

*Тиунова Е.В.,  
директор МАОУ НОШ № 43  
г.Нижнего Тагила  
Свердловской области*

## **Создание здоровьесберегающей среды образовательной организации.**

Образовательная организация на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, формировании основ здорового образа жизни. «Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм и детская безнадзорность” (Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа").

По данным Минздравсоцразвития России, состояние здоровья детей и подростков в Российской Федерации вызывает обоснованную тревогу и характеризуется следующими показателями:

- из 13,4 миллионов детей школьного возраста более половины – 53% – имеют ослабленное здоровье;
- две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;
- лишь 10 процентов выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых;
- общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 процентов, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет - на 18%;
- продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий и анемий.

Проведенные Научным исследовательским институтом гигиены и охраны здоровья детей Российской Федерации исследования показали, что сохраняются высокие уровни элементарно-зависимых заболеваний (гастриты и дуодениты, болезни желчного пузыря и желчевыводящих путей, сахарный диабет). Отмечается ухудшение показателей физического развития. Около 10 процентов детей школьного возраста имеют сниженные антропометрические характеристики. Низкая масса тела у детей и ее дефицит выявляются в 3 раза чаще, чем десять лет назад. Около 7 процентов школьников страдают ожирением.

К сожалению, школьное обучение, а именно факторы, связанные с ним, могут провоцировать ухудшение здоровья школьников. Тем большую ответственность должна взять на себя общеобразовательная организация, в нашем лице начальная общеобразовательная школа за реализацию системы

мероприятий, по сохранению и укреплению здоровья, формированию у обучающихся основ здорового образа жизни.

Вопросы организации здоровьесберегающей деятельности образовательной организации при решении проблемы сохранения детского здоровья в условиях расширения функций образования, направленных на всестороннее развитие ребенка разработаны недостаточно. В связи с этим можно констатировать наличие в современной образованной системе обучения ряда противоречий между: необходимостью обеспечения здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации и недостаточной разработкой содержания и способов её реализации, объективной необходимостью создания интегративной здоровьесберегающей образовательной системы и недостаточной разработанностью основ обеспечения ее функционирования в условиях начальной школы.

В 2011 году наряду с введением ФГОС НОО перед школой встала задача, как в сложившихся условиях создать условия для сохранения здоровья младших школьников. Коллектив МАОУ НОШ № 43 разработала и приступила к реализации программы «Создание здоровьесберегающей среды общеобразовательной организации».

#### **Цель программы:**

Сбережение и укрепление здоровья участников образовательных отношений, внедрение в педагогическую практику инновационных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих педагогических технологий.

Создание условий для развития способностей и самореализации личности на основе сохранения потенциала физического, психического, социального, нравственного и духовного здоровья участников образовательного процесса.

#### **Задачи программы:**

- Обеспечить выполнение основных положений Декларации Прав Ребенка, закона «Об образовании в РФ» направленных на защиту здоровья и полноценного образования;
- Совершенствовать условия и организацию образовательного процесса в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- Обеспечить эффективную реализацию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- Продолжить работу по оптимальной организации школьного питания младших школьников;
- Использовать возможности Совета образовательного учреждения для формирования у учащихся культуры здорового образа жизни как части общей культуры человека.

#### **Основные исполнители программы:**

- Совет образовательного учреждения;
- Педагогический совет;
- Совет по питанию;
- Методическое объединение школы;
- Медицинский работник;

- Социальные партнеры - учреждения спорта и физической культуры района и города.

Ожидаемые конечные результаты:

Реализация программы позволит:

- Усовершенствовать здоровьесберегающее, безопасное образовательное пространство;
- Снизить заболеваемость и уровень функциональных нарушений у обучающихся;
- Повысить качество школьного питания;
- Повысить уровень профессиональной культуры и компетентности педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения;
- Повысить уровень физического развития и физической подготовленности младших школьников;
- Оптимизировать адаптационные процессы на всех этапах обучения;
- Создать возможности для формирования основных жизненных ценностей ребёнка, в которых здоровье займёт важное место;
- Стабилизировать и улучшить состояние физического, психического, социального, нравственного, духовного и интеллектуального здоровья детей.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа № 43 является уникальным образовательным учреждением в городе. Школа выступает гарантом высокого качества обучения и развития младших школьников. Выпускники школы продолжают обучение в лицеях, гимназии, школах с углубленным изучением предметов (школы инновационного типа).

В школе созданы адаптивные условия для развития и обучения детей младшего школьного возраста. Количество классов – 10. Средняя наполняемость классов – 26 человек.

Школа работает в режиме пятидневной учебной недели, с 8.00-12.25 учебные занятия (уроки), продолжительностью 35-40 минут. С 12.25 до 17.00 внеурочная деятельность, дополнительные образовательные услуги.

В школе работают квалифицированные педагоги:

Школа становилась победителем конкурсного отбора лучших образовательных учреждений, внедряющих инновационные программы в рамках приоритетного национального проекта «Образование», школа дважды становилась победителем конкурсного отбора образовательных учреждений Свердловской области, реализующие инновационные образовательные программы.

По данным медицинского работника учащиеся школы имеют следующие группы здоровья: 1 группа – 18%, 2 группа - 60%, 3 группа -20%, 4 группа – 2%. Учитывая тревожную тенденцию к снижению качества здоровья обучающихся, в течение последнего десятилетия в школе проводится целенаправленная работа, ориентированная на решение проблем

(Приложение 1).

**За период реализации программы создания здоровьесберегающей среды школы реализованы мероприятия по различным направлениям.**

### **1. Развитие здоровьесберегающей инфраструктуры школы.**

**Организация пространства учебных кабинетов и помещений – зона комфорта, безопасности младших школьников.**

- Обеспечена оптимальная организация каждого учебного кабинет.
- Зонирование кабинетов- выделение учебной и игровой зон, зоны отдыха.
- Эстетическое оформление кабинетов обусловлено эргономичностью, психологической комфортностью, возрастными особенностями младших школьников.
- Обеспечена организация комфортных санитарных зон в каждом учебном классе.
- Оборудованы безопасные комфортные раздевалки оснащенные индивидуальными шкафчиками для каждого обучающегося.

В кабинетах начальной школы соблюдаются гигиенические нормы естественного и искусственного освещения рабочих мест учащихся и классных досок, заменена вся школьная мебель, ее размеры соответствуют возрастнo-антропометрическим параметрам школьников. Каждый учебный кабинет оснащен ионизаторами воздуха, современными ультрафиолетовыми лампами, соблюдается режим проветривания.

Использование мягких модулей, мягких зон.

Оборудование кабинетов мультимедийным оборудованием, достаточным дидактическим оборудованием.

### **Организация других помещений:**

- современная столовая, позволяющая организовывать качественное горячее питание в урочное и внеурочное время, которое регулярно контролируется медперсоналом школы;
- оснащенный спортивный зал, в которых произведен капитальный ремонт
- кабинет информатики, позволяющий организовывать образовательный процесс с использованием различных видов деятельности;
- актовый зал, позволяющий организовывать занятия по программам внеурочной деятельности, оснащен системой проветривания и кондиционирования.
- на территории школьного двора имеется спортивная площадка с необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём и школьный стадион.

- медицинский кабинет оснащен обязательным и дополнительным оборудованием.

- создана служба психологического сопровождения образовательного процесса.

Организация пространства пришкольной территории - зона отдыха и организации спортивно-оздоровительной и внеурочной деятельности.

- оборудована зона для занятий легкой атлетикой;

- оборудованы зоны для игровых видов спорта ( пионербол, баскетбол, футбол);

- зона спортивно-игровая;

- зоны для организации прогулок, оснащенные горками, постройками, скамейками.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе обеспечивает также система безопасности и охраны здоровья. Вся мебель и оборудование имеют сертификаты качества, регулярно все спортивное оборудование проходит экспертизу и контроль, вся территория школы оснащена видеонаблюдением.

## **2. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса**

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса включает в себя:

### **Режим:**

- Пятидневная учебная неделя;
- Ежедневная утренняя гимнастика;
- Обязательный физ.минутки на каждом уроке;
- Динамические паузы в 1 классе;
- Двухразовые прогулки во второй половине дня.

### **Организация учебного процесса в целом:**

- 3 часа физкультуры в неделю;
- расписание уроков и занятий по программа внеурочной деятельности соответствует санитарным нормам;
- учитывается дневная, недельная и годовая динамика работоспособности;
- контролируется дозировка домашних заданий в течение учебного дня, недели;
- с целью профилактики перегрузки учащихся заранее составляется график проведения контрольных работ по всем предметам;
- использование учебно-методических комплектов, формирующих установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Организация урока:**

- учет психолого-педагогическая характеристика класса (индивидуальные особенности детей, такие, как характер восприятия учебного материала, тип памяти, качества внимания, сформированность навыков учебного труда, индивидуальный темп работы);

- учет основные факторы обеспечения благоприятной реакции младших школьников на учебную нагрузку (смена видов деятельности в режиме урока, объем учебного материала, интенсивность работы и её длительность, эмоциональность) в ткань обычных уроков по всем учебным предметам вводится обучение универсальным учебным действиям, владение которыми снимает перегрузки;

- дифференциация обучения - выбор заданий разных типов и уровня сложности (стандартные и повышенные требования) в классе и при выполнении домашних заданий;

- реализация деятельностного метод обучения, чередование видов деятельности, активных методы обучения, групповые ( парные) формы работы, направленные на взаимодействие обучающихся в процессе обучения;

- системное проведение физкультминуток, гимнастики для снятия утомления;

- создание эмоционально-положительного фона урока.

### **Соблюдение гигиенических показателей урока:**

- число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма - 4-7 видов за урок.

- средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.

- чередование методов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех.

- Чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут.

- наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, реализация деятельностного подхода;

- место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.

- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих

связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

- наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

- психологический климат на уроке.

- наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

- момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма - не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе;

- темп и особенности окончания урока:

- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

### **Организация внеурочной деятельности.**

Разработка и реализация программ внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности: «Народные игры», «Ритмика» «Планета здоровья».

### **3. Спортивно-оздоровительная работа.**

Организация работы секций: баскетбол, шашки, шахматы;

Проведение сезонных Дней здоровья;

Организация постоянного сотрудничества со спортивными школами;

Организация системы спортивных и познавательных мероприятия по повышению интереса к физической культуре и спорту «веселые старты», турниры по игровым видам спорта, малые олимпийские игры и т.д.;

Ежегодный конкурс «Самый здоровый класс».

### **4. Организация питания.**

Реализация подпрограммы «Здоровое питание – путь к успеху».

**Основные реализованные направления программы:**

- Организация рационального питания обучающихся;
- Обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%;
- Модернизация МТБ столовой, улучшение санитарно-технического состояния пищеблока, столовой;
- Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

Организация рационального питания обучающихся, обеспечение высокого качества и безопасности питания.

По данному направлению:

- введен режим трехразового питания: горячие завтраки, горячие обеды, полдники, ;

- разработаны новые варианты меню;

- введен питьевой режим в каждом учебном кабинете школы

(приобретены кулеры для питья, заключены договора на обеспечение питьевой водой для кулеров, заключены договора на санитарную обработку кулеров);

- оптимизирована работа Совета школы по питанию. Совет школы делегировал данные полномочия представителям родительской общественности, в состав Совета также вошли представители педагогического коллектива. Проведены следующие мероприятия- заседания Совета, общественные рейды по выявлению нарушений в работе школьной столовой, выходы на классные родительские собрания с целью расширения охвата горячим питанием школьников;

С целью осуществления контроля за организацией питания и качеством готовой продукции регулярно проводятся следующие мероприятия:  
1. Регулярный контроль и количественный анализ охвата горячим питанием учащихся;

2. Рейды-проверки по соблюдению норм закладки продуктов;

3. Социологические опросы и анкетирование учащихся и их родителей по степени удовлетворенности организацией питания в школе.

Ежедневно соблюдение норм хранения продуктов и калорийность питания контролируется медицинским работником школы. Кроме того, ведется санитарный журнал о допуске работников в столовой к работе.

2. Модернизация материально-технической базы столовой, улучшение санитарно-технического состояния пищеблока, столовой.

Осуществлены капитальный ремонт пищеблока и обеденного зала, приобретено точное технологическое оборудование.

3. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

Реализуются следующие мероприятия:

- выставка блюд «Волшебница осень», «Новогоднее меню»

- школьная акции «Приятного аппетита» (с целью пропаганды горячих завтраков);

- игры – путешествия «В страну фруктов и овощей», «О вкусном обеде замолвите слово», «Каша-мать наша!».

Оформление тематических стендов, конкурс плакатов «Здоровое питание».

По итогам различных мероприятий оформлены фоторепортажи

Проведены родительские собрания с приглашением специалистов по темам:

1. Основные представления о «пользе» и «вреде» наиболее распространенных блюд.

2. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.

3. Питание в особых условиях, требующих значительные энергетические затраты (конец зимы — начало весны).

Подготовка исследовательских проектов по вопросам здорового питания и вредных привычек, участие в городских конкурсах проектов.

4. Увеличение охвата горячим питанием.

Охват горячими завтраками в начальной школе составляет 100%, охват полдниками учащихся, посещающими группу продленного дня составляет 100%.

### **Результаты реализации программы.**

Направления	Показатели	Результат в %
Соблюдение санитарно-гигиенического режима в школе	Отсутствие замечаний надзорных органов, положительные отзывы заказчиков услуг	100%
Показатели здоровья и заболеваемости школьников	Отсутствие отрицательной динамики показателей здоровья школьников	Табл. 1
Обеспечение режима питания	Охват трехразовым питанием	100%
Медицинское обслуживание	- Охват медосмотром;	100%

и профилактика заболеваний у обучающихся и сотрудников школы	- медицинская помощь.	
Методическая работа с педагогами	Трансляция собственного педагогического опыта по вопросам сохранения здоровья школьников через выступления на педсоветах, публикации.	постоянно
Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек	Повышение уровня знаний у обучающихся и их родителей по вопросам сохранения здоровья; Сформированность представлений о правилах здорового образа жизни у обучающихся.	70%  65%
Профилактика травматизма школьников и сотрудников школы	Мониторинг травматизма обучающихся и сотрудников	Отсутствие травматизма 100% обучающихся и сотрудников
Проектно-исследовательская деятельность обучающихся и педагогов	Увеличение количества обучающихся и педагогов, участников НПК	до 8% ежегодно
Развитие материально-технической базы школы по сохранению и укреплению	Соответствие материально-технической базы	Ежегодно пополняется

здоровья школьников		
------------------------	--	--

Таблица 1

**Динамика заболеваний обучающихся МАОУ НОШ №43:**

Заболевания	2013-2014 учебный год	2014-2015 учебный год	2015-2016 учебный год
Органов зрения	8,1%	8,5%	8,6%
Органов дыхания	1,8%	1,2%	0,9%
Нервные заболевания	5,4%	3,6%	3,4%
Органов пищеварения	7,2%	7%	7,1%
Эндокринной системы	4%	3,2%	3,4%
Костно-мышечной системы	35,6%	35,6%	35,7%
Мочеполовая система	3,6%	3,6%	3,5%
Органов слуха	0,9%	0,7%	0,4%

**Перспективные направления деятельности-**

- обеспечение условий для сохранения положительная динамики состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в МАОУ НОШ № 43;
- формирование ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья у детей и подростков, педагогов и родителей наличие навыков здорового образа жизни;
- формирование у педагогов и родителей единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- обеспечение в школе валеологически целесообразного режима функционирования и организации образовательного процесса.

Список использованной литературы.

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа".
5. Национальная Доктрина развития образования.

6. Федеральная целевая программа развития образования на 2011 - 2015 годы.
7. Федеральная программа модернизации школьного питания.
8. Устав МОУ НОШ № 43.
9. Авраменко В.А. Урок физкультуры и формирование здорового образа жизни школьников // Материалы научно-практической конференции «Физкультура и здоровый образ жизни / Под ред. П.А. Виноградова. - М., 2010.
10. Великанова Л.К. Физиолого-гигиенические критерии рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе: Учеб.-методическое пособие. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1993. - 95 с.
11. Зайцев Г.К. Валеологические проблемы педагогической деятельности // Валеология. - 2007. - № 2.
12. Нормализация учебной нагрузки школьников: Экспериментальное физиолого-гигиеническое исследование / Под ред. М.В. Антроповой. - М.: Педагогика, 1988. - 160 с.
13. Об актуальности физической культуры в целях укрепления здоровья учащихся // Физкультура в школе. - 2009. - № 1.
14. Теория и практика личностно-ориентированного образования: круглый стол // Педагогика. - 2006.
15. <http://mon.gov.ru/dok/>
16. <http://www.pitanie2009.ru/>
17. <http://www.bibliofond.ru/>
18. <http://www.school.edu.ru/>