

*Авторы-составители:  
Петухова Н.Н.,  
Ткаченко Н.Л., Ерёменко Е.В.,  
Лоскутова Н.К., Борисенко Т.Ф.*

## **Опыт использования здоровьесберегающих технологий в МБОУ «Школа №2» г.Муравленко**

В последние десятилетия в образовательных организациях число детей с различными заболеваниями увеличивается, что является причиной в затруднении усвоения программного материала учащимися.

Сравнительный анализ заболеваний учащихся МБОУ «Школа №2» показывает, что в школе среди заболеваний у учащихся лидирует такие, как нарушение осанки, на 2 месте – заболевания зрения, на 3 месте – плоскостопие и заболевания дыхательной системы. Далее идут заболевания желудочно-кишечной системы, ЦНС и т.д. Для детей с ослабленным здоровьем, хронически и соматически больных в условиях воздействия негативных экологических, экономических, социальных факторов, интенсификации учебного процесса даже комплексное применение вышеперечисленных мер не всегда может качественно повысить уровень здоровья. Необходимым условием достижения положительного результата является овладение способом и инструментом для поддержания и укрепления здоровья и выхода из стрессовых ситуаций, снятия повышенного, хронического психоэмоционального напряжения и перенапряжения, которые приводят к функциональным, а затем и к хроническим заболеваниям.

Исходя из существующих проблем, школа определила здоровьесберегающую деятельность как приоритетную. Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в том числе и в нашей школе, можно выделить несколько групп, в которых используются разные подходы, методы и формы работы. Безусловно, каждое из направлений может существенно повлиять на уровень здоровья ребенка.

- **Физкультурно-оздоровительные технологии** направлены на физическое развитие школьников: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Они используются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций, во внеклассной и внешкольной работе с учащимися. Регулярная физическая активность значительно улучшает: физическое здоровье, состояние опорно-двигательной и сердечнососудистой систем, повышает иммунитет, положительно влияет на общий тонус человека.

Физкультурно-оздоровительная работа проводится систематически и представляет собой различные формы, методы и виды деятельности:

- спортивные секции, которые созданы для занятий школьников по возрастным группам («Спортивные игры», волейбол, баскетбол);



– группы по общей физической подготовке, в задачу которых входит повышение общей физической подготовленности учащихся путем использования в занятиях с ними различных средств физической культуры и спорта, составляющих основу учебной программы по физической культуре в рамках реализации основной образовательной программы в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта;

– группы адаптивной физической культуры (АФК) - работа с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), занимает одно из важных мест в осуществлении задач физического воспитания школьников в рамках реализации Концепции образования детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве;

– школьные спортивные соревнования – школьные и городские спартакиады, олимпиады, которые мотивируют учащихся к систематическим, регулярным занятиям спортом, являются эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся («Легкоатлетический кросс», «Соревнования по пожарно-прикладному спорту», «Весёлые старты», «Минифутбол», «Пионербол» и др.);





– «День здоровья» – проводится с привлечением всего педагогического коллектива образовательного учреждения. Для проведения привлекаются родители учащихся (соревнования семейных команд «Весёлые старты»).



В организацию и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий школы включён весь педагогический коллектив образовательного учреждения. Работа тесно связана и подкреплена внешкольными формами физического воспитания учащихся.

- **Экологические здоровьесберегающие технологии** позволяют перенести школьника из виртуального компьютерного мира высокотехнологичной образовательной среды в реальный мир. Для сохранения и профилактики, обеспечения здоровья образовательное учреждение создает природосообразные условия в рекреациях, на пришкольном участке, дворе, в сотрудничестве с МАУДО «Центр детского творчества» творческим объединением «Эко-Радуга», интерактивной платформой «ГлобалЛаб».



На территории пришкольного участка созданы безопасные условия для проведения игровых занятий и отдыха. Создан эстетический вид школьного двора. Вокруг школы высажены клумбы с бархатцами, хризантемами, аптечной ромашкой. В южной части пришкольного участка располагается опытный огород, где растут зеленый горошек, морковь, земляника, редис, салат.



В школе в вазонах растут комнатные растения, выделяя фитонциды, которые уменьшают количество вредных микроорганизмов, улучшают состав воздуха. Несомненно, что взаимодействие с живыми растениями уменьшает напряженность, повышает концентрацию внимания и учит бережному отношению к природе и собственному здоровью.



На игровой площадке во дворе школы установлены качели, карусели, горки для повышения двигательной активности, снятия зрительного напряжения. Площадка оснащена скамейками способствующими общению, психологической разгрузке, снятию стресса. Прогулка по площадке позволяет проводить профилактику заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, гиподинамии.



Экологическое воспитание – практическое участие в природоохранной деятельности, учит гражданской ответственности. Поэтому в школе традиционно широко используются экологические викторины, проводятся эоуроки и экологические акции («Сбереги землю, сдай батарейку!», «Спаси город от мусора!», «Час Земли», «Экологический стоп-кадр» «День воды», экоигра «Друзья природы», эоурок «Хранители воды», викторины «Птичья страна», «Его величество, болото!»)



- **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки во время учебно-воспитательного процесса, для чередования труда и отдыха с целью предотвращения чрезмерного функционального напряжения и переутомления. В школе соблюдаются гигиенические нормы и требования к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся; при составлении расписания используются шкалы трудности учебных предметов, позволяющие строить расписание уроков с учетом работоспособности школьников, которая имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели; при построении структуры урока учитывается интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока; осуществляется двигательный режим на уроках; проводится танцевальная переменка; физкультминутки и смена динамических поз во время урока; динамическая пауза для первоклассников в середине учебного дня.

Динамическая пауза носит деятельностный характер, так как в ходе её проведения происходит переключение, способное предотвратить снижение оперативной работоспособности учащихся. Первоклассники разделены на несколько мобильных групп, которые меняют характер деятельности еженедельно (танцевальная и театрально-игровая деятельность, занятия в тренажерном зале, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры).



Проведение физкультминуток решает следующие задачи: уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы; активизация внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала. Проводятся упражнения для снятия общего или локального утомления, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз, гимнастика для улучшения слуха, психогимнастика, упражнения, корректирующие осанку, дыхательная гимнастика.

Учащиеся 3-4 классов начальной школы проводят утреннюю зарядку для ребят 1-2 классов, разучивают с ними комплексы гимнастических упражнений.



- **Здоровьесберегающие образовательные технологии во внеурочной работе школы**

Классными руководителями образовательного учреждения ведётся мониторинг внеурочной деятельности учащихся. За последние годы в школе наблюдается положительная динамика занятости обучающихся в спортивных секциях, экологических кружках, танцевально-хореографических студиях. Ученики успешно выступают в городских соревнованиях по мини футболу, конкурсе «Самый спортивный класс», спортивных эстафетах, где занимают призовые места.

Обучающиеся школы с удовольствием включаются и в проектную деятельность. Ежегодно учащиеся разносторонне исследуют факторы, влияющие на здоровье человека, разрабатывают проекты и проводят исследования по темам: «Исследование факторов, влияющих на чистоту рук», «Влияние первых блюд в рационе школьника на здоровье и самочувствие», «Так ли важны завтраки?» и др.

Так проекты стали победителями и призёрами на городской конференции «малая Академия».



Дети готовят проекты по заданной тематике: «Наша школьная столовая», «Полезный завтрак». Ребята участвуют в неделе национальных традиционных блюд, в конкурсах плакатов и рисунков «Здоровая пища», «Вкусные традиции моей семьи». В практике широко применяются соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы здоровьесбережения и социализации, но и проблемы мотивации, развития обучающихся.



В учебном году, в рамках месячника оборонно-массовой работы, проводится неделя физической культуры. Учащиеся начальной школы принимают участие в спортивных эстафетах «А, ну-ка, мальчишки». Учителя и учащиеся ведут активную агитационную работу по пропаганде занятий физической культурой и спортом, оформляют спортивные уголки: «Уголок здоровья», «Спортивная жизнь школы» и др.



Основным показателем эффективности работы всей системы по здоровьесбережению деятельности обучающихся является положительная динамика в изменениях уровня физической подготовленности обучающихся и состоянии их здоровья.



Школьным психологом с целью изучения роста мотивации учащихся к изучению предмета физической культуры проводилось анкетирование. Выявлено, что уровень мотивации к урокам физической культуры у учащихся, занимающихся регулярно спортом и посещающих спортивные секции, увеличился, повысился уровень стрессоустойчивости, улучшилась оценка эмоционально-волевых качеств, степень тревожности снизилась.

При логопедическом обследовании учащихся первых классов выявляется минимальная мозговая дисфункция (ММД) (амимичность лица, спазмы лица и губ, вялый язычок, слюнотечение, нарушение координации мелкой моторики пальцев рук и т.д.). Минимальная мозговая дисфункция обусловлена тем, что головной мозг не получает в достаточном количестве кислорода.

Проблему с детьми ММД в образовательном учреждении мы решаем с помощью инновационных технологий. Новые компьютерные технологии стали перспективным средством в профилактической и коррекционно-развивающей работе с детьми, имеющими различные проблемы в усвоении программного материала.

Такие возможности открывает методика выработки и тренировки диафрагмально-релаксационного дыхания с помощью биологической обратной связи, которая является составной частью реабилитационных и оздоровительных программ, применяемых в школе на коррекционных занятиях, на уроках. Выработка диафрагмально-релаксационного типа дыхания (ДРТД) производится путем последовательной тренировки в выполнении статических дыхательных упражнений с акцентом на диафрагмальный тип дыхания, на фоне релаксации с целью достижения показателей дыхательной аритмии сердца, соответствующих норме для данного биологического возраста.



Технология биологической обратной связи с этой точки зрения является универсальной, так как в ней есть признаки и качества всех вышеперечисленных разновидностей здоровьесберегающих технологий. Метод биологической обратной связи (БОС) направлен на формирование нового типа дыхания, с хорошим длинным выдохом, с четко выраженной максимальной величиной дыхательной аритмии сердца (ДАС).

Оздоровительные дыхательные мероприятия с применением метода биологической обратной связи включены в систему здоровьесберегающих технологий.



Методика БОС уникальна тем, что ребенок сознательно участвует в процессе оздоровления организма. Он учится управлять своим здоровьем, дыханием и эмоциями с помощью персонального компьютера. Компьютер превращает тренировку дыхания в увлекательную игру. При выработке правильного дыхания головной мозг получает достаточное количество кислорода, что оказывает положительное влияние на весь организм ребёнка и его трудоспособность. Появляется мотивация к усвоению учебного материала. Важно и то, что сам прибор не оказывает отрицательного влияния на организм ребенка при проведении сеанса. БОС предназначен для совершенствования и коррекции речевой функции и поведенческих нарушений у здоровых и особых детей методом биологической обратной связи. Очень успешно применяется в работе с детьми с заиканием, ЗПР, СДВГ, ДЦП, с нарушением речи, слуха и зрения.



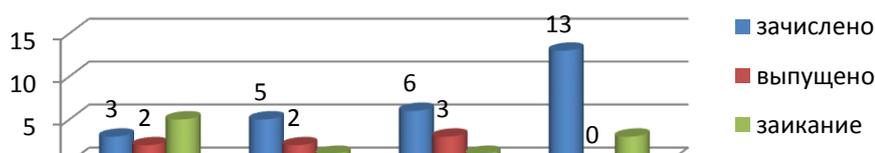
Использование на коррекционных занятиях данной технологии БОС-ДАС, позволяет увидеть положительную динамику у учащихся с нарушениями устной и письменной речи:

Динамика результатов логопедической диагностики и коррекции с применением технологии БОС:

Учебный год	Всего обследовано	Выявлено	Зачислено	Выпущено	Оставлено	Выбыло
2013-2014	195 (100%)	30 (15.4%)	28 (93%)	15 (54%)	13 (46.4%)	1
2014-2015	204 (100%)	31(15.2%)	31(100%)	18 (58%)	13 (42%)	3
2015-2016	220 (100%)	31(13.2%)	29(94%)	14 (48%)	15 (52%)	1

С каждым годом увеличивается количество учащихся поступающих в первые классы с ограниченными возможностями здоровья.

Динамика результатов работы с детьми с ОВЗ, обучающихся по индивидуальным коррекционным программам:



Школьникам с речевой патологией необходимо формировать диафрагмально-релаксационный тип дыхания, так как он является базой такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание. Влияние правильного дыхания на организм способствует хорошей памяти, крепкого сна, улучшается усидчивость на уроках, уменьшается заболеваемость ОРВИ.

- **Использование здоровьесберегающих технологий в сотрудничестве с родителями**

Взаимодействие семьи и школы является важным фактором сохранения здоровья детей. Поэтому работа по формированию у учащихся навыков здорового образа жизни строится в сотрудничестве с родителями. Главным этапом работы в этом направлении является просвещение. В школе были проведены следующие родительские собрания: «Ребенок и его здоровье», «Особенности интеллектуального и физического развития ребенка», «Режим дня школьника», «Семья, ее роль жизни человека», «Профилактика инфекционных заболеваний», «Питание – ведущий фактор здоровья» и др.

На классные и школьные собрания приглашаются медицинские работники с рекомендациями по укреплению здоровья школьников, работники ГАИ и т.д.



Родители являются полноценными участниками учебно-воспитательного процесса и организуют оздоровительные мероприятия. Школьники вместе с родителями и классным руководителем разрабатывают тему и программу события, распределяют обязанности по организации. В выходные дни организуются походы в лес, на каток, катание на лыжах и санках. Выезд на природу обязательно содержит спортивные игры, конкурсы или соревнования, которые имеют положительный отклик среди родителей и учащихся, способствуют формированию здоровых привычек. В школе стало традицией участие семьи в спортивном празднике «Папа, мама, я - спортивная семья», «Дни здоровья».



Участвуя в различных праздниках, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку с подготовкой других детей. Они видят, какую радость и пользу приносят ребёнку динамические игры, состязания. Весёлая атмосфера дней здоровья передаётся и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.



Родители — хорошие помощники при подготовке и проведении практических занятий по здоровому образу жизни. О наличии у родителей интереса к классным и школьным делам говорит тот факт, что всё большее количество мам и пап принимает активное и непосредственное участие в организации и проведении спортивных праздников, игр, экскурсий. Родители, работающие в здравоохранении, проводят мастер-классы и разрабатывают памятки для родителей: «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка?», «Чтобы зубы были здоровыми», «Как следует питаться?» и т.д.



Школа пропагандирует тезис: «научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты физически, интеллектуально и духовно».