

здоровье сбережение

# Цель:

- Создание здоровьесберегающего образовательного пространства, где используются педагогические технологии, которые не наносят ущерба здоровью ребёнка, способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни, развивают навыки культуры здоровья

## Задачи:

- 1. овладение и использование педагогами в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий;
- 2. поддержание в школьном коллективе благоприятного психологического микроклимата;
- 3. организация оптимального двигательного режима, сбалансированного питания;
- 4. создание рационального режима организации образовательного процесса в школе, соблюдение гигиенических требований к нему;
- 5. формирование здорового образа жизни как стиля поведения, стиля жизни, развития навыков гигиенической культуры, иммунитета к вредным привычкам

# Механизмы реализации образовательных целей и задач

- 1. обеспечение качества гигиенических условий, которые в сущности носят объективный характер (тепловой режим, размеры учебных помещений, освещённость, дизайн и качество мебели, качество питания, состояние сантехники, экологическое состояние территории)

- 2. обеспечение учебно-организационных условий, которые носят субъективный характер и зависят от качества управленческой деятельности (стиль управления в школе, уклад школьной жизни, психологический микроклимат, объём нагрузки, качество расписания, объём и качество физических нагрузок в течение учебного дня, недели, медицинское и психологическое сопровождение образовательного процесса)

- **3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, КОТОРЫЕ ТАКЖЕ НОСЯТ СУБЪЕКТИВНЫЙ ХАРАКТЕР, НО ЗАВИСЯТ ОТ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПЕДАГОГОВ (ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КОМПЕТЕНТНОСТЬ, ЛИЧНОСТНО-ЗНАЧИМЫЕ КАЧЕСТВА)**

## Здоровьесберегательные технологии реализуются через:

- 1. обучение элементам культуры здоровья;
- 2. приобщение к нормам здорового образа жизни;
- 3. создание здоровых условий организации учебно-воспитательного процесса;
- 4. использование активных методов и форм личностно-ориентированного обучения и воспитания;
- 5. организация комплексного мониторинга:
  - а) динамика состояния физического здоровья;
  - б) динамика психо-физиологических показателей;
  - в) социальное сопровождение учебно-воспитательного процесса

# 1. Обучение элементам культуры здоровья

- беседы (кл.рук., школьный врач)
- классные часы (кл.рук., родители)
- родительские собрания
- сменные плакаты (столовая, классные кабинеты, коридор, библиотека, рисунки детей)
- внешность педагога

## 2. Приобщение к нормам здорового образа жизни

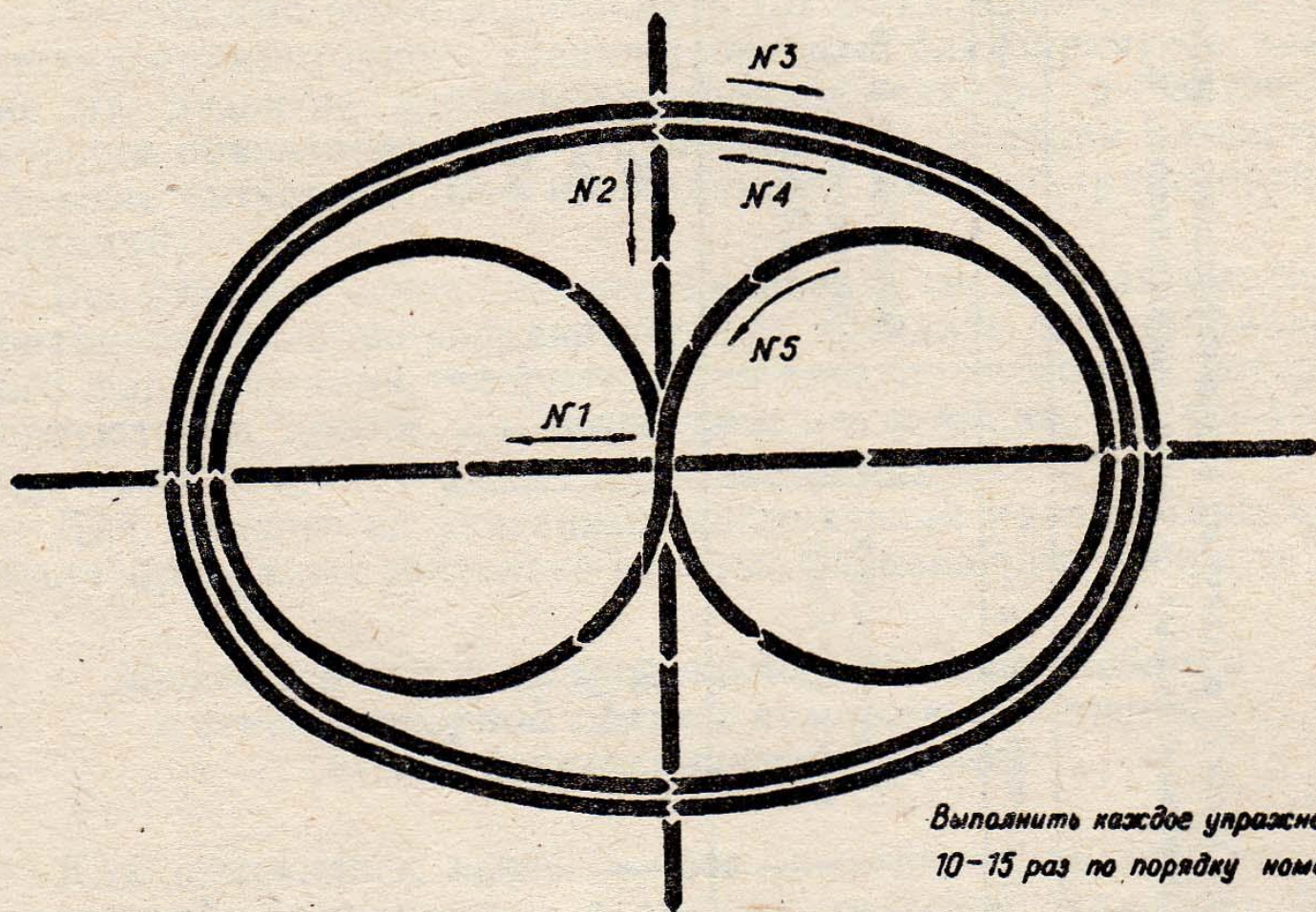
- классные часы (кл.рук., библиотека, школьный врач)
- рецепты родителей
- озеленение классов, коридоров (кл.рук., сотрудники школы)
- ароматерапия (кл.рук., врач, отв.за дежурство в классе)
- группа здоровья для учителей и сотрудников школы (учителя физкультуры, инициативная группа)
- занятия с детьми, имеющими сколиоз (учителя физкультуры, 1 ч. в неделю)
- дыхательная гимнастика (учителя физкультуры, врач)

### 3. Создание здоровых условий организации учебно-воспитательного процесса

- озеленение классов, коридоров
- ежедневные прогулки, подвижные игры (ГПД, уроки физкультуры, секции)
- уборка помещений, освещённость, проветривание, санитарное состояние мебели и её качество (АХЧ, кл.рук.)
- сбалансированное питание, витаминизация (зав.столовой, врач)

## 4. Использование активных методов и форм лично-ориентированного обучения и воспитания

- физкультпаузы (учителя, физорги)
- размещение мебели (кл.рук.)
- методика В.Ф.Базарного («восьмёрка», массажные коврики, конторки, сенсорные тренажи)
- расслабляющая музыка
- психологическая разгрузка для учителей



Выполнить каждое упражнение  
10-15 раз по порядку номеров

## 5. Организация комплексного мониторинга

- 1) состояние физического здоровья (врач)
- 2) психо-физиологические показатели (психолог)
  - а) диагностика уровня адаптации учащихся 1 и 5 классов (память, внимание, работоспособность, уровень школьной тревожности, межличностные отношения)
  - б) снижение психоэмоциональных нагрузок у детей «группы риска» (ГПД или индивидуальные занятия)
- 3) социальное сопровождение (соц. педагог)
  - а) 20-мин, тематические кл.часы
  - б) дети «группы риска»