Белова С.В.,

директор МБОУ Дорогобужская СОШ №1

**Здоровьесберегающая система МБОУ Дорогобужская СОШ №1**

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Здоровье это не просто отсутствие болезней или физических дефектов. 3доровье — это величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье - фундамент самореализации личности.

Одной из главных задач государственной политики по обеспечению адаптации личности к жизни в современном обществе, формированию ответственности за личное благополучие, необходимых навыков, позволяющих эту ответственность реализовывать, является задача по формированию культуры здоровья и обучению навыкам здорового образа жизни.

Формирование здоровья на этапе 7-18 лет в значительной мере зависит от условий обучения, характера учебного процесса, образа жизни ребенка. Сегодня дети школьного возраста чаще имеют заболевания глаз, костно-мышечной и соединительной ткани, органов пищеварения, пограничные психические нарушения. Характерной особенностью последнего десятилетия является рост заболеваний среди подростков, связанных с токсикологией, табакокурением, алкоголизмом, ВИЧ/СПИД, ИППП, туберкулезом). Кроме того, высок травматизм детей как в быту, так и в условиях школы.

Вышеуказанные тенденции диктуют необходимость усиления влияния на состояние здоровья детского населения не только государства и его институтов, ведомств, но и семьи, педагогов при

а) активном участии самого ребенка, подростка;

б) использования эффективных методов обучения;

в) повышения качества занятий физической культурой;

г) организации мониторинга состояния здоровья детей и молодежи;

д) улучшения организации питания обучающихся в ОУ;

е) рациональная досуговая деятельность

В школе с целью организации системы здоровьесбережения реализуются следующие целевые программы: «Успешность через здоровье», «Здоровье».

Остановлюсь на основных направлениях программы «Здоровье»

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

Основные направления деятельности программы:

Учебно - воспитательная работа

1. Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям.
2. Валеологический анализ расписания уроков.
3. Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием детей на свежем воздухе (1-4 классы).
4. Включение вопросов с определённой валеологической направленностью в план учебных программ по биологии, ОБЖ, физической культуре и др.
5. Контроль за выполнением норм самообслуживания
6. Контроль за правильным использованием ТСО.
7. Валеологический анализ урока.
8. Повышение валеологической грамотности учителей.
9. Структурирование учебных программ на основе валеологических принципов.

Примером является спортивно-патриотическое мероприятие «Смотр строя и песни», которое проводится в школе уже 2 года. Где реализуется как физическая подготовка учащихся, таки патриотическое воспитание ( т.е. физическое и духовное здоровье).

Диагностическая работа

1. Создание «Паспорта здоровья».

2. Осуществление контроля за соблюдением норм нагрузки (дневной, недельной, годовой).

3. Проведение валеологической оценки степени трудности новых учебных программ и методов обучения с целью адаптации их к функциональным возможностям учащихся разных возрастных групп.

4. Запуск медико -педагогического мониторинга детей и подростков при зачислении их в школу (с учётом сложности программы обучения).

Следующее направление – это профилактическая и коррекционная работа, которая включает в себя:

1. Плановый медосмотр.

2. Мониторинг естественной и искусственной освещённости учебных кабинетов. В 2014 году проверка Роспотребнадзора показала что освещение в школе соответствует нормам Санпин.

3. Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов

4. Мониторинг санитарного состояния учебного помещения – отопление, вентиляция, освещённость, водоснабжение, канализация проводится комиссией ежеквартально.

5. Плановая диспансеризация учащихся.

6. Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов) Проводится комиссией созданной приказом по школе.

7. Контроль за состоянием рабочей мебели.

8. Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации.

9. Контроль за недопустимым использованием вредных для здоровья красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат и помещения школы.

Информационно - просветительская работа реализуется через:

1. Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: организация лекций, проведение дня здоровья

2. Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных комнатах, воспитание учащихся личным примером учителей (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек)

Подробно остановлюсь на направлении «Физическое воспитание, организация активно – двигательного досуга».

1. Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры

2. Подвижные   перемены   с использованием возможностей спортивного зала

3. Организация школьных соревнований и участие школьников в районных, областных соревнованиях

4. Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий

5. Работа спортивных секций

Приведу отдельные примеры по данному направлению.

Школа имеет лыжную базу 50 пар лыж, учителя физической культуры активно используют лыжи в своей работе.

Тренажерный зал – любимое место школьников, особенно спортсменов.

С целью пропаганды здорового образа жизни ежегодно наши ученики с педагогами принимают участие в пробеге Москва-Малоярославец, организованным Университетом имени Баумана.

В рамках секции туризма ежегодно организуются туристические походы.

Кружек «Юный шахматист» охватывает учащихся 1-4 классов. А в школьной библиотеке ежедневно играют свои партии учащиеся 5-8 классов под руководством В.Н. Аргоновой и В.А. Случика.

Также, на базе школы работают секции по волейболу для девушек, секция легкой атлетики. Ведутся спортивно-бальные танцы для младших школьников и выпускников.

Ежегодно проводится массовое мероприятие День здоровья. Отличительной особенностью этого года явилось проведение недели физической культуры и ОБЖ.

План недели включал в себя: многоборье для всех классов, Эстафеты по ОБЖ и ПДД , творческий конкурс по теме: «За здоровый образ жизни».

Эстафета по ПДД 1 – 4 класс –организатор учитель ОБЖ и физической культуры.

Эстафета по ОБЖ 5 – 10 класс– организатор учитель ОБЖ.

Спортивное многоборье 6 - 8 класс – организатор учитель физической культуры.

Творческий конкурс по теме: «За здоровый образ жизни» - организатор заместитель директора по УВР.

Такие мероприятия пропагандируют здоровый образ жизни, показывая многозадачность этого понятия.

Профилактика травматизма

1. Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов) – кружок ПДД.

2. Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курсов ОБЖ.

3. Инструктаж сотрудников   школы и учащихся по правилам техники безопасности.

4. Статистика и анализ случаев травматизма в школе.

Беседы проводятся как с детьми, так и с родителями. Частый гость на родительских собраниях Тарасов Анатолий Васильевич, инспектор ГИБДД.

Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек проводится через:

1. Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ, уроки биологии.

2. Тематические классные часы.

3. Вопросы здоровья учащихся на родительских собраниях.

4. Встречи с сотрудниками наркологического диспансера, встречи с сотрудниками ЦРБ, ПЧ-25.

5. Конкурсы, викторины.