредными привычками.

**Системность и последовательность здоровьесберегающей деятельности школы включает:**

1. Материально-технические условия школы соответствующие требованиям СанПин.
2. Кадровое обеспечение школы.
3. Медицинское обслуживание в школе.
4. Двигательная активность и физическое развитие детей.
5. Организация питания в школе.
6. Политика содействию здоровью в школе.
7. Обучению здоровью в школе.
8. Превентивные меры в школе (предупреждающие, предохранительные, профилактические меры).
9. Сотрудники школы.
10. Взаимоотношение школы с родителями.
11. Внешние связи школы.

**Психофизиологическая комфортность образовательного процесса**

Важнейшим условием психофизиологического комфорта школьника является рациональная организация учебного процесса, при которой получение разносторонних знаний не сопровождается нарушение здоровья школьников.

Одной из возможных причин психофизиологических перегрузок учащихся может быть нерациональная организация режима дня. Основными компонентами режима дня являются сон, пребывание на свежем воздухе (прогулка), учёба в школе и дома, игровая деятельность, личная гигиена, питание, занятие по интересам, помощь по дому.

Важным элементом образовательной системы школы, влияющим на психофизиологический комфорт учебно-воспитательного процесса, является микроклимат в детском коллективе и в коллективе педагогов.

**Физкультурно-оздоровительная работа**

Обязательным элементом здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения являются организация динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся, предоставление им своевременной медицинской помощи, учёт детской заболеваемости и её профилактика.

**Внеурочные формы физического воспитания школьников**

К внеурочным формам физического воспитания школьников относятся мероприятия, как в режиме школьного дня, так и физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу.

К режимным формам физического воспитания относят:

1. Гимнастику до занятий;

2. Физкультминутки и физкультпаузы (Минутки здоровья);

3. Спортивный час в группах продлённого дня (ГПД);

4. Динамические (подвижные) перемены;

5. «Часы здоровья»;

6. Урок физической культуры – основная форма.

К физкультурно-оздоровительной работе относят:

1. Группы корригирующей гимнастики;

2. Дни здоровья и спорта;

3. Соревнования «Папа, мама и я – спортивная семья!» и другие спортивные праздники;

4. Туристические походы и слёты.

К спортивно-массовой работе относят:

1. Спортивные секции и кружки;

2. Школьные спортивные соревнования и спартакиады;

3. Участие в районных, городских и других соревнованиях;

4. Спортивные каникулы;

5. Летние спортивные лагеря.

К мероприятиям по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни относят:

1*.*Спортивные праздники и вечера;

2. КВН и юморины, викторины, беседы, классные часы;

3. Беседы и лектории для родителей;

4. Смотры спортивной формы и ярмарки.

**Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении**

В школе сложились свои спортивные традиции, которые являются частью нашего культурно-воспитательного пространства оказывающие влияние на уровень физического воспитания школьников и обогащающие спортивную жизнь детей в посёлке. Мероприятия проходят празднично, эмоционально, организуемые с большой фантазией. В них принимают участие и дети, и взрослые.

В основу работы на весь учебный год обязательно лежит чёткий, продуманный, согласованный со всеми подразделениями школы план.

Календарный план по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе составляется вначале учебного года. В календарь соревнований включаются традиционные школьные, районные и городские соревнования, Дни здоровья и спорта.

Ежегодно проводятся следующиефизкультурно-массовые и спортивные мероприятия,которые стали уже традиционными:

1. «Вперёд, мальчишки!» (начальное звено).
2. «А ну-ка, мальчики!» (среднее звено).
3. «А ну-ка, парни!» (старшее звено).
4. Военно-спортивная игра «Зарничка!» (начальное звено).
5. Военно-спортивная игра «Зарница!» (среднее и старшее звено).
6. Соревнования по общей физической подготовке.
7. Весёлые старты.
8. Первенство школы по игре «Пионербол», по волейболу, баскетболу, футболу.
9. Соревнования по лыжным гонкам «Лыжня зовёт!».
10. Спортивные праздники «Косички милые твои…», «Девчата!» и др.

Уже много лет являюсь инициатором проведения школьных предметных недель по физической культуре:

1. «Физическая культура и спорт в нашей жизни!»
2. «ОБЖ и физкультура неразлучные друзья, потому что безопасность и здоровье в жизни рядом навсегда!»
3. «Физкультура, спорт и дети, неразлучные друзья, потому что все на свете любят бегать и играть, и здоровье сохранять!».
4. «Школа – территория здоровья».
5. «Красиво жить – здоровым быть!»

В план проведения предметной недели включены не только спортивные и оздоровительные мероприятия, но и:

1. Классный час («Зимние виды спорта», «Олимпийские игры современности» и др.);
2. Выставка рисунков («Физкультура, спорт и я, мы друзья все навсегда!» и др.);
3. Выставка рефератов и творческих работ обучающихся.
4. Фотовыставка («Миг радости и вдохновения» и др.);
5. Викторины и др. мероприятия.

Совместно с МБДОУ ДС № 10 «Кораблик» и начальным звеном школы провожу спортивные праздники и развлечения по вопросам преемственности детского сада и начального звена школы.Традиционными стали спортивные праздники и развлечения:

* 1. «Олимпиада Деда Мороза»
  2. «Здоровье в порядке-спасибо Зарядке!»
  3. «Будущему первокласснику – физкультпривет!»
  4. «Унылая пора, очей очарованье» и др.

Тесное взаимодействие с МБДОУ ДС № 10 «Кораблик» п.г.т. Сафоново, МБОУДОД ДЮСШ № 1, МБОУДОД ДЮСШ № 2, и МБОУДОД ДЮСШ № 4 позволяет создать единое физкультурно-спортивное пространство муниципального образования, что значительно повышает эффективность пропаганды здорового образа жизни и профилактики противоправных действий детей, подростков и молодёжи.

Ежегодно проводятся:

1. Товарищеские встречи по игре «Пионербол», по баскетболу, волейболу и футболу.
2. Дни здоровья и спорта(«Туристическая тропа здоровья»и др.). Организация и проведение таких мероприятий является важным компонентом активного отдыха детей, что способствует приобщению воспитанников к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывает у ребят такие важные черты характера как: коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к сопернику.
3. Туристические походы и слёты(«Школа безопасности»и др.) расширяют кругозор подростков, закаляют их физически и морально, учат любить Родину, природу, приучают к самостоятельности, ответственности.

Из года в год совершенствуютсяформы организацииПраздников физической культуры («Папа, мама и я – спортивная семья!», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» и др.),всё больше привлекается детей, учителей и родителей к их подготовке и проведению. Программа праздников становиться разнообразнее, используются музыкально-танцевальные композиции, которые создают у детей эмоциональный настрой, воспитывают эстетически, развивают потребность в прекрасном.

Спортивные соревнованияприобщают детей к занятиям физической культурой, популяризируют отдельные виды спорта или движения, подводят итог учебных занятий, определяют сильнейших ребят.

Соревнования воспитывают у детей умение действовать соответственно указаниям старших в интересах всего коллектива, защищать честь своей школы.

Программа соревнований составляется с учётом возраста, физической подготовленности и здоровья обучающихся. После соревнований у детей должно остаться радостное настроение.

Интерес детей к соревнованиям заметно возрастает, если, организуя их, придерживаться определённых традиций и посвящать их знаменательным датам.

Ещё первый нарком здравоохранения Н.А.Семашко говорил, что соревнования *–* наиболее привлекательная сторона в занятиях спортом.

Правила спортивной этики и эстетикитребуют от соревнующихся честности в соблюдении правил соревнований, уважения друг к другу.

Установлению взаимопонимания с родителями обучающихся – начало всех начал. Наше «вхождение» в семью позволяет родителям увидеть в учителе – наставника своего ребёнка, прежде всего Человека, которому можно доверить самое дорогое.

Моё общение с родителями позволяет им выразить мне все их желания, знания о своих детях. Участие родителей в соревнованиях, праздниках, конкурсах является одной из формой моей работы с семьёй.

Большое внимание уделяю привлечению детей из малообеспеченных

и неблагополучных семей к занятиям в школьных спортивных секциях

и в секциях, которые организуются на базе нашей школы и проводятся тренерами-преподавателями детских юношеских спортивных школ

п. Росляково и г. Североморска. Занятия проводятся по программам с учётом возрастных особенностей обучающихся, здоровья и направлены на всестороннее физическое и духовное развитие.

Целью занятий в спортивных секцияхявляется всестороннее физическое и духовное развитие детей и подростков, привитие потребности к здоровому образу жизни, интереса к занятиям избранного вида спорта, физическому совершенствованию.

Основным принципом работы в спортивных секциях **-** это выполнение обучающимися программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовки, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовкидетей и подростков в спортивных секциях является овладение ими технико-тактическими приёмами игры двигательных действий.

Занятия в спортивных секциях носят учебно-тренировочную, методическую направленность.

К тренировочным занятиям в спортивных секциях занимаются школьники, допущенные по медицинским показаниям врачом.

На занятиях в спортивной секции решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию школьников.

2. Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

3. Подготовка физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

4. Воспитание у школьников чувства долга, товарищества и взаимовыручки.

5. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Одним из главных результатов нашей работы являются победы обучающихся на областных, городских соревнованиях, конкурсах и олимпиадах.

Успехи и достижения моей воспитанницы Яны Чегловой были отмечены на правительственном уровне**:**

МИНИСТЕРСКИЕ НАГРАДЫ

Октябрь 2009 год - Министерство образования и науки РФ в рамках реализации *приоритетного национального проекта «Образование»* присудило Чегловой Яне премию по поддержке талантливой молодежи, установленной Указом Президента Российской Федерации от 6 апреля 2006 г. № 325 «О мерах государственной поддержки талантливой молодежи».

Яна была награждена дипломом Лауреата премии.

Октябрь 2010 год - Министерство образования и науки РФ в рамках реализации *приоритетного национального проекта «Образование»* присудило Чегловой Яне премию по поддержке талантливой молодежи, по итогам Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2010 году.

За время работы в школе четверо моих выпускников закончили Северный колледж физической культуры и спорта в г. Мончегорске (Петрушина Юлия, Галыгина Кристина, Калепина Татьяна, Михович Николай). В 2007 году выпускник 9 класса Борзенков Владимир поступил в этот же колледж на отделение «спортивные игры» (футбол). В 2009 году выпускница 11 класса Двойченкова Алена поступила в Мурманский государственный педагогический университет (МГПУ) на факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Введение портфолио индивидуальных достижений обучающегося по физической культуре позволяет повысить мотивацию к изучению предмета физическая культура, физическому совершенствованию, что хорошо согласуется с приоритетами модернизации школьной системы образования. Портфолио или «папка личных достижений» позволяет отследить индивидуальную траекторию развития каждого школьника, проявившего себя в различных видах деятельности, в том числе и во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности. Портфолио является рабочим инструментом, позволяющим обучающемуся эффективно контролировать, планировать и оценивать свои собственные достижения.

**Просветительно-воспитательная работа, направленная**

**на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни**

Просветительно-воспитательную работу с учащимися провожу с учетом психолого-педагогическими особенностями формирования личного отношения ребёнка к своему здоровью. Важно не только вооружить его знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать у него потребность применении полученных знаний и умений на практике.

Способы организации работы разнообразны. Особенно уделяю внимание по обучению самостоятельного изучения материала по вопросам здорового образа жизни. Использую такие формы работы как: круглый стол, викторины, консультации, беседы, лекции, дни здоровья и отдыха, привлечение педагогов и родителей к оздоровительным мероприятиям, спортивные соревнования, праздники, конкурсы, курсы повышения квалификации педагогов по проблемам ЗОЖ, наличие в школьной библиотеке научно-методической литературы для разного школьного возраста, задействую школьные интернет ресурсы.

**Заключение**

Участвуя в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях и добиваясь реально поставленных и значимых для обучающихся целей, дети получают реальную возможность развивать в себе то, что психологи называют *волевым комплексом*.

Во время подготовки и участия в мероприятиях ребята учатся принимать ответственность за свои поступки, поддерживать друг друга в случае неудачи, приобретают крупицы бесценного опыта видеть в поражении первый шаг к будущей победе.

Однако при этом нельзя забывать главное – *интересы детей.* Использую соревновательную деятельность как средство

знакомства детей с миром спорта и теми отношениями, которые ему присущи. Исходя из этого, привлекаю к участию в физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятиях всех детей, не имеющих медицинских противопоказаний, полагаясь на их двигательный потенциал и желания, рассматриваю эту систему, как составляющую часть учебно-воспитательного процесса.

Одной из форм формирования творческой инициативы и овладение навыками самостоятельной работы учащихся по физкультурно-оздоровительной деятельности являются использование рефератных работ и разработка проектов.

Нам, учителям, доверено самое ценное – наши дети: нежные и хрупкие, каждый в отдельности и все вместе.

Только через интересные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия можно зажечь спортивную искру в каждом ребёнке.

На основании опыта работы могу утверждать, что мои воспитанники стали более активными на занятиях, с воодушевлением принимают участие в спортивных мероприятиях, повысился интерес и активность родителей.

**Литература**

1. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре).- М.: Физкультура и спорт, 1989.

2. Богданова О.С., Петрова В.И. Методика воспитательной работы в начальных классах.- 3-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1986.

3. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие.- К.: Рад. шк., 1988.

4. Лапицкая Е.М. Физкультура для детей. – М.: Эскимо, 2009.

5. Майский А.Б., Лебедева М.А., Стук Н.С. Развитие, здоровье, гармоничность. Методическое пособие для учителя физической культуры, Архангельск, 1997.

6. Маслов Е.В. Творческие работы школьников. Алгоритм построения и оформления: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2006.

7. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности.-М.: Глобус, 2009.

8. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2007.

9. Научно-методический журнал Воспитание школьников № 5,7,9, 2006.

10. Научно-методический журнал Начальная школа № 9,1990.

11. Научно-методический журнал Начальная школа № 12, 1991.

12. Научно-методический журнал Физическая культура в школе № 3,4, 2000.

13. Научно-методический журнал Физическая культура в школе № 1,4, 2002.

14. Научно-методический журнал Физическая культура в школе № 1,2, 2003.

15. Научно-методический журнал Физическая культура в школе № 3,4, 2004.

16. Научно-методический журнал Физическая культура в школе, 2007-2008.

17. Научно-методический журнал Физическая культура в школе, 2009-2010.