

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №395
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Общим собранием работников
ГБОУ лицей №395 Санкт-Петербурга
от 28.08.2023 Протокол №4

УЧТЕНО

Мотивированное мнение
Совета родителей ГБОУ лицей №395
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ
лицей № 395 Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 №18-од

УЧТЕНО

Мотивированное мнение Совета
обучающихся ГБОУ лицей №395
Санкт-Петербурга
от 05.05.2023 Протокол № 6

Программа «Здоровье»

1. Пояснительная записка.

Здоровье - важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

«Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному состоянию, названы плохая наследственность, вредное влияние окружающей среды и условий жизни как в семье, так и в образовательных учреждениях: недостаточное освещение рабочих мест, перегруженность основными и дополнительными занятиями, неблагополучие психологического климата школьных коллективов, интенсификация образования...» (из материалов коллегии Министерства образования).

В современной школе остро встал вопрос о здоровье учащихся. По официальным данным только 5 % выпускников школ абсолютно здоровы, 80 % имеют хронические заболевания. Первое место занимают болезни опорно-двигательной системы, второе – нарушения работы желудочно-кишечного тракта и проблемы со зрением. Анализ показаний патологической пораженности среди учащихся нашего ОУ подтверждает эти данные.

Ухудшению ситуации с состоянием здоровья подрастающего поколения способствуют и такие педагогические факторы как синдром «школьной дезадаптации», нерациональная организация учебного труда детей, недостаточный двигательный режим, низкий уровень психолого-валеологической компетентности педагогов и родителей и т.д. Все эти причины приводят к тому, что за годы обучения в школе количество больных детей увеличивается. Поэтому сегодня, когда ценность здоровья и жизни человека в рамках гуманистически ориентированной педагогики выносятся на одну из высших ступеней в иерархии педагогических ценностей, необходимо методологическое осмысление проблемы воспитания у человека валеологического самоотношения.

При традиционном подходе в обучении решить проблему здоровьесбережения нельзя. И даже не столько по причине программы, сколько из-за используемых методов обучения. Ухудшение здоровья школьников напрямую зависит от учебных нагрузок. Поэтому в настоящее время стал актуальным вопрос об использовании в учебном процессе здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ).

Существует ряд **факторов**, которые разрушают здоровье детей.

- Поза во время учебного процесса
- Вербальный принцип построения учебного процесса
- Несовершенные методики преподавания

Перегрузка зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Говоря об учебной нагрузке, следует иметь в виду, что она не носит чисто физиологического характера и

не может измеряться только в количестве часов или прочитанных страниц. Учебная нагрузка напрямую зависит от психологического отношения школьников к учению: если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И, наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бессмысленным, может вызывать переутомление даже при небольших объемах учебного материала.

Интеграция основного и дополнительного образования позволяет рассматривать школу не только как центр обязательного образования, но и как поле для самоподготовки, занятий творчеством и спортом.

В основе всех здоровьесберегающих мероприятий, осуществляемых в школе, лежит концепция о здоровом человеке. Цель всех разработок – это формирование, сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса. Важно учесть, что здоровье человека рассматривается на трех уровнях: *физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.*

Физическое здоровье характеризуется отсутствием каких-либо функциональных отклонений, гармоничностью физического развития.

Психическое здоровье характеризуется нормальным протеканием психических процессов и включает самодостаточность личности, самопонимание, самоприятие, саморазвитие личности в контексте взаимодействия с окружающими людьми в условиях социальных, культурных, экономических и экологических реальностей.

Социальное здоровье характеризуется преобладанием в структуре личности гуманистических ценностей: Человек, Семья, Отечество, Труд, Знания, Культура, Мир, Земля.

Ресурсы образовательного процесса, направленные на сохранение здоровья учащихся:

- медико-педагогическая служба;
- здоровьесберегающие технологии;
- увеличение двигательной активности учащихся;
- социально-психологическая служба.

Все вышеназванные факторы и многие другие приводят к тому, что на сегодняшний день только одного из десяти школьников можно признать вполне здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования учебных факультативных курсов, программ, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формирование потребности умения и решимости творить свое здоровье.

Установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

Огромное значение имеет оздоровительная работа, целенаправленное физическое воспитание (вовлечение всех детей в лыжные прогулки, занятия бегом, туристические походы, обучение плаванию), закаливание, рациональное питание школьников.

Проблема воспитания здорового школьника - проблема общегосударственная, комплексная, и наша задача выделить из нее конкретные вопросы, решение которых посильно учителю и в решении которых мы сами заинтересованы.

2. Цели программы.

- Разработка и апробация системы здоровьесберегающих технологий, системы методов и форм организации УВП, направленной на формирование ЗОЖ, социализацию личности и адаптацию ее к изменяющимся условиям.
- Сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

3. Задачи.

1. Определить исходные позиции для реализации здоровьесберегающего подхода к функционированию школы на основе анализа инновационных исследований и опыта работы школ.
2. Находить оптимальные сочетания форм организации образовательного процесса, методов и содержания обучения на основе здоровьесберегающего подхода.
3. Убедить родителей и обучающихся в необходимости выполнения ребенком режима дня, в важности режима дня для сохранения здоровья ребенка и хорошей успеваемости; приложить все усилия для создания условий выполнения ребенком режима дня.
4. Оптимизировать учебную, психическую и физическую нагрузки учащихся, создать в школе условия для сохранения и укрепления здоровья за счет:
 - разгрузки содержания обучения путем его интеграции;
 - использования эффективных методов обучения;
 - увеличения объема двигательной активности;
 - организации мониторинга здоровья;
 - улучшения организации питания;
 - медико-валеологического сопровождения детей;
 - расширения спектра оздоровительных мероприятий;
 - установления связи с учреждениями здравоохранения, культуры и спорта;
 - включения всех общественных институтов в совместную деятельность.

4. Объект.

Объект: учебно-воспитательный процесс в начальной, основной и средней школе.

5. Предмет.

Предмет: содержание и формы организации УВП; процесс формирования ЗОЖ; технологии обучения, формирующие мотивацию к ЗОЖ.

6. Ожидаемые результаты.

1. Устойчивая мотивация школьников к ЗОЖ, готовность учащихся к реализации личностного потенциала.
2. Улучшение состояния здоровья детей, сокращение количества простудных и вирусных заболеваний, заболеваний желудочно-кишечного тракта.
3. Укрепление и оздоровление социально-психологического климата в школе.
4. Оптимизация учебного и воспитательного процесса.

7. Критерии оценки эффективности программы.

Эффективность развития школы на основе здоровьесберегающих технологий будет определяться следующей системой показателей:

1. Качественные изменения, связанные с внедрением здоровьесберегающих технологий в обучение.
2. Объективные медико-физиологические показатели здоровья школьников.
3. Востребованность услуг школы со стороны школьников и их родителей (обращения).
4. Рост психолого-валеологической компетентности педагогов.
5. Снижение уровня конфликтности, агрессивности школьников, количества правонарушений.
6. Рост удовлетворения качеством образовательного процесса.
7. Реальное изменение поведения учащегося.
8. Оценка программы как целостной системы с охватом детей всех возрастных групп (параллельных классов).

8. Участники программы.

Программа предлагается для учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы и реализуется в ходе УВП. В реализации программы участвуют все: учащиеся, родители, педагоги, педагоги ОДОД, администрация школы, социальный педагог, психолог, медицинская сестра, работники столовой и технический персонал.

Всех участников программы можно разделить на группы.

➤ Те, кто будет в основном получать информацию и знания о развитии школы в данном направлении (учащиеся, родительская общественность, макросреда, различные службы, обеспечивающие школьную жизнь).

➤ Активная роль принадлежит тем, кто будет «производить» информацию о развитии школы, ее проектах (администрация школы, ее сотрудники, различные школьные службы). К этой группе могут быть привлечены средства массовой информации, работники местной администрации, учителя.

➤ Третья команда - это те, кто оперативно работает с информацией о развитии школы, анализирует ее и внедряет в практику (учителя, психолог, соцпедагог, медсестра, техперсо-

нал). Важно, чтобы эта группа постоянно производила анализ своих действий и показывала эффективность и перспективность каждого последующего

9. Методическая основа построения программы.

Данная программа построена в соответствии с основополагающими принципами валеологии, разработанными Санкт-Петербургским университетом педагогического мастерства.

Методика работы по программе строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Проведение занятий исключает академический стиль назидания и указания. Это, скорее всего, совместное размышление об образе жизни, попутные советы, путешествия в тайны своей сущности, связанные со многими открытиями. Важно, чтобы в учебном процессе у каждого ребенка формировалось настроение особой радости, нежности к самому себе, а через себя - к другим.

10. Механизм реализации программы.

Реализация новой программы в школе означает начало существенных изменений. Важно осознавать единство школьной системы, которое приводит к тому, что изменение одной из ее составляющих может привести к изменению системы в целом. *Поэтому необходимо:*

- провести «инвентаризацию» школьных проблем, причем почти всех, и в этой ситуации важно выделить существенные, влияющие на факторы, способствующие здоровью;
- создать рабочие материалы, которые включают текущее и перспективное планирование работы: способы измерения успехов и неудач, формы сотрудничества с другими организациями и школами, информационное обеспечение, материально-техническое обеспечение программы;
- устроить познавательные визиты-поездки по другим школам, научным и учебным центрам, выставкам и т.д.

Это организационные шаги по созданию комплексной программы. Также необходимо создать школьную службу содействия здоровью.

Реализация программы будет проходить в виде:

- консультирования сотрудников лицея и других участников программы при планировании работы на различных временных периодах (месяц, полугодие, год);
- формирования единого информационного поля в лицее, содействия соблюдению преемственности программы по вертикали - от класса к классу;

- организации заседаний членов службы здоровья с привлечением различных служб лица;
- помощи учителям в учебно-тематическом планировании, в интеграции проблем здоровья в контексте учебных предметов;
- развития и внедрения неаудиторных технологий обучения здоровью, искать ресурсы для этих целей;
- организации социологических опросов среди участников программы;
- анализа, корректировки и изменения некоторых положений программы при необходимости;
- организации работы по оптимизации школьной среды, ее санаторно-гигиенических и эстетических особенностях;
- осуществления взаимодействия со школьной медицинской службой, детской поликлиникой, врачами-консультантами по конкретным вопросам;
- организации массовых акций в целях привлечения к проблеме, например, «День здоровья», соревнования на самый чистый класс и т.д.

Модель организации работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни

Первый этап — анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе образовательного учреждения с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.

Второй этап — организация просветительской работы образовательного учреждения.

1. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- создание в лицее общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей).

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

11. Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Повышение двигательной активности учащихся решается в комплексе культурно-оздоровительных мероприятий: гимнастика до учебных занятий, физминутки на уроках, подвижные перемены, спортивный час в ГПД, Дни и уроки здоровья, занятия в спортивных секциях.

Системная по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни может быть представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков — по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, реализации образовательной программы и просветительской работы с родителями (законными представителями) и должна способствовать формированию у обучающихся ценности здоровья, сохранению и укреплению у них здоровья.



Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся,

направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы,

направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Здоровье».

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

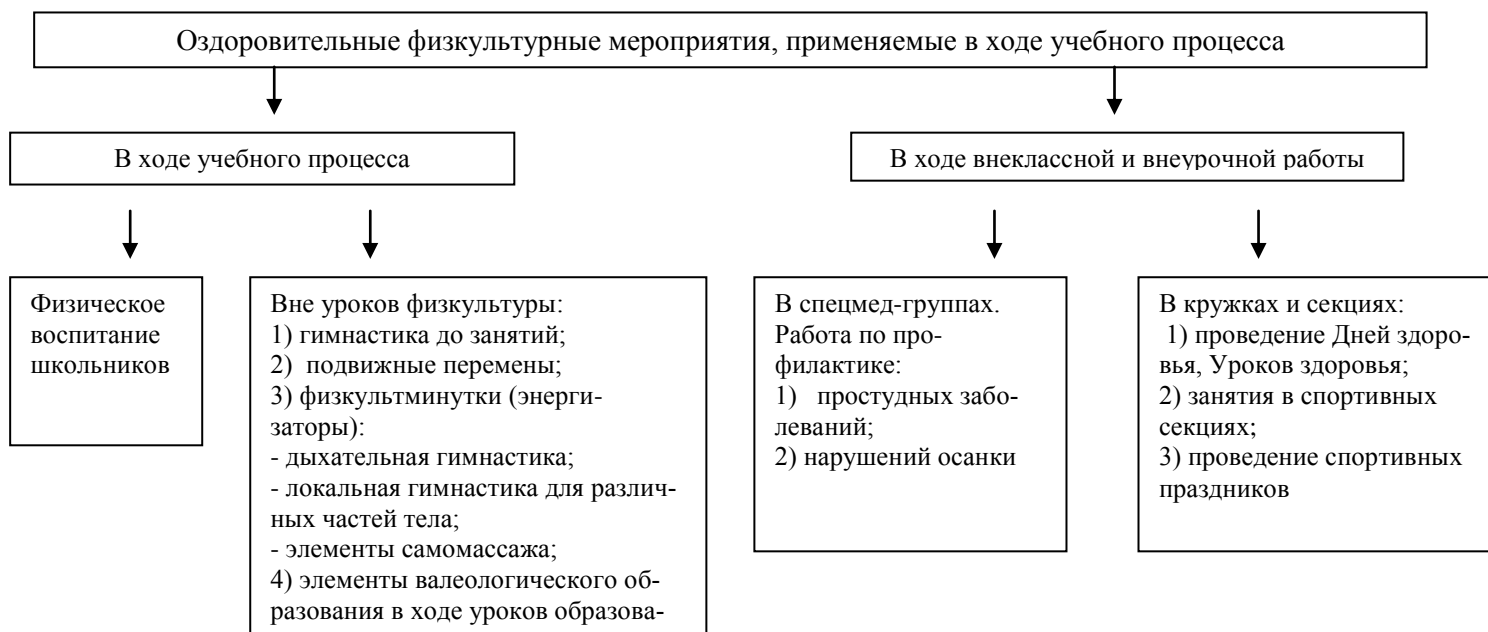
- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- проведение классных часов;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья.

Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;

- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Структура комплекса оздоровительных физкультурных мероприятий



12. Здоровьесберегающие условия в организации процесса обучения детей.

В полноценном развитии младших школьников первостепенное значение имеет создание оптимальных условий для образовательного процесса, отдыха и оздоровления детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одной из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм, методов организации обучения, без ущерба для здоровья учащихся, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

ЗОТ – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся; совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, дополняющие традиционные педагогические технологии обучения, воспитания, развития. Понятие «здоровьесберегающая» - это качественная характеристика любой образовательной технологии.

ЗОТ интегрируют все направления работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Наряду с решением триединой дидактической задачи урок должен решать и другие задачи, если он построен с учетом принципов здоровьесбережения:

- Создание психологически комфортной среды.
- Развитие самостоятельности мышления.

- Формирование коммуникативной компетентности.
- Формирование предметной компетентности.
- Развитие познавательной активности.
- Развитие творческих способностей.
- Разнообразие учебной деятельности.

Важное условие успешного обучения – это возможность ребенка плодотворно и длительно выполнять определенную умственную деятельность, которая доступна его возрасту, при экономных нервно-физиологических затратах.

К здоровьесберегающим технологиям можно отнести все **лично-ориентированные**, т.к. для них приоритетна индивидуальность каждого ребенка, обеспечение комфортных условий развития и реализация его природных возможностей. В этом случае ребенок становится заинтересованным лицом, субъектом образовательного процесса. Отношения носят **субъект-субъектный** характер. (см. Приложение)

Организация урока с учетом валеологических положений.

Особенно важными являются валеологические исследования в самые ответственные для школьника периоды - поступление в первый класс, переход младших школьников к обучению в основной школе, поступление в профильный класс, выпуск из школы.

Актуальность данного направления обусловлена многими причинами:

- сохраняется тенденция снижения уровня здоровья школьников, что ведет к снижению адаптивности школьников к учебной нагрузке;
- растет информационная нагрузка на учеников, особенно при переходе в основную школу;
- отсутствует плавный переход младших школьников в основную школу: резко повышаются требования к школьнику, увеличивается информационная нагрузка без учета физиологии ребенка (большинство пятиклассников имеют характеристики физического развития, соответствующие раннему школьному возрасту);
- оценка адаптации младших школьников к обучению в основной школе затруднена из-за недостаточности методик, оценивающих адаптивность школьников.

Валеологическое сопровождение - это совокупное знание о путях безболезненной передачи учащимся знаний, умений и способов познавательной деятельности; это деятельность учителя, направленная на создание условий, способствующих, развитию конкретной личности и ее гармонизации.

При построении учебного процесса следует учитывать возрастную периодизацию развития ребенка, т.к. существуют общие закономерности и индивидуальные особенности физиологического развития школьников. Оптимизация учебного процесса возможна, если учебный

процесс будет откорректирован на основе данных валеологической диагностики с помощью следующих педагогических мер:

- Организация уроков с учетом валеологических положений. (Учет динамики работоспособности детей: фаза вхождения в урок – 3-5 минут, период устойчивой оптимальной работоспособности -15-20 минут, «конечный порыв».)
- Коррекция расписания в течение дня, недели в соответствии с кривой работоспособности.
- Использование валеологических пауз на уроках. (10-15 минута, 25 минута).
- Использование физических упражнений в процессе обучения, которые положительно влияют на умственную деятельность.
- Использование элементов коррекционных упражнений на уроке.
- Использование элементов системы В.Ф.Базарного по развитию психомоторики.
- Рациональное чередование различных видов деятельности.
- Гибкость структуры уроков.
- Соблюдение норм объема двигательной активности в учебное время.

Объем двигательной активности в учебном процессе.

В соответствии с нормами СанПиН ежедневный объем двигательной активности учащихся должен составлять не менее 2 часов. Двигательная активность у 35% школьников не соответствует оптимальной двигательной активности, способствующей нормальному развитию здоровья ребенка.

Удовлетворение ежечасной потребности следует осуществлять за счет малых форм физического воспитания:

- утренней гимнастики;
- гимнастики до уроков;
- физкультминуток на уроках;
- гимнастики для глаз;
- динамических перемен.

Двигательный отдых является средством повышения умственной работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

Таким образом, следует обратить серьезное внимание на создание оптимальных условий для реализации биологической потребности детей и подростков в двигательной активности в течение учебного дня. Для этого следует восстановить малые формы физического воспитания.

Решая задачу повышения качества образования через внедрение современных здоровьесберегающих образовательных технологий, целесообразно применять следующие **педагогические технологии:**

- Технологии личностно-ориентированного обучения

- Развивающее обучение
 - Технологии групповых форм работы
 - Технологии уровневой дифференциации
 - Исследовательские и проектные технологии
 - Технология модульного и блочно-модульного обучения
 - Технология развития критического мышления
 - Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр
 - Технологии педагогического сотрудничества
 - Информационно-коммуникационные технологии
 - Здоровьесберегающие образовательные технологии
 - Система инновационной оценки:
- «Листы индивидуальных достижений»
 - «Портфолио» или «Папки индивидуальных учебных достижений»;
 - «Аналитические матрицы».
 - Технология безотметочного обучения
 - Технологии на информационно-интегративной основе:
Учебные технологии, ориентированные на интеграцию содержания (интегрированные уроки, дни «погружения») способствуют возникновению в сознании учащихся целостной системы знаний о природе и обществе.
 - Технологии проблемного обучения
Широко используемая в образовательном процессе лица технология ориентирована на освоение способов самостоятельной деятельности при решении проблемных ситуаций, развитие познавательных и творческих способностей учащихся.
 - Технология мастерских
На 1-ой ступени обучения применяется технология французских мастерских. При использовании данной технологии главное не сообщить и освоить информацию учащемуся, а передать способы деятельности, что позволяет развивать творческие умения, формировать личность, способную к самосовершенствованию и самореализации.
 - Технологии коллективной системы обучения (КСО)
Данная технология используется практически по всем предметам; часто сочетается с интеграцией содержания образования (дни «погружения»). Основные формы проведения уроков по данной технологии – учебные экскурсии, практические работы, тематические экскурсии.
 - Технологии активных форм и методов:
 - Уроки - путешествия;
 - Дискуссии;

- Тематические игры;
- Уроки-фантазии;
 - Традиционные технологии

Системное усвоение учебного материала на всех этапах обучения обеспечивают традиционные классно-урочные технологии, предусматривающие обязательные этапы на уроке:

- проверка усвоения пройденного;
- объяснение нового материала;
- закрепление полученных знаний;
- домашние задания.

13. Школьная медицинская служба

Есть две возможности, которыми располагает школа: не навредить здоровью и содействовать предотвращению заболеваний.

Предотвращение заболеваний является главным в деятельности школьной службы здоровья. Эта деятельность даст результаты только в том случае, если станет предметом совместных усилий педагогов, медицинского персонала, родителей и школьников.

Три уровня школьного здравоохранения

Школьная служба здравоохранения детей помогает им:

- предотвращая болезни и стимулируя здоровый образ жизни;
- оказывая немедленную помощь в случае необходимости;
- организуя необходимые консультации специалистов, при этом помня, что проблемы наблюдаются не только физического, но и умственного и эмоционального здоровья.

Поэтому нужно выделить следующие стадии деятельности.

I стадия: профилактика заболеваний.

II стадия: ранняя диагностика заболеваний и принятие необходимых мер, предотвращающих ухудшение;

III стадия: помощь детям в адаптации к последствиям нарушения здоровья (последствиям болезни, инвалидности, эмоциональным проблемам).

Цель медицинской службы ГБОУ лицея № 395 Санкт-Петербурга — внедрение здоровьесберегающих технологий в лицее, чтобы дети были здоровы, выполняли правила гигиены, вели здоровый образ жизни. Тогда будет обеспечена максимальная посещаемость учащихся, уменьшатся, по возможности, пропуски, связанные с болезнью детей.

При поступлении детей в школу врач проводит мониторинг заболеваемости, причем не только по медицинским картам, оформляемым в районной поликлинике, но и по скрининг-анализу, т.е. опросу родителей. Скрининг-диагностика позволяет расширить рамки представления о состоянии здоровья ребенка. Ведь в медицинской карте можно познакомиться с диагно-

зом, а опрос позволяет предвидеть развитие болезни заранее по незначительным признакам – предвестникам. В этом отношении показательна приводимая ниже таблица.

Сравнительная таблица заболеваемости учащихся _____ классов

Медицинские разделы	Заболеваемость учащихся	
	По данным медицинской карты	По данным скрининга
Неврология		
Отоларингология		
Гастроэнтерология		
Аллергология		
Логопедические отклонения		

Основываясь на всех собранных данных, врач школы практически разрабатывает индивидуальный план здоровья каждого ученика, в который входят:

- дополнительный дифференцированный урок физической культуры (в рамках ОДОД) для мотивированных обучающихся, для детей с ослабленным здоровьем (подготовительная группа);
- фитотерапия (поэтапно);
- профилактика простудных заболеваний при помощи обеззараживания помещений; регулярного проветривания классов, использования индивидуальных средств (например, оксолиновая мазь, приспособлений для ингаляций);
- проведение физкультминуток на уроках;
- беседы в рамках курса ОБЖ по теме «Использование точечного самомассажа для...».
- Необходимо оборудовать медицинский кабинет школы в соответствии с утвержденными Министерством здравоохранения требованиями.

Школьный врач (медсестра) является ближайшим советником учителя по вопросам здоровья и физического воспитания детей и в то же время контролером в выполнении санитарно-гигиенических требований. Все указания врача (медсестры), касающиеся здоровья и физического воспитания детей, являются обязательными для учителя. Одна из главных задач врача – предвидеть проблему и не допустить ее.

Планирование работы школьного врача (медсестры)

1. Планирование вакцинации и прививок.
2. Проведение диспансеризации.
3. Углубленные медицинские осмотры учащихся с врачом-гигиенистом.
4. Создание банка данных о здоровье учащихся 1-11-х классов.
5. Распределение учащихся по медицинским группам.
6. Проведение занятий в спецмедгруппе (2-3 раза в неделю во внеурочное время).

7. Лечебно-профилактическая работа:

- закаливающие процедуры;
- различные виды терапии (фито-, физио-, витаминная);
- коррекционная работа для детей с нарушением осанки, плоскостопия (ЛФК, массаж).

8. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием:

- в столовой;
- в рекреациях школы.

9. Контроль за прохождением обязательного медицинского осмотра всеми работниками образовательного учреждения.

10. Контроль за процессом приготовления пищи.

11. Анализ состояния здоровья педагогического коллектива и персонала школы.

12. Просветительская работа (1 раз в четверть).

- Беседы для учащихся
- Лекции для родителей

14. Деятельность по улучшению питания школьников

Цели и задачи данной деятельности:

1. обеспечение детей разнообразной, вкусной и полезной пищей;
2. формирование умения выбирать здоровую пищу;
3. формировать культуру питания в столовой, классе.

№ п/п	Направление изменений	Решения
1.	Рацион питания	Не нарушая финансовой сметы, оптимизировать рацион питания исходя из возможностей лица
2.	Витаминизация	Организация фитобара, молочной продукции, выкидного буфета с расширенным ассортиментом витаминных салатов, использование витаминных комплексов в приготавливаемой пище
3.	Режим питания	Учитывать специфику расписания
4.	Материально-техническое оборудование столовой	Контролировать за обеспечением столовой необходимым оборудованием
5.	Эстетика столовой	В столовой должна быть идеальная чистота посуды, помещений
6.	Анализ Программы развития социального пи-	Расширять направления работы в рамках

	тания.	реализации программы
7.	Расширение охвата учащихся горячим питанием в лицее и организация питания для групп учащихся, посещающих ОДОД	Классным руководителям провести работу по пропаганде здорового питания, организуя коллективные завтраки и обеды

В школьной столовой необходимо вести контроль:

- за сохранностью и качеством продуктов;
- за качеством приготовленной пищи;
- за состоянием здоровья сотрудников столовой;
- за соблюдением правил питания детей.

15. Социально-психологическая служба.

Сложившаяся ситуация в современном обществе позволяет определить одним из приоритетных направлений в укреплении здоровья школьников снижение психоэмоционального напряжения, стресса и тревожности. С этой целью психологу школы необходимо проводить мероприятия по психопрофилактике стрессогенных состояний путем обучения школьников навыкам управления своими эмоциями и формирования чувства уверенности в себе, организовывать тренинги с учащимися с ослабленным здоровьем. В тренинге участвуют дети, имеющие проблемы эмоционального характера, дискомфорт, связанный с результатами учебной деятельности и собственным здоровьем. Тренинговые группы могут состоять из 7-12 человек. В течение года можно провести 5 занятий в таких группах.

Приложение к пункту 12.

Здоровьесберегающие условия в организации процесса обучения детей.

Гуманно-личностный подход. (Педагогика сотрудничества)

Гуманное отношение к детям включает:

- педагогическую любовь к детям;
- оптимистическую веру в ребенка;
- сотрудничество, мастерство общения;
- отсутствие прямого принуждения;
- приоритет положительного стимулирования;
- терпимость к детским недостаткам;

Демократизация отношений утверждает:

- уравнивание ученика и учителя в правах;
- право ребенка на свободный выбор;
- право на ошибку;
- право на собственную точку зрения;
- соблюдение Конвенции о правах ребенка;

- стиль отношений учителя и учеников.

Учение без принуждения характеризует:

- требовательность без принуждения, основанная на доверии;
- увлеченность, рожденная интересным преподаванием;
- замена принуждения желанием, которое порождает успех;
- ставка на самостоятельную и самодеятельность детей;
- применение косвенных требований через коллектив.

Активно-деятельностный способ обучения. (Технологии развивающего обучения)

Развивающее обучение отличается от обучения объяснительно-сообщающего типа характером преподавания и учения. Основная роль учителя в процессе развивающего обучения - организация учебной деятельности ученика, направленной на мотивацию учебной деятельности, на формирование познавательной самостоятельности, развитие и формирование способностей, идейных и нравственных убеждений, активной жизненной позиции.

Учащиеся вовлекаются в различные виды деятельности при использовании в преподавании дидактических игр, дискуссий, а также методов обучения, направленных на обогащение творческого воображения, мышления, памяти, речи. Вовлекая ученика в учебную деятельность, ориентированную на его потенциальные возможности, учитель должен знать, какими компетенциями учащийся овладел в ходе предыдущего обучения, какова степень осмысления учащимся собственной деятельности. На основе полученных данных учитель конструирует педагогические воздействия на учащихся, располагая их в зоне ближайшего развития ребенка. Работа с опорой на зону ближайшего развития учащегося помогает полнее и ярче раскрыться его потенциальным возможностям. Она воспитывает у школьника веру в свои силы.

Пректно-исследовательский метод.

В настоящее время школе требуются такие методы обучения, которые формируют активную, самостоятельную, инициативную позицию ученика в обучении; развивают в первую очередь общеучебные умения и навыки: исследовательские, рефлексивные, самооценочные; формируют не просто умения, а компетенции, т.е. умения непосредственно сопряженные с опытом их применения в практической деятельности.

Технологии игровых форм обучения.

Игра – одна из наиболее оптимальных форм деятельности, способствующая естественной адаптации к разнообразным нагрузкам для детей младшего школьного возраста. Для младшего школьного возраста характерны яркость и непосредственность восприятия, легкость вхождения в образы. Дети легко вовлекаются в любую деятельность, особенно в игровую, самостоятельно организуются в групповую игру, продолжают игры с предметами..

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме разнообразных педагогиче-

ских игр, которые отличаются от игр вообще тем, что они обладают четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые в свою очередь обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Технология групповых форм обучения.

Элементы групповой работы, вводимые уже с первых дней учебы детей в школе, способствуют активизации познавательной деятельности школьников и формированию таких качеств, как взаимоконтроль и взаимопомощь. В своей работе учителя используют такие разновидности групповых технологий, как:

- групповой опрос;
- мозговой штурм;
- общественный смотр знаний;
- групповая дискуссия;
- учебная встреча;
- нетрадиционные уроки;
- уроки, в которых имеет место разделение класса на различные группы и др.

Такая форма организации обучения создает все необходимые условия для общего развития ребенка, проявляется сотрудничество, взаимодействие с другим человеком.

Технология уровневой дифференциации.

Идеи дифференцированного обучения широко входят в практику преподавания любого предмета. Но при этом пользуются различными понятиями: дифференциация многоуровневая, разноуровневая, уровнево-групповая.

Дифференциация – это организация учебно-воспитательного процесса с учетом групповых особенностей учащихся. Дифференциации может осуществляться по разным направлениям:

- по полу;
- по темпераменту;
- по обучаемости;
- по обученности;
- по интересам;
- по способностям;
- по типу восприятия и т.д.

Основные принципы уровневой дифференциации обучения непосредственно связаны с такими концептуальными идеями образовательных стандартов, как обеспечение прав и обязанностей учеников в отношении содержания образования, реализация деятельностного подхода и личностного выбора содержания образования, осуществление преемственности образовательных программ, опорного характера обучения и процессуальной разгрузки школьников.

Предупреждение «школьной дезадаптации». Индивидуальный подход в обучении.

Для предупреждения «школьной дезадаптации» учитель должен организовывать учебный процесс, осуществляя индивидуальный подход к учащимся, взаимодействуя с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности. При организации учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей следует учитывать:

- возрастные особенности учащихся;
- тип восприятия;
- тип мышления;
- тип памяти;
- уровень внимания;
- тип темперамента;
- особенности характеров;
- предпочтение предметов и т.д.

Индивидуализация обучения – это такая форма или модель организации учебного процесса, при которой может быть взаимодействие учителя с одним учеником или одного учащегося со средствами обучения.

Новая трактовка индивидуального подхода включает:

- отказ от ориентировки на среднего ученика;
- поиск лучших качеств личности;
- применение психолого-педагогической диагностики личности;
- учет особенностей личности в учебно-воспитательном процессе;
- прогнозирование развития личности.

Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности ребенка к его индивидуальным особенностям.

Организация урока с учетом валеологических положений.

Особенно важными являются валеологические исследования в самые ответственные для школьника периоды - поступление в первый класс, переход младших школьников к обучению в основной школе, поступление в профильный класс, выпуск из школы.

Актуальность данного направления обусловлена многими причинами:

- сохраняется тенденция снижения уровня здоровья школьников, что ведет к снижению адаптивности школьников к учебной нагрузке;
- растет информационная нагрузка на учеников, особенно при переходе в основную школу;

- отсутствует плавный переход младших школьников в основную школу: резко повышаются требования к школьнику, увеличивается информационная нагрузка без учета физиологии ребенка (большинство пятиклассников имеют характеристики физического развития, соответствующие раннему школьному возрасту);
- оценка адаптации младших школьников к обучению в основной школе затруднена из-за недостаточности методик, оценивающих адаптивность школьников.

Валеологическое сопровождение - это совокупное знание о путях безболезненной передачи учащимся знаний, умений и способов познавательной деятельности; это деятельность учителя, направленная на создание условий, способствующих, развитию конкретной личности и ее гармонизации.

При построении учебного процесса следует учитывать возрастную периодизацию развития ребенка, т.к. существуют общие закономерности и индивидуальные особенности физиологического развития школьников. Оптимизация учебного процесса возможна, если учебный процесс будет откорректирован на основе данных валеологической диагностики с помощью следующих педагогических мер:

- Организация уроков с учетом валеологических положений. (Учет динамики работоспособности детей: фаза вхождения в урок – 3-5 минут, период устойчивой оптимальной работоспособности -15-20 минут, «конечный порыв».)
- Коррекция расписания в течение дня, недели в соответствии с кривой работоспособности.
- Использование валеологических пауз на уроках. (10-15 минута, 25 минута).
- Использование физических упражнений в процессе обучения, которые положительно влияют на умственную деятельность.
- Использование элементов коррекционных упражнений на уроке.
- Использование элементов системы В.Ф. Базарного по развитию психомоторики.
- Рациональное чередование различных видов деятельности.
- Гибкость структуры уроков.
- Соблюдение норм объема двигательной активности в учебное время.

Объем двигательной активности в учебном процессе.

В соответствии с нормами СанПиН ежедневный объем двигательной активности учащихся должен составлять не менее 2 часов. Двигательная активность у 35% школьников не соответствует оптимальной двигательной активности, способствующей нормальному развитию здоровья ребенка.

Удовлетворение ежечасной потребности следует осуществлять за счет малых форм физического воспитания:

- утренней гимнастики;

- гимнастики до уроков;
- физкультминуток на уроках;
- гимнастики для глаз;
- динамических перемен.

Двигательный отдых является средством повышения умственной работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

Таким образом, следует обратить серьезное внимание на создание оптимальных условий для реализации биологической потребности детей и подростков в двигательной активности в течение учебного дня. Для этого следует восстановить малые формы физического воспитания.

Элементы технологии В.Ф. Базарного.

Сохранить и восстановить здоровье детей возможно при использовании технологии раскрепощенного развития детей, разработанной физиологом В.Ф. Базарным, отличительной чертой, которой является то, что основное внимание обращено главным образом, на учащихся начальной школы.

Благодаря природосообразным, раскрепощающим детей образовательным технологиям включаются скрытые резервы мозга, которые в традиционных школьных условиях используются с очень малым КПД.

Используя в своей работе элементы данной технологии, не надо менять школьные программы, а только способы и методы подачи материала. Доказано, что дети запоминают образы. В сочетании с движением – это стопроцентное освоение урока.

Полезное действие на функции организма оказывает изменение рабочей позы во время урока. Система «динамической смены поз», предусматривает организованный перевод учащихся из положения сидя в положение стоя два-три раза за урок. Для работы стоя подбираются соответствующие виды учебных заданий. Дети с заболеваниями опорно-двигательного аппарата могут поочередно работать за конторками по 5-8 минут.

Важная особенность уроков состоит в том, что они проходят в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей.

Коммуникативная педагогическая техника учителя.

Перегрузка может возникнуть и от негативного отношения к изучаемому предмету, и от неудовлетворенности своим учителем. Благоприятный психологический климат на уроке – один из показателей успешности его проведения.

Именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач. Благоприятный психологический климат на уроке – один из показателей успешности его проведения.

Своеобразие педагогической профессии состоит в том, что она по своей природе имеет гуманистический характер. В процессе образования учитель решает две задачи - адаптивную и гума-

нистическую. Адаптивная функция связана с приспособлением учащегося, воспитанника к конкретным требованиям социокультурной ситуации, а гуманистическая - с развитием его личности и творческой индивидуальности.

Непосредственно от индивидуальной психологической технологии педагога зависит в каком состоянии выйдут после уроков ученики: уставшими, утомленными, измотанными или удовлетворенные, поднявшимися на новую ступеньку знаний.