**«Школа – территория здоровья» (из опыта работы)**

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. Поэтому одной из важнейших задач лицея 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 школы.

Особое значение мы придаем понятию «отношение к здоровью», которое подразумевает правильное представление о нормальной деятельности организма, его полном физическом и психическом благополучии и условиях, при которых это возможно, а также владение методами мобилизации защитных сил организма. Здоровье — это единственная драгоценность, ради которой действительно не стоит жалеть времени и сил. Здоровый человек — это счастливый человек. Мы стараемся, чтобы это изречение как можно раньше было осознано ребенком. Работа в этом направлении ведется с первого класса.

Для сохранения высокой работоспособности учащихся педагоги школы стараются принимать во внимание такие моменты школьной жизни, как правильная организация учебного процесса, благоприятный психологический климат в школе, соблюдение санитарно-гигиенических условий, посещение учащимися кружков и секций, вырабатывающих физическую активность и восстанавливающих физиологический тонус организма.

Школа старается создать комфортные условия для духовно нравственного развития учащихся. Эстетически, со вкусом оформленный зал школы, светлые, уютные учебные кабинеты, просторный, оснащенный всем необходимым оборудованием спортивный зал помогают созданию благоприятного климата для успешного осуществления учебно-воспитательного процесса.

Благоприятная световая обстановка в классных комнатах, оптимальное сочетание естественного и искусственного освещения, использование специальных упражнений для профилактики и лечения близорукости позволили приостановить показатели нарушения зрения.

Каждый детский коллектив становится собственником классной комнаты: заботится о чистоте и порядке, выращивает цветы, проводит влажную уборку, проветривает помещение и отвечает за сохранность мебели. Занятия по учебным предметам проходят в классной комнате, где каждый ученик занимает соответствующий своему росту стол и стул, что способствует профилактике сколиоза у детей.

Учитывая советы психологов и специалистов по воздействию цвета на самочувствие ребенка, при ремонте классных помещений младших школьников мы используем цветовую гамму, создающую теплую, жизнерадостную обстановку. У старших школьников стремимся к созданию деловой атмосферы, способствующей сосредоточенной работе. Для отделки классов используем материалы и краски, создающие матовую поверхность светлых тонов: желтый, бежевый, розовый, зеленый и голубой. Все классные кабинеты отвечают санитарно-гигиеническим требованиям.

Еще 5—6 лет назад администрации школы приходилось регулярно следить за соответствием нормам температурного и осветительного режима, обеспечением горячим питанием учащихся. В настоящее время это перестало обременять учителей и выполняется почти автоматически.

Предметом особой гордости школы является кабинет лечебной физкультуры, он пользуется популярностью не только в школе, но и во всем микрорайоне. Нарушение осанки, плоскостопие — с такими диагнозами идут сюда дети не только нашей школы. Стараемся помочь всем. В конце года больше половины детей снимаются с учета либо переводятся на домашние занятия — это прекрасный результат.

На обычной перемене мы спросили учащихся, чем наша школа отличается от других в городе. Ответы были самые разные. Но чаще всего звучало: «У нас очень интересно, у нас весело, у нас легко учиться». Самое главное для нас то, что дети чувствуют себя комфортно.

Как снизить нагрузки напряженного учебного процесса? Над этим постоянно работает педагогический коллектив школы.

Выработка твердых навыков ЗОЖ у детей идет с первых дней учебы в лицее. Ведущая роль в этом деле принадлежит нашим педагогам. Этой работе посвящаются:

— обсуждение проблем сохранения здоровья на педсоветах, родительских собраниях;

- организация встреч всех участников образовательного про цесса с медицинскими работниками.

Для научно-методического обеспечения оздоровительной работы в лицее создана кафедра «Здоровье». Результатами работы кафедры являются разработки по организации динамических упражнений на уроках, которые направлены на решение проблемы — как из всего комплекса рекомендуемых врачами упражнений выбрать те, которые дают необходимый эффект при 1— 2-кратном выполнении в процессе учебных занятий. При этом учитываются ритмы дневной и недельной биологической активности и возраст детей. Наибольший эффект этих упражнений достигается тогда, когда выполняются они через каждые 15 минут, то есть два раза за урок.

Кафедра «Здоровье» разработала также комплекс упражнений для занятий лечебно-оздоровительной физкультурой. Основные принципы деятельности кафедры: научить ребенка не болеть, быть здоровым, научить исцеляться силами природы. Главный акцент — на фитотерапию. Лекарственные травы мы получаем из аптеки «Глория», чтобы в периоды повышенного риска заболеваний поддерживать свое здоровье общеукрепляющими сборами.

А как же быть детям с ослабленным здоровьем и тем, у кого нет спортивных задатков? Для всех учащихся созданы условия, помогающие скорректировать и поправить свое здоровье.

Во время уроков проводятся мероприятия по профилактике близорукости — физкультминутки, гимнастика для глаз, правильное рассаживание детей, соблюдение светового режима. Число страдающих близорукостью и дальнозоркостью остается на стабильном уровне, однако и здесь намечаются положительные изменения.

В лицее создана обстановка всеобщего неприятия и осуждения пагубных привычек. Мы стремимся, чтобы наш лицей стал школой здоровых детей — храмом здоровья. Мы верим, что наши ученики — бывшие, настоящие и будущие — станут идеалом нравственного, физического и духовного совершенства.

У нас тщательно подобран штат специалистов, отвечающих за здоровье школьников: учителя высшей категории, педагоги-психологи, прошедшие обучение и имеющие сертификаты на проведение тренингов. Большинство педагогов школы прослушали курс лекций по здоровьесберегающим технологиям

Ежегодно учителя физкультуры проводят учебу для учителей-предметников по методике проведения физкультминуток.

Введение в расписание трех уроков физкультуры и динамической паузы с преимущественным созданием игровых ситуаций на свежем воздухе; регулярное проведение дней здоровья, лыжных вылазок, спортивных игр на свежем воздухе, физкультминуток на уроках; упражнений с элементами дыхательной гимнастики, пропаганда ЗОЖ с привлечением родителей при организации различных мероприятий прививают у каждого ребенка навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Повышение сопротивляемости организма детей к неблагоприятным тепловым изменениям окружающей среды является неотъемлемой частью оздоровительной работы. Хорошим центром оздоровления учащихся и учителей стал школьный бассейн. За окнами зима, а здесь можно попасть прямо в лето, окунуться в ласковую воду. Надо ли говорить, что уроки плавания самые любимые?! Плавание — полезный вид спорта, который развивает деятельность легких и сердца, улучшает дыхание, вызывает увеличение мускулатуры, повышает выносливость и способствует оздоровлению организма. Умение плавать чрезвычайно важно.

Сухие цифры мониторинга показывают, что дети, посещающие бассейн, реже болеют простудными заболеваниями. Так, на 50 % снизилось количество учащихся, болеющих инфекционными заболеваниями.

Много времени уделяют учителя нашей школы и нравственному здоровью учащихся. Уроки физкультуры проходят с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, особенно при сдаче нормативов, рассчитанных на здоровых детей.

А сам предмет физической культуры является составляющей основного образования и направлен на овладение современными системами физических упражнений, вплоть до элементов антистрессовой пластической гимнастики и методики диафрагмального дыхания.

Используемые традиционные и нетрадиционные методы оздоровления повышают интерес учащихся к занятиям физической культуры.

Навыки, полученные на уроках физкультуры, закрепляются на занятиях спортивных секций, оздоровительных кружков.

Одним из важнейших аспектов программы оздоровления мы считаем организацию оздоровительной работы во время каникул. В лицее в летнее время работает пришкольный лагерь «Солнышко».

Еще до его открытия проводится большая подготовительная работа. Врач-педиатр ЦРБ вместе с медсестрой проводят дополнительный медосмотр поступающих в лагерь, изучают их медицинские карты. Выявляются дети, часто болеющие ангиной, бронхитом, другими простудными заболеваниями, определяются дети, нуждающиеся в коррекции зрения и с нарушением осанки. Исходя из этого, в режим лагеря включаются различные профилактические, закаливающие и лечебные процедуры.

Проанализировав деятельность пришкольных лагерей, мы пришли к выводу, что такие оздоровительные мероприятия, как хорошо сбалансированное питание, фитотерапия, тщательно регламентируемая двигательная активность, длительное пребывание на свежем воздухе, эмоциональный настрой, позволяют получать положительные результаты

Школа имеет оздоровительный блок «Здоровье»-координирующий орган всех оздоровительных мероприятий проводимых в школе, в котором, помимо общепринятых медкабинетов и процедурных комнат, есть кабинет психологической разгрузки, фитобар, кабинет для массажа, зал ЛФК, кабинеты аэроно- и ароматерапии. Все они активно используются для лечения и поддержания здоровья ослабленных детей. Для них же проводятся занятия лечебной физкультурой.

Как вы думаете, можно ли лечить искусством? Вне всякого сомнения! У нас это называется арттерапией.

Арттерапия — психолого-педагогическое воздействие на детей с целью формирования потребности в здоровом образе жизни через группу методов, в которых основным психотерапевтическим принципом является самопознание через пение, рисование, лепку, театральное искусство.

Таковы уж реалии нашей жизни, что с младшего возраста ребенок сталкивается с негативом окружающего мира. Как снять напряжение, как направить бушующую энергию детей в нужное русло? В школе над этим работают психолог, социальный педагог, педагоги дополнительного образования.

Диагностика и предотвращение речевой агрессии, по нашему убеждению, способствует борьбе против стрессов и неврозов. Мы опираемся на удивительно точные слова великого педагога Сухомлинского: «Будьте осмотрительны, чтобы слово не стало кнутом, который, прикасаясь к нежному телу ребенка, обжигает, оставляя на всю жизнь грубые рубцы»

Большая роль в регулировании отношений между учеником и учителем отводится школьному психологу. Психологическая служба школы ведет целенаправленную работу по воспитанию правильного отношения к здоровью учащихся. Психолог ведет постоянную работу по выявлению и коррекции нарушений психики учащихся. С учителями проводятся семинары по проблемам образовательного и воспитательного процесса: «Изучение личности, коллектива, семьи в работе учителя», «Трудности обучения и воспитания, пути их преодоления»

Психологи проводят коррекционные занятия с детьми, имеющими трудности адаптации, психологические тренинговые занятия, со 2 по 4 класс в школе изучается курс «Полезные привычки».

Здоровье во многом зависит и от качества питания детей. Питание школьников в нашем лицее организуется с пониманием того, что оно является важным и постоянно действующим фактором, обеспечивающим процессы роста и развития детского организма. В лицее, благодаря умелой организации сельскохозяйственного труда школьников, помощи базового хозяйства и заинтересованной позиции родителей, полноценным горячим питанием охвачены все учащиеся.

90 % учащихся начальной школы получают завтраки, а все учащиеся, посещающие группу продленного дня,— горячие обеды.

Осенью и весной готовим салаты из свежей или квашеной капусты, мелко нарубленный лук и укроп вводим во вторые блюда в качестве приправы. На столе у учащихся регулярно свежие овощи и фрукты, витаминизированные блюда, соки.

В процесс оздоровления детей вовлекаются и родители. Родители активно участвуют и в реализации планов школы по содействию здоровью школьников: с удовольствием принимают участие во всех спортивных, культурных мероприятиях, оказывают спонсорскую помощь.

По инициативе мам и пап проходят такие мероприятия, как веселые старты, конкурсы «Папа, мама и я — спортивная семья», экскурсии природу, лыжные вылазки в зимний лес, турпоходы. Родители являются организаторами и руководителями некоторых спортивных секций. Весь комплекс работ позволяет из года в год улучшать достижения учащихся в укреплении здоровья.

Итогом системной совместной работы с родителями стало то, что по данным анкетирования изменилось отношение родителей к проблеме оздоровления.

Только здоровый учитель может обучать и воспитывать здорового ребенка. Поэтому одним из направлений программы стало сохранение профессионального здоровья учителей. Первый шаг на этом пути — отношение самого учителя к собственному здоровью.

Учителя школы тоже любят спорт и с удовольствием посещают спортивные секции, занимаются в оздоровительной группе. На ежегодных учительских зимних и летних спартакиадах и соревнованиях по туризму они неоднократно становились призерами соревнований.

Педагогический коллектив школы работает по принципу: не навязывать, не принуждать учеников соблюдать здоровый образ жизни, а помочь детям сделать сознательный, самостоятельный выбор пути к здоровью, воспитывать ответственность за свое здоровье.

Активную работу по оздоровлению учащихся и сотрудников лицея проводит медицинский центр.

Таким образом, нами накоплен богатый опыт оздоровления детей, которым педагогический коллектив готов поделиться со своими коллегами, т. к. школа является методическим центром, где проводятся семинары, открытые уроки, конференции, форумы.

Работая восьмой год по программе: «Здоровье», мы сегодня можем сделать следующие выводы:

— нам удалось приостановить ухудшение общего здоровья

школьников;

— снизилось число таких «школьных» заболеваний, как близорукость, сколиоз, болезни пищеварительных органов;

— за последние 5 лет лицей не закрывался на карантин во время эпидемий гриппа;

Кроме того, наблюдается улучшение успеваемости в лицее. Наши ученики — неоднократные победители и призеры районных и республиканских предметных олимпиад.

Под словосочетанием «здоровый ребенок» у нас понимается не только физически крепкий, но и духовно-нравственный, социально адаптированный, психически здоровый человек

Школа, содействующая здоровью,— это место, где все члены коллектива совместно с общественностью стараются передать учащимся положительный опыт, который поможет им лучше сохранить свое здоровье.

Педагогический коллектив убедился в правильности избранного пути и полон решимости продолжать его.

Итогом кропотливой работы по реализации программы

оздоровления детей стало признание нашей школы в 2004 году победителем в Российском конкурсе «Школа - территория здоровья», а в 2005 году мы заняли второе место в Республиканском конкурсе «Лучшая школа», в 2006 году и 2008 году мы стали обладателями Гранта Президента в номинации «Школа здоровья»

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ШКОЛ, СОДЕЙСТВУЮЩИХ ЗДОРОВЬЮ

1. Здоровьесберегающие условия школы.
2. Формирование компетентных педагогов.

3. Физическое воспитание и двигательная активность детей

4. Культура содействия здоровью в школе

5. Обучение здоровью в школе

6. Психологический климат в школе

7. Сотрудники школы — выразители здорового образа жизни

8. Медицинское обслуживание в школе

9. Организация питания в школе

10. Совместная работа школы и родителей

11. Превентивные меры в школе