**Организация системной деятельности в области охраны и укрепления здоровья, формирования культуры здорового образа жизни**

 **для обеспечения успешной социализации обучающихся**

*(Орлов В.Ф., директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 15 с углубленным изучением отдельных предметов»*

*на республиканском семинаре педагогических работников образовательных организаций Республики Татарстан)*

 Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, обучающихся и населения, формирования у них культуры здоровья – одна из самых актуальных на сегодняшний день в России. Она имеет стратегический характер, поскольку снижение духовного и физического потенциала нации ведёт к ослаблению ресурса экономического развития страны и утрате национальной безопасности.

 Сохранение и укрепление здоровья, увеличение продолжительности активной творческой жизни, улучшение качества жизни во многом зависит от формирования у обучающихся мотивации и создания условий к ведению здорового образа жизни.

 По данным ФГБУ «Научный центр здоровья детей» Российской академии медицинских наук, состояние здоровья современных школьников за период обучения в основной школе ухудшается. Так количество абсолютно здоровых школьников снизилось с 4,3% до 0,7%; численность учащихся, имеющих только функциональные отклонения (II группа здоровья), уменьшилось с 44,5% до 32,8%. Возросло количество детей страдающих хроническими заболеваниями в стадии компенсации (III группа здоровья) с 51,3% до 62,5% и хроническими болезнями в стадии субкомпенсации (IV группа здоровья) с 0 до 4%.

 По статистике, в структуре заболеваемости детского населения пять первых ранговых мест принадлежат заболеваниям органов дыхания, пищеварительной системы, нарушениям слуха и зрения, а также последствиям травматизма.

 По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда содержит факторы риска нарушений здоровья, которые создают у школьников постоянные стрессовые нагрузки, способствуют развитию хронических болезней.

 Наша школа почти 20 лет, (с 1998 года), работает в области здоровьесбережения учащихся. В 2009 году мы приняли новую редакцию программы «Здоровье». В программе обозначены:

1. кадровые ресурсы;
2. методические;
3. материально-технические;
4. информационные.

Цель программы «Здоровье»:

1. Предотвратить развитие начальных форм патологии у детей.
2. Повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям.
3. Устранить ряд учебных факторов риска для поднятия уровня работоспособности и повышения продуктивности обучения.

В школе созданы условия для сохранения и укрепления

здоровья обучающихся, суть которых заключается в ряде необходимых компонентов:

 - соблюдение санитарно-гигиенических требований к состоянию внутришкольной среды и организации учебного процесса;

 - проведение физкультурно-оздоровительной работы;

 - соблюдение рационального режима дня школьников;

 - организация квалифицированной медицинской и психологической помощи школьникам;

 - мониторинг состояния здоровья учащихся;

 - организация качественного горячего питания детей;

 - организация работы по формированию ценности здоровья и ЗОЖ среди учащихся, педагогов, родителей.

 Для достижения поставленных целей мы начали с подготовки кадровых ресурсов. В нашей школе есть педагог-валеолог, педагог- психолог, 20 классных руководителей прошли курсы АНО «Межрегионального центра обучению здоровью» «Интерактивные методы в обучении здоровью». Полученные знания активно применяют на своих уроках. Для проведения тематических классных часов, бесед, декад приглашаются родители-медики, врач наркологического диспансера Жукова И.В., специалисты центра профилактики (Сундукова Р.Ф.) и врачи ДГБ № 2.

 Педагог-психолог проводит коррекционную работу по программам: «ИБИС» - игровое биоуправление и саморегуляция, «Тренинг готовности к экзаменам».

 В 2009 году школа успешно прошла лицензирование медицинского кабинета. Наш медицинский кабинет оснащен компьютером и всем необходимым оборудованием, инструментарием и материалом для оказания своевременной медицинской помощи.

 В медицинском кабинете по назначению врача можно принимать сеансы ингаляции, как восстановительное лечение или профилактическое лечение хронических заболеваний носоглотки. А в период адаптации ученики 1-х классов принимают витамины «Ревит», также во время эпидемии ОРВИ, гриппа ученики начальной школы принимают витамины, а учебные классы всей школы дезинфицируются раствором настойки эвкалипта, луком, чесноком.

 С целью профилактики нарушения осанки для учащихся начальной школы педагогом-валеологом проводятся занятия лечебной физкультуры. Кабинет ЛФК оснащен шведской стенкой, массажной кушеткой, музыкальным центром, люстрой Чижевского и спортивным инвентарем, а также тремя велотренажерами. Для профилактики вирусных инфекций во время занятий ЛФК проводится сеанс аэрофитотерапии с помощью ультразвукового ингалятора «Вулкан- 1-1» с применением настойки эвкалипта.

 В 2014 году мы открыли диагностический кабинет, где имеется аппарат Армис. С его помощью можно не только снимать антропометрические показания у учащихся, но измерить давление, снять кардиограмму и т.д. Это позволяет проводить мониторинг состояния здоровья детей и взрослых.

 Организация физкультурно-оздоровительной работы является важным фактором здоровьесберегающей деятельности в современной школе. Спортивные залы – большой и малый, зал хореографии, 2 спортивные площадки, футбольное поле, хоккейный корт – это все для проведения уроков физкультуры, кружков и спортивных секций для профилактики нарушения осанки, гиподинамии и укрепления здоровья учащихся. Занятия проводятся учителями физкультуры, тренерами ДЮСШ-1. В школе уже стало традицией проводить День Здоровья с походом в лес, «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты», принимать активное участие в спортивных мероприятиях, как для учащихся, так и педагогов. В 2014 году в школе был проведен капитальный ремонт (35 млн. руб.). Это позволило создать более комфортные условия для обучения школьников.

 Классы оснащены необходимым оборудованием, соответствующим санитарно-гигиеническим требованиям. Ведется контроль за соблюдением всех режимных моментов – утренняя зарядка, физкультминутки, горячее питание (в начальной школе- 2-х разовое + молоко), проветривание, влажные уборки, освещенность.

 Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важнейших условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

 Школьное меню подверглось основательному регламенту. Теперь в школах формируется примерное двух недельное меню, в котором не допускается повторение одних и тех же блюд в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. Меню разрабатывается в соответствии с потребностью детей разных возрастных групп в питательных веществах и калорийности суточного рациона. Правильно организованное питание школьника является залогом его успеваемости и здоровья. По итогам прошлого учебного года охват горячим питанием школьников на территории города Нижнекамска составил 90%, в Нижнекамском районе- 100%, а в нашей школе – 93%.

**Общая заболеваемость по школе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | **2010** | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** |
| Общая заболеваемость | 53,6 | 66,8 | 53,6 | 57,7 | 58,9 |
| Индекс здоровья | 55 | 62 | 66,7 | 65 | 67,8 |

**По группам здоровья**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа здоровья | **2010** | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** |
| I | 10,6% | 10,1% | 7,8% | 8,2% | 10,5% |
| II | 75,8% | 78% | 77,1% | 81,1% | 78,8% |
| III | 13,2% | 11,6% | 14,3% | 9,9% | 10% |
| IV | 0,4% | 0,3% | 0,8% | 0,8% | 0,7% |

**По отдельным видам заболеваний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Заболевания | **2010** | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** |
| Заболевания ЖКТ | 3,2% | 4,6% | 4,8% | 4,5% | 3,7% |
| Заболевание органов дыхания | 0,4% | 1,0% | 3% | - | 2,6% |
| Нарушение зрения | 16,7% | 13% | 8,7% | 11% | 9,4% |
| Нарушение осанки | 12,4% | 11,7% | 12,4% | 10,6% | 10,4% |
| ОРЗ | 18,6% | 30,3% | 31% | 29,5% | 41% |

**По видам заболеваний учащихся 4-ой параллели за три года,**

**2014-2015 учебного года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4А класс** | **4Б класс** | **4В класс** | **4Г класс** |
|  | 1кл | 2кл | 3кл | 1кл | 2кл | 3кл | 1кл | 2кл | 3кл | 1кл | 2кл | 3кл |
| Нарушение зрения | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 1 |
| Нарушение осанки | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| ОРЗ, ОРВИ | 2 | 3 | 0 | 7 | 10 | 9 | 2 | 3 | 5 | 1 | 10 | 9 |

**По видам заболеваний учащихся 2-ой параллели за два года,**

**2014-2015 учебного года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заболевания | **2А класс** | **2Б класс** | **2В класс** |
|  | 2013 | 2014 | 2013 | 2014 | 2013 | 2014 |
| органов пищевания | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| органов дыхания | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| нарушение зрения | 6 | 4 | 2 | 3 | 0 | 0 |
| нарушение осанки | 3 | 3 | 0 | 2 | 0 | 0 |

**По видам заболеваний учащихся 1-ой параллели,**

**2014-2015 учебного года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заболевания | 1 А | 1 Б | 1 В |
| органов пищевания | 2 | 0 | 0 |
| органов дыхания | 0 | 0 | 0 |
| нарушение зрения | 2  | 0 | 0 |
| нарушение осанки | 1 | 0 | 1 |

**Мониторинг эмоционального состояния учащихся**

 В процессе внедрения системы В.Ф.Базарного проводилась диагностика эмоционального состояния учеников при помощи методики М.Люшера. Для анализа использовался показатель СО (суммарное отклонение от аутогенной нормы). Этот показатель нервно-психического благополучия человека. Чем меньше становится СО, тем ниже его нервно-психическая напряженность, выше оптимистический настрой, самоконтроль. В экстремальных ситуациях

- лучше мобилизация сил и сосредоточенность на выполнении различных задач.

 Измерения по методике М.Люшера проводились ежемесячно в экспериментальных (обучающихся по системе В.Ф.Базарного) и контрольных (обучающихся по традиционной системе) классах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Категория | Класс | СО1 | СО2 | Положительная динамика состояния | Примечание |
| Экспериментальный | 1а | 15,3 | 14,8 | + 0.5 | 1 год обучения по системе В.Ф.Базарного |
| 3а | 19,4 | 11,3 | + 8,1 | 3 года обучения по системе В.Ф.Базарного |
| 4а | 16,1 | 12,2 | + 3,9 | 2 года обучения по системе В.Ф.Базарного |
| Контрольный | 1б | 12,3 | 16 | - 3,7 |  |
|  | 1в | 14,1 | 14,3 | - 0,2 |  |
| 3б  | 10 | 11 | -1 |  |
| 3в | 16,8 | 18,1 | - 1,3 |  |
| 3г | 19,8 | 21,2 | - 1,4 |  |
| 4б | 12,9 | 22,1 | - 2,3 |  |
| 4 в | 17,8 | 17,9 | - 0,1 |  |

Рис.1 Снижение отклонения от аутогенной нормы по эмоциональному показателю в экспериментальных классах

Рис.2 Повышение отклонения от аутогенной нормы по эмоциональному показателю в контрольных классах

Результаты обследования учащихся констатируют стойкое улучшение эмоционального состояния в экспериментальных классах и отсутствие этой тенденции в остальных классах.

С 2009 года наша школа является «Школа, содействующая здоровью, золотого уровня». В 2011 году стала победителем республиканского конкурса «Путь к здоровью» и получила Диплом МОиН Республики Татарстан. Одновременно школе был присвоен статус экспериментально- стажировочной площадки по распространению опыта общеобразовательных учреждений, активно внедряющих современные здоровьесберегающие и здоровьеразвивающие технологии на территории РТ, в том числе технология доктора В.Базарного. С 01 октября 2013 года школа стала федеральной стажировочной и базовой площадкой в системе образования Республики Татарстан.

 Сегодня по технологии Базарного работают три класса начальной школы, на следующий год их будет четыре, по одному в каждой параллели. А в 5-8-х классах планируется внедрение элементов технологии Владимира Филипповича Базарного, которые не требуют больших материальных затрат: массажные коврики для ног, различные физкультминутки, офтальмологический тренажер «Зевс», сенсорные кресты и держалки и др.

 Технология раскрепощенного развития В.Ф.Базарного получила признание уже в 80-90-ых годах. С момента поступления в школу общая двигательная активность ребенка снижается почти на половину, и степень этого снижения нарастает от младших классов к старшим. За основу своей методики Базарный В.Ф., доктор медицинских наук, профессор и врач, взял принцип сенсорно-моторной активности человека. Именно двигательной активности, как наиболее сильному физиологическому раздражителю, стимулирующую нормальную жизнедеятельность, отводится основная роль в полноценном становлении и развитии потенциалов организма.

 В.Г.Белинский писал: «Без здоровья невозможно и счастье». И каждый из нас мечтает о том, чтобы наши дети были счастливыми, веселыми и здоровыми. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.