|  |
| --- |
| ***Создание здоровьесберегающей среды в школе.***  Вид проекта: *Практико – ориентированный.*  Руководитель проекта**: *Масло Евгения Валерьевна*** *–*  *учитель биологии Розовской*  *средней общеобразовательной*  *школы.* |

**Содержание:**

1.Актуальность темы. Проблемный анализ……………3

2.Цели и задачи проекта…………………………………5

3.Основные концептуальные положения проекта…. … 6

4.Этапы реализации проекта………………………….....10

5.Система управления проектом……………………… ...12

6.Финансово-экономическое обоснование проекта…….16

7.Полученные или предполагаемые результаты

проекта…………………………………………………..17

8. Литература………………………………………………18

**Актуальность темы. Проблемный анализ.**

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто

комплекс санитарно-гигенических норм и

правил… и не свод требований к режиму,

питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего

забота о гармоничной полноте всех физи-

ческих и духовных сил, и венцом этой

гармонии является радость творчества» **В.А. Сухомлинский.**

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Закономерно возросло внимание и к здоровью школьников. Медики, психологи и педагоги с тревогой отмечают, что в жизни современных детей и подростков в последние годы происходят значительные изменения. Постоянно нарастает объём изучаемого материала, добавляются новые предметы, что неизбежно влечёт за собой увеличение нагрузки на детей.

За текущее десятилетие персональный компьютер и электронные средства

массовой информации кардинально изменили образ жизни детей. Технические

новшества значительно облегчили процесс получения огромного количества

различной информации. Употребить всю эту информацию не под силу порой даже

взрослому человеку, не говоря уж о детях. В результате этого характерными

заболеваниями современных учащихся стали неврозы, гиподинамия, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение осанки, зрения и многое другое.

О неблагополучии в этой сфере знали и говорили давно, но в последние годы проблема стоит особенно остро. И о ней стали говорить открыто и на всех уровнях, вплоть до Президента. В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 23.03.01.г. № 224 в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса в общеобразовательной школе.

Цель задуманного проекта заключается не только в повышении качества образования и совершенствования её структуры, но и в укреплении здоровья учащихся и обеспечении психологического комфорта участникам образовательного процесса.

Универсальная модель здоровьесбережения отсутствует; не только в теории, но и в практической деятельности не отработаны единые критерии здоровьесбережения. Актуальность проблемы породила повальное увлечение созданием школ здоровья, однако обычные средние общеобразовательные школы не имеют условий для создания модели этого типа:

* *нет соответствующих средств,*
* *отсутствуют квалифицированные кадры, в том числе и медицинские,*
* *не хватает помещений и оборудования для развития медицинского компонента такой школы;*
* *попытки решения этих проблем за счет привлечения средств родителей нарушают принципы бесплатности и доступности образования.*

Ежегодно учащиеся нашей школы осматриваются медицинскими работниками с целью выявления острой и хронической заболеваемости. Анализ данных медицинского осмотра учащихся за три учебных года подтверждает, что и в нашей школе здоровье учащихся ухудшается из года в год. ( приложение 1-3)

В результате ***проблемного анализа*** по данной теме выявлены следующие ***проблемы:***

1. *Нет точных данных о состоянии здоровья учащихся нашей школы.*
2. *Нет общей системы здоровьесбережения в школе. Каждый педагог в*

*отдельности использует лишь элементы здоровьесберегающих технологий.*

1. *У детей нет осознанного представления о необходимости здорового образа жизни.*
2. *Очень низкая физическая и санитарно-гигиеническая культура учащихся.*
3. *Существует противоречие между содержанием и объемом учебной нагрузки и предельно допустимыми санитарно-гигиеническими нормами.*
4. *Низкая просветительно-воспитательная работа с детьми и их родителями.*

**Цели и задачи проекта.**

**Цель:**

Создать условия, направленные на укрепление здоровья школьников.

**Задачи:**

1. Поэтапная диагностика динамики здоровья обучающихся.
2. Разработать для педагогов школы методические рекомендации по сохранению и укреплению здоровья учащихся.
3. Подготовить рекомендации для родителей по организации режима и содержания здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей деятельности ребёнка во внеурочное время.
4. Способствовать формированию осознанного отношения учащихся к своему здоровью.
5. Продолжить внедрение ученического проекта «Озеленение школы».
6. На старшей ступени обучения продолжать ведение элективного курса «Первые шаги в медицину», ввести факультативный курс «Уроки здоровья».

**Гипотеза проекта:**

Если внедрить проект по здоровьесбережению «Новой России – здоровое поколение» и ввести его во все этапы образовательного процесса, то со временем можно добиться снижения уровня заболеваемости учащихся, укрепления их здоровья, повышения успешности обучения учащихся.

**Основные концептуальные положения проекта**

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий определяют

**принципы обучения.**

***Общеметодические принципы*** – это основные положения, определяющие содержание , организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

***Принцип сознательности***– нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

***Принцип активности*** – предполагает у учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

***Принцип систематичности и последовательности*** – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения обеспечивает принцип систематичности.

***Принцип индивидуализации****.* С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности.

***Принцип активного обучения***, заключается в повсеместном использовании активных форм и методов обучения.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий применяются **группы средств:**

1. Средства двигательной направленности: *движение, физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки, оздоровительная гимнастика, лечебная физкультура, подвижные игры и др.*
2. Оздоровительные силы природы: занятия на свежем воздухе, взаимодействие с живой природой. *В нашей школе это происходит в рамках детского проекта «Озеленение школы». Удовлетворяя эстетические потребности человека, комнатные растения также выполняют санитарную роль – очищают воздух, насыщают его кислородом. Многие комнатные растения являются фитонцидами.*
3. Гигиенические факторы : выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами – *личная и общественная гигиена, соблюдение общего режима дня, питания и сна, обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ).* В нашей школе для учащихся старшей ступени обучения проводится элективный курс «Первые шаги в медицину».

Многие учёные и институты занимались вопросом здоровьесохранного обучения.

* По данным **Института возрастной физиологии РАО**, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:
* *Стрессовая педагогическая тактика;*
* *Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;*
* *Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;*
* *Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;*
* *Провалы в существующей системе физического воспитания;*
* *Интенсификация учебного процесса;*
* *Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления*

*здоровья;*

* *Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;*
* *Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;*
* Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.( **М.Г. Колесникова.)**
* **А.М. Кушнир** полагает, что предметом педагогики должны быть «…закономерности зависимости аксиоматики природного устройства человека и эффективности учебно-воспитательных воздействий». В несоответствии образовательного процесса принципу природосообразности исследователь видит причины массовой утраты здоровья российскими школьниками (А.М. Кушнир, 2001).
* «Под здоровьесберегающими образовательными технологиями, в широком смысле, можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идёт на пользу здоровью учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой, здоровьеохранительной задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приёмы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении». (Смирнов Н.К.)

За основу данного проекта предлагается взять методику **Владимира Филипповича Базарного:** «Нужно привести педагогические технологии в соответствие с законами становления и развития детского организма и детской психики, т.е. сделать их *природосообразными»*. С этой целью В.Ф. Базарным и его учениками разработана целостная *система* *телесного, сенсорного и психомоторного раскрепощения учащихся в учебном процессе,* основанная на принципах чувственной свободы, двигательно-поисковой активности.

**Основными приёмами этой системы являются:**

* конторки, за которыми ребята периодически стоят во время урока. За конторкой невозможно сутулиться, костно-мышечный аппарат раскрепощён, и кровоток не нарушен.
* Режим смены динамических поз – свободное перемещение по классу.
* Опорные зрительно-двигательные траектории – схема из разноцветных линий, образующих «восьмёрку» и «крест», вписанные в овал.
* «Коромысла» для работы с подвижными предметами - перекрестья из дощечек, свешивающиеся с потолка, к которым можно прикрепить таблицы со словами или арифметическими примерами.
* Сенсорно-координаторные тренажи: в четырёх верхних углах учебной комнаты фиксируются яркие, привлекающие внимание образно-сюжетные изображения. Ими могут быть напряжённо-эмоциональные сцены-иллюстрации из народных сказок, исторические события, сюжеты-пейзажи из природы, из жизни животных и т.д. Средние размеры картин от 0,5 до стандартного машинописного листа А-4. Детали должны быть чётко различимы с наиболее удалённой парты. Все вместе картины составляют сюжетный комплекс. Под каждой картиной помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Каждый сюжетный комплекс рекомендуется менять не реже одного раза в две недели.

По результатам тридцатилетней научно-исследовательской и экспериментально-практической работы можно сказать, у детей, занимающихся в режимах «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения» значительно улучшается состояние здоровья в целом, улучшается функция зрения и осанка. Эти дети практически не болеют и не пропускают занятий даже в период эпидемии гриппа.

Важная особенность технологий доктора Базарного, несмотря на то, что они защищены 44 патентами, состоит в их общедоступности, поскольку их внедрение почти не требует дополнительных материально- финансовых затрат. Главное – это понимание трагичности нынешней ситуации, желание её изменить со стороны педагогов, родителей, политиков и управленцев, отвечающих за сферу народного образования и здравоохранения.

В проект предлагается вовлечь учащихся 5го класса и педагогов-предметников этого класса.

**Система управления проекта**

**Проект включает управленческие мероприятия по направлениям:**

* *информационно-аналитическое*
* *мотивационно-целевое*
* *планово-прогностическое*
* *организационно-исполнительское*
* *контрольно-диагностическое*
* *регулятивно-коррекционное.*

**Управление по сохранению развития и здоровья в образовательном процессе предусматривает:**

* *осмысление направлений деятельности всеми субъектами образовательного процесса*
* *поэтапный анализ реализации направлений деятельности*
* *создание организационных условий для реализации мероприятий*
* *определение спонсорских источников финансирования проекта*

Каждый из субъектов здоровьесберегающей деятельности выполняет свои функции, воздействуя на устранимые факторы. Возможности и характер воздействия субъектов различен и только их совместная деятельность может обеспечить реальный успех здоровьесберегающих мероприятий.

**Содержание комплекса управленческих условий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование содержания | Сроки | Ответственные |
| 1 | Организация оздоровительных режимных моментов в организации занятий в первой половине дня *(зарядка, физкультминутки)* | ежедневно | Учителя-предметники |
| 2 | Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся *(неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке)* | ежедневно | Учителя-предметники |
| 3 | Составление расписания уроков, предусматривающие чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную релаксацию учащихся. | Начало четверти | Зам. директора по УВР |
| 4 | Составление расписания второй половины дня, предусматривающее чередование знаний и отдыха. | Начало четверти | Организатор по внеклассной работе |
| 5 | Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья | Один раз в полугодие | Директор  Зам. директора по УВР  Медработник. |
| 6 | Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра | Один раз в год | Медработник |
| 7 | Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших учащихся | Два раза в год | Психолог |
| 8 | Проведение методических совещаний на тему «Учёт индивидуальных особенностей детей» | Один раз в год | Зам. директора по УВР и ВР. |
| 9 | Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья | Два раза в год | Директор.  Классный руководитель |
| 10 | Проведение психологических тренингов для формирования благоприятного морально-психологического климата среди всех субъектов образовательного процесса | Один раз в четверть | Психолог |
| 11 | Формирование программ мониторинга, направленных на изучение реализации принципов диалогизации, проблематизации, индивидуализации, персонификации | В течение года | Зам. директора по УВР и ВР. |

В рамках проекта различные социальные институты и группы должны решать разные специфические задачи в единой системе мероприятий здоровьесбережения.

Особенно важны в решении проблем сохранения и укрепления здоровья следующие **задачи науки:**

* Разработка средств и методик фиксации фактов
* Фиксация фактов
* Выявление причинно-следственных связей и разработка научных моделей
* Разработка новых технологий и их компонентов
* Экспертиза любых педагогических нововведений
* Просвещение учителей и родителей

Не менее значимы и **задачи школьной администрации:**

* Соблюдение СанПиНов (санитарных норм и правил)
* Внедрение новейших технологий обучения и оздоровления
* Обеспечение переподготовки кадров
* Создание инфраструктуры для оздоровительной деятельности
* Влияние на социальные и экономические факторы
* Влияние на психологические факторы и их контроль

Следует выделить и **задачи учителя:**

* Просвещение учащихся
* Мотивация учащихся
* Создание эффективного психологического климата в классе
* Выбор адекватных средств и методов
* Индивидуальный подход
* Взаимодействие с семьёй
* Фиксация проблем

Следует особо подчеркнуть **задачи родителей:**

* Создание условий для академических занятий ребенка
* Создание условий для оздоровления ребёнка
* Формирование морали, социальных установок
* Формирование мотивации
* Передача культурной традиции
* Взаимодействие с учителем в проблемных ситуациях

Есть свои задачи и в сохранении и укреплении собственного здоровья и у **учащихся**:

* Формирование собственной мотивации к здоровью
* Формирование привычки соблюдать гигиенические правила и нормы
* Изучение учебного материала и соотнесение его с собственным опытом
* Нацеленность на поиск позитивного выхода в проблемных ситуациях

При этом участники здоровьесберегающего процесса находятся в постоянном взаимодействии, форма которого определяется их ролями. Это схематически изображено в форме таблицы:

**Взаимодействие субъектов здоровьесбережения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наука | Админи-  страция | Учитель | Врач | Семья | Ученик |
| Науке | Факты  анализ  и модели | Ставит  задачу | Практический  опыт | Практи-ческий  опыт | факты | Факты |
| Администрации | Предлагает  решение | Информация  и  управление | Отчёт  и  результат | прогноз | Заказ  и  финансы | Объект управления |
| Учителю | Даёт методику | Управление и контроль | Персональную  информацию | Прогноз и ограничения | содействие | Субъект обучения и воспитания |
| Врачу | Даёт  критерии | Запрос на диагностику | Компоненты анамнеза | Компоненты анамнеза | катамнез | Объект диагностики и лечения |
| Семье | просвещает | Объективное оценивание | Успехи и проблемы | Диагноз и прогноз | Обмен опытом | Удовлетворе-ние либо разочарование |
| Ученику | Даёт знания | Критерии и оценки | Знания, навыки и оценку | лечение | Условия для жизни и здоровье-сбережения | мотивацию |

**Финансовое обоснование проекта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Статья расходов | Необходимые средства | Источник дохода | |
| Собственные ресурсы | Запрашивается у муниципального совета |
| 1 | Введение медика в штат школы | Ежемесячная заработная плата |  | ≈ 3000 в месяц.  36 000 в год. |
| 2 | Приобретение научной и методической литературы. | Книги, методички, приказы, законы и т.д. | 2000 рублей |  |
| 3 | Наглядные пособия:   * Таблицы для глаз * Учебные таблицы   Оборудование соответствующее возрасту:   * «коромысла» * Конторки * Парты * Стулья * Доска | Доски, гвозди, краска.  1 конторка ≈ 500рублей + коромысла | 1000  рублей | 16 ∙ 500 = 8000 рублей  500 ∙ 3 = 1500  Цена комплекта парта 2 стула:  2800 ∙ 9 =  25 200 рублей  3000 рублей |
| 4 | Курсовая подготовка педагогов по здоровьесберегающим технологиям | Командировочные:  1 педагог  ≈ 14 дней по 150 рублей в сутки |  | 2100 рублей |
| 5 | Оплата привлечённых рабочих |  | 3000 руб. |  |
| 6 | Труд добровольцев |  | ------ | ------ |
| 7 | Канцелярские товары |  | 2000 руб. |  |
| 8 | Транспортные расходы (ГСМ, услуги) |  |  | 5000 рублей. |
| 9 | ИТОГО: |  | 8000 руб. | 77 300 рублей. |

**Этапы реализации проекта**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **этапа** | **Содержание работы** | **Необходимое обеспечение** | **Ожидаемые результаты** | **Способы контроля и**  **фиксации**  **результатов** |
| **1. Диагнос-**  **тический** | * Выбор классов для эксперимента. * Анализ состояния учебно-воспитательного процесса по проблеме «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе», * Выявление и формулировка противоречий (анкетирование, наблюдение) * Создание медико-педагогического совета. | Анкеты, составление графиков по заболеваемости класса, введение медика в штат школы. | Аналитическая справка с формулировкой противоречия, выявленная актуальность проблемы. |  |
| **2. Прогнос-**  **тический** | * Разработка развёрнутой программы эксперимента (постановка целей, задач, формулирование гипотезы, возможные потери, ущерб, продумывание негативных последствий) | * 1. Научная и методическая литература.   2. Консультации у научного руководителя, у специалистов.   3. Оборудование в классы (со всеми схемами, таблицами, всем тем, что касается здоровья) * Таблицы для глаз; * Учебные таблицы; * Конторки; * Соответствующая   возрасту мебель | Программа опытно-экспериментальной работы.(ОЭР) | Утверждение программы ОЭР на научно-методическом совете НМС школы. |
| **3. Организа-**  **ционный** | * Подготовка учителей-эксперементаторов к предстоящей работе. * Расширение материальной базы. * Разработка эксперементальных материалов (анкет, тестов, бланков протоколов и т.д.) * Разработка критериев ожидаемых результатов. * Анализ состояния здоровья обучающихся.. | * Обеспечение учителей-эксперементаторов аналитическими материалами. * Подготовка различных бланков. | * Готовность учителей, обучающихся, администрации к проведению эксперимента. * Необходимая материальная база. * Сформированность у родителей представления о значимости эксперимента. | Представление программы на научно- методическом совете, родительском собрании, медико-педагогическом совете. |
| **4.**  **Прак-**  **тический** | 1. Разработка и апробация здоровьесберегающих образовательных программ;  2. организация мониторинга и создание условий для мотивации на ЗОЖ.  3. Оздоровление обучающихся (профилактика, лечение) и мотивация на ЗОЖ.  4.Продолжить внедрение ученического проекта «Озеленение школы».  5. На старшей ступени обучения продолжать ведение элективного курса «Первые шаги в медицину». Ввести факультативный курс «Уроки здоровья».  6. Проведение семинаров, конференций по обмену опытом. | Оценочные и аналитические критерии, материалы. | * Смотивировать учащихся следить за своим здоровьем и фиксировать данные в дневнике здоровья. * С помощью комплекса мероприятий поддержать и сохранить здоровье. * Разработать методические материалы, вести отслеживание. | -Диагностиро  вание, опрос родителей, обучающихся  - Отчёт на НМС, медико-педагогическом совете.  -Организация проведения семинаров, конференций.  Выступление на родительских собраниях. |
| **5.**  **Обоб-**  **щающий** | * Обработка данных * Соотнесение результатов эксперимента с поставленными целями, * Анализ всех результатов эксперимента. * Теоретическое осмысление результатов. * Формулировка выводов на основе результатов. | Материалы для обработки полученных результатов. | * Подтверждение или опровержение гипотезы эксперимента. * Подготовка методических рекомендаций и пособий, программы. | Участие в научно-практической конференции, отчёт на родительском собрании. |
| **6.**  **Внед-**  **ренческий** | Распространение в педколлективе здоровьесберегающих технологий и методов педагогики в обучении школьников, которые способствуют реализации проекта «Новой России – здоровое поколение», направленной на организацию опыта по реализации разработанной программы. |  | Принятие программы в других классах. |  |

**Предполагаемые результаты**

* Лекции
* Беседы
* Игры
* Дни здоровья

* Закаливание
* Физические упражнения
* Действие фитонцидов

Мотивация обучающихся на ЗОЖ

Снижение уровня заболеваемости детей с простудными заболеваниями

Сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения



Социальная адаптация детей

(средствами образования) оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Общая успешность обучения учащихся

Снижение уровня заболеваемости детей с заболеваниями позвоночника и глаз.

* Гимнастика для глаз по разработке профессора Э.С. Аветисова (приложение 4);
* Точечный массаж области глаз –

Ше Я Линь (прилож.5);

* Физминутки, игровые двигательные переменки;
* Система В.Ф.Базарного: «Система телесного, сенсорного и психомоторного раскрепощения…»
* Помощь школьного психолога;
* Индивидуальный подход к учащемуся;
* Привлечение в спортивные секции;

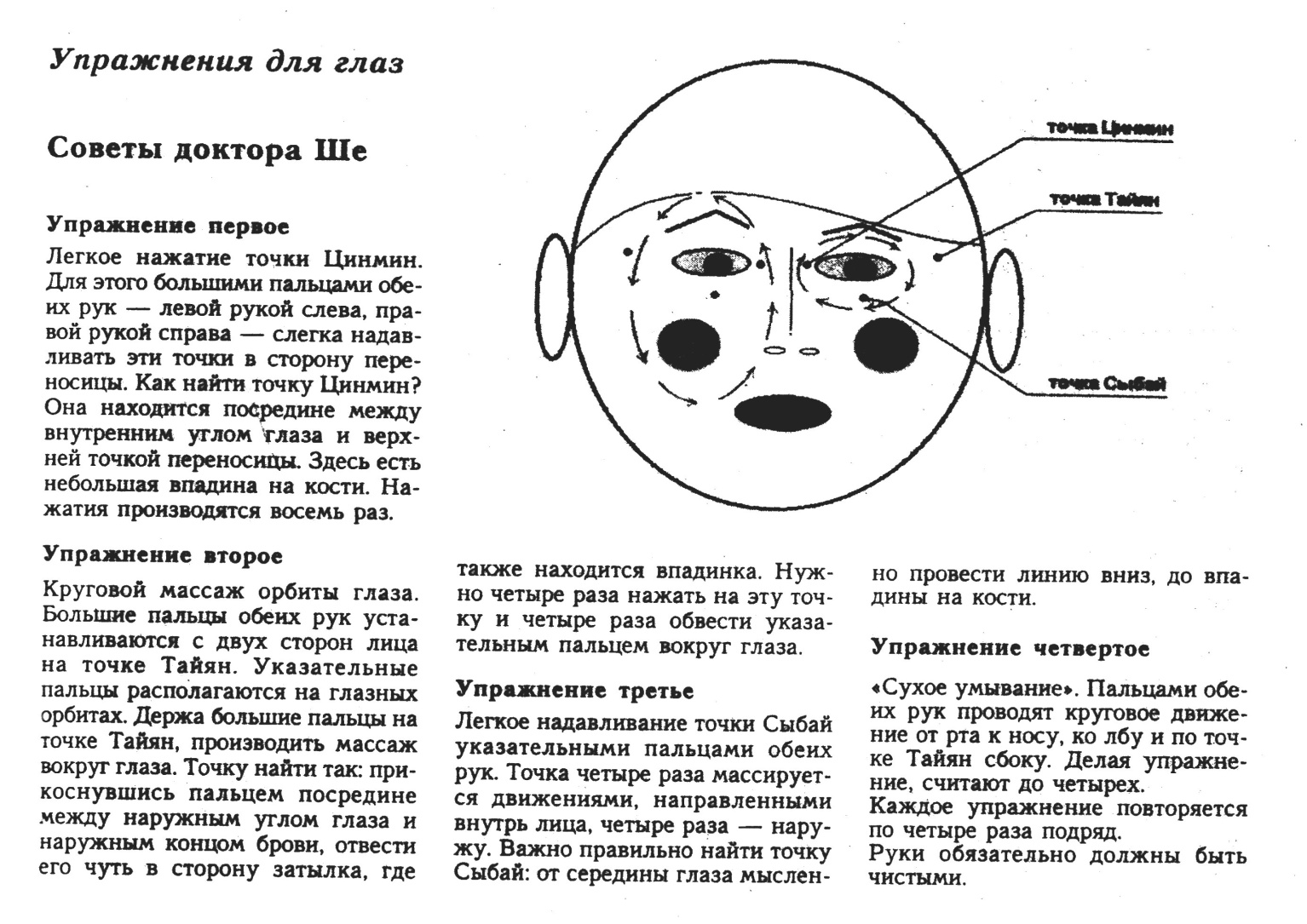
**Литература:**

* 1. Журнал «Школа здоровья» № 1,4. Москва 2003 год. № 3,4 / 2004 год.
  2. Журнал «Народное образование № 9-10 /1998г. № 3 / 2003 год. №5 / 2003г. №6 / 1999г. № 9 / 1999г.
  3. Н.Б. Коростелев. Воспитание здорового школьника. Москва. Просвещение 1986.
  4. Журнал «Завуч для администрации школ» № 4 / 2004. № 6 / 2005г.
  5. Журнал «Завуч начальной школы» № 4 / 2005г.
  6. Н.И. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва. «ВАКО» 2004 год.
  7. Журнал «Начальная школа» № 10 / 2005г. Стр.30-33.
  8. «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» Москва. Московский фонд поддержки школьного книгоиздания. 2004г.
  9. http:// schjjls.keldysh/ru/sch 1008/ zdorovie. htm
  10. <http://festival.1september.ru/2005_2006/index.php?numb_artic=312439>
  11. http://health.best-host.ru/prog.shtm

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Здоровьесберегающий потенциал школьного урока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Базовые**  **потребности**  **учащегося** | **Школьные**  **факторы риска** | **Здоровьесберегающая**  **деятельность педагога** |
| Самоактуализация  *(уважение к себе,*  *самоосуществление)* | Ценности и цели «знаниевой» педагогики – обеспечить адаптацию к требованиям общества за счет:  • освоения учащимися предметно-дисциплинарных знаний, умений и навыков (результат обучения);  • освоения учащимися морально-нравственных норм (результат воспитания) | Ценности и цели личностно-ориентиро-ванной педагогики – создать условия для развития личности ребенка за счет:  • обеспечения личностного смысла образования (ориентация на потребности и интересы учащихся);  • деятельностного подхода к обучению (освоение способов деятельности);  • развития самостоятельности мышления (умения принимать собственные решения) |
| Уважение  *(одобрение, благодарность, признание)* |
| Общения  *(привязанность, причастность к группе)* | • репродуктивно-иллюстративный подход к обучению;  • монологический характер обучения | • кооперативное обучение (создание ситуаций обучающего взаимодействия учащихся);  • создание субъектных ситуаций деятельности учащихся (самодеятельности);  • диалогическое взаимодействие педагога и учащегося; |
| Безопасность  *(физическая и психологическая)* | • неадекватные возможностям учащихся методы обучения и уровень требований  • произвольное оценивание через отметку и словесную характеристику  • соревновательный характер обучения | • соответствие обучения возрастным особенностям учащихся  • индивидуально-дифференцированный подход к обучению  • безопасное оценивание (эффективная обратная связь)  • создание условий для оценочной самостоятельности учащихся  • доброжелательное, поддерживающее отношение учителя к учащимся  • организация отношений поддержки, сотрудничества, взаимопомощи между учащимися |



Известный специалист по детским глазным болезням профессор **Э.С.Аветисов** и его коллеги предложили специальную **гимнастику для глаз.** Упражнения помогают сохранить хорошее зрение всем школьникам, но особенно полезны для детей, имеющих близорукость.

1. Упражнение для укрепления мышц век, улучшения кровообращения и расслабления мышц самого глаза. Выполняется сидя. Нужно крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Затем открыть глаза на такое же время. Повторить 6-8 раз. Улучшить кровообращение можно, если быстро моргать в течение 1-2 минут.
2. Упражнение для снижения утомления и облегчения работы на близком расстоянии (при чтении, письме), при длительной зрительной работе. Выполняется стоя. Смотреть перед собой 2-3 секунды; потом поместить указательный палец правой руки (на уровне средней линии лица) на расстоянии 25-30 см. от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руки. Повторить 10-12 раз.

* Для той же цели служит и такое упражнение. Вытянуть руку вперёд, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6-8 раз.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы глаз. Выполняются стоя.
   * Поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии

25-30 см. от глаз.

* + - Смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.;
    - Прикрыть левой ладонью левый глаз на 3-5 сек.;
    - Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.;

5) Поместить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии

25-30 см. от глаз.

6) Смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.;

1. Прикрыть правой ладонью правый глаз на 3-5 сек.;

8) Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.;

Всё упражнение повторить 5-6 раз.

* Другое упражнение тоже выполняется стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем, потом медленно передвигая палец полусогнутой руки слева направо, при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.
* А также полезно после 25-30 мин. после начала урока быстро поморгать глазами в течение 20-30 секунд, затем закрыть глаза и посидеть спокойно минутку. Или ещё полезно посмотреть вдаль, на небо 20-30 секунд.