*Соловьева Валентина Алексеевна,*

*заместитель директора по УВР*

 *МАОУ «СОШ №1 с УИОП»*

*г.Губкина Белгородской области*

Здоровый ребёнок – здоровый мир

Один мудрец заметил: ученик не сосуд, который необходимо заполнить, а факел, который надо зажечь. Если знания давать по принципу сосуда, наши дети, хрупкие амфоры, переполнившись, не в состоянии будут уцелеть под мощным информационным потоком. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

Поэтому одной из важнейших задач современной школы является формирование здоровьесберегающей образовательной среды, чтобы учеба происходила без ущерба для здоровья, а наоборот, воспитывала у учащихся культуру здоровья, формировала потребность в здоровом образе жизни.

В последние годы совершенствование системы охраны здоровья детей, формирование культуры здоровья и пропаганда здорового образа жизни стали важнейшими направлениями в деятельности образовательных учреждений Губкинского городского округа, реализующих территориальную программу «Губкинская школа здоровья».

Главная отличительная особенность системы работы МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов» - грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса.

Педагогическим коллективом накоплен определенный опыт применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

На уроках, прежде всего, создаются условия для здорового развития детей: соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима, учитывается время трудоспособности, утомляемость, учебная нагрузка; формируется здоровый образ жизни.

Учителями широко используются игровые моменты во время проведения урока. Обязательным условием проведения всех уроков являются мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки, зрения (физкультминутки, гимнастика для глаз).

Большое внимание уделяется повышению двигательной активности учеников: ежедневно проводится утренняя гимнастика, динамические часы и динамические перемены. В осеннее-весенний период для проведения уроков используются зелёный класс, уголок ароматерапии, экологическая тропа. Именно для укрепления и сохранения здоровья учащихся организованы с 1 сентября 2011 года занятия по ритмике для учеников 3-4 классов на базе Дворца детского и юношеского творчества «Юный губкинец». Ритмика, то есть движение под музыку, на сегодняшний день – одно из самых органичных и любимых занятий наших детей.

Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели, решить задачи обучения, научить детей жить без стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье.

Особого внимания заслуживает здоровьесберегающая технология В.М.Базарного.

В 1-5 классах учебные занятия проходят в смене динамических поз, для чего используется специальная мебель  с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой, что способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата (сколиоза, плоскостопия).

Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные над доской в каждом кабинете начальных классов, специальные офтальмотренажеры «Бегущие огоньки».

 С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяются специально разработанные «Экологические панно», дающие возможность бескнижного обучения, снижая нагрузку на зрение.

Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учителя используют подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями  и возможными вариантами ответов.

В решении задачи сохранения психического, физического и нравственного здоровья подрастающего поколения очень важно взаимодействие семьи и школы. На нашей территории огромное внимание уделяется спортивным соревнованиям, в которых участвуют дети с родителями. Ученики нашей школы вместе с родителями – самые активные участники соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Мой папа - самый спортивный», марафон «Отцы и дети», «Вместе с папой», «Моя спортивная семья», «Моя бабушка - самая спортивная», «Становитесь по порядку на семейную зарядку».

 Школа имеет благоприятные условия для проведения мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Все учебные кабинеты соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям, оснащены ростовой мебелью, кабинеты начальных классов – партами и партами-конторками, массажными ковриками для ног. В кабинетах начальных классов оборудованы уголки с набором мягких модулей «Городок», детской мебелью «Трансформер», «сухими» бассейнами.

Важным условием создания полноценной среды обитания является наличие оздоровительной инфраструктуры - медицинский кабинет, процедурный кабинет, фитобар, спортивный зал, спортивные площадки (баскетбольная, волейбольная), мини-футбольное поле. В весенне-осенний период на территории школы работает «Зелёный класс» экологическая тропа здоровья, уголок релаксации с беседками и рокарием, уголок ароматерапии, игровые площадки.

Поистине гордостью школы является медицинский кабинет. В рамках деятельности региональной базовой инновационной площадки по проблеме «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся» он оснащен прекрасным диагностическим оборудованием – программным комплексом «Автоматизированная система скринирующих обследований», предназначенным для диспансерного обследования детей. Теперь нашим школьникам не нужно ехать в поликлинику или лабораторию, для того чтобы сделать, например, электрокардиограмму или антропометрические измерения, достаточно заглянуть в школьный медкабинет. Все это поможет своевременно выявить, а то и предотвратить различные заболевания. Ведь известно, что именно в детском возрасте выявляется наибольшее количество заболеваний.

В кабинете психологической разгрузки установлен комплекс для психофизиологических исследований «Психомат», позволяющий проводить компьютерную диагностику, реабилитацию, тренировку и контроль состояния центральной нервной системы детей. Если ранее психолог на проведение мониторинга, обработку результатов тратил много времени, то сейчас эта процедура упростилась благодаря программному обеспечению «Психомата». Кроме того расширились возможности определения физиологических параметров (скорость реакции, ориентация в пространстве, уровень тревожности и т.д.)

Таким образом, целенаправленная совместная работа педагогов, учеников и их родителей приведет в конечном итоге к формированию у каждого участника учебно-воспитательного процесса внутренней потребности в здоровом образе жизни, сохранению и укреплению здоровья как одного из главных элементов национального богатства государства.