

# Культура здоровья как фактор формирования здоровьесберегающей среды

**“Если вы не думаете о своем  
будущем, у вас его не будет...”**

*Бертран Рассел.*

Цель: Выявить пути и способы формирования культуры здоровья и определить резервы и возможности совершенствования работы в данном направлении

---

Задачи:

- Содействовать овладению педагогами приемами, методами и формами дифференцированного педагогического воздействия на формирование мотивации обучающихся к ЗОЖ.
- Обеспечить педагогов информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье участников образовательного процесса.
- Мотивировать педагогический коллектив школы к решению задач здоровьесберегающей педагогики.
- Определить возможности, условия и основные направления совершенствования педагогической деятельности по формированию ЗОЖ обучающихся в школе.

В законе РФ «Об образовании» сказано:  
«Образовательное учреждение создаёт условия,  
гарантирующие охрану и укрепление здоровья  
обучающихся»

Поэтому одной из приоритетных задач,  
стоящих перед современной школой, является  
сохранение и укрепление здоровья детей.





# Мозговой штурм «Ассоциации»

---

«Здоровье - ЭТО ...»



**Здоровье** по определению Всемирной организации здравоохранения это состояние полного **физического, духовного и социального** благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

«Здоровье - это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут»

# Здоровый образ жизни это:

Занятия физкультурой и спортом

Рациональное питание

Отсутствие вредных привычек

Здоровый семейный микроклимат

Соблюдение режима дня

Жизнь без стрессов и конфликтов

Положительные эмоции

Трудовая активность

Наличие здравого рассудка, заботящегося о своем  
здоровье



---

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

*В.А.Сухомлинский*





**Культура здоровья (в образовательном процессе) – это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования.**

# Культура здоровья каждого человека формируется на основании следующих **КОМПОНЕНТОВ:**

---

- **Познавательный** - познавательная деятельность личности (насколько сам человек понимает «культуру здоровья»)
- **Эмоциональный** отражает уровень физического и социального благополучия, качество и удовлетворенность жизнью.
- **Коммуникативный** отражает адекватность взаимодействия человека с другими людьми и с окружающим миром.
- **Волевой** компонент, мотивация для формирования высокой культуры здоровья.



# Элементы, определяющие культуру здоровья:

**1).ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА С УЧЁТОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УСЛОВИЙ**



**2).СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ**



**3).ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ**



**4).БЛАГОПРИЯТНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КЛИМАТ В КОЛЛЕКТИВЕ**



# **Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития (здоровье ребёнка считается в норме, если он):**

**В физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме.**

**В интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость.**

**В нравственном плане – честен, самокритичен.**

**В социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить.**

**В эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.**

# Условия образовательной среды:

- ✓ Строгое соблюдение режима школьных занятий (урок – перемена, каникулы, нагрузка);
- ✓ Построение урока с учетом динамичности детей, их работоспособности, использование ТСО и средств наглядности;
- ✓ Обязательное выполнение гигиенических требований (свежий воздух, адекватная температура, световое, цветовое оформление т.п.);
- ✓ Благоприятный эмоциональный настрой (доброжелательность учителя, юмор).



# Правила лечебной педагогики:

- ✓ Не навреди здоровью ребёнка.
- ✓ Учащийся личность, относись к ней с глубоким уважением.
- ✓ Научись и умеи видеть душу в глазах ребёнка.
- ✓ Будь терпелив, требователен, вежлив и снисходителен в обращении с учащимися.
- ✓ Будь всегда в хорошем настроении, владей чувством юмора.
- ✓ Постоянно повышай самооценку учащихся, будь всегда правдив.
- ✓ Добивайся доверия учащихся и береги его.
- ✓ Умей беречь здоровье учащихся и своё.
- ✓ Твоё личное здоровье - пример для учащихся.
- ✓ Будь умерен на похвалы и откажись от наказаний.
- ✓ Не жалуйся родителям учащихся.



# «Здоровьесберегающие технологии и меры по сохранению здоровья»

---



---

*«Учитель может сделать для  
здоровья школьников  
гораздо больше, чем врач»  
Н.К. Смирнов*





# Задачи здоровьесбережения:

- ✓ Связь своих задач и задач самого учащегося.
- ✓ Творческий характер урока, определяемый ассоциативной активностью учащихся.
- ✓ Предоставление учащимся средств для самостоятельной работы и оказание помощи в их освоении.
- ✓ Оптимальное использование наглядных средств обучения, методов подключения всех органов чувств учащихся.
- ✓ Психологический настрой всего класса на урок и динамику состояний учащихся, оптимальных для каждого этапа урока.
- ✓ Преобладание у учащихся преимущественно позитивных эмоциональных реакций в ходе урока, получение школьниками удовольствия от процесса обучения.
- ✓ Представление в начале урока его крупного плана – общей картины того, чему будет посвящён урок.
- ✓ Включение в содержание урока элементов обучения тому, как надо учиться.

# Функции здоровьесберегающей ТЕХНОЛОГИИ:

---

- ✓ формирующая;
- ✓ информативно-коммуникативная;
- ✓ диагностическая;
- ✓ адаптивная;
- ✓ рефлексивная;
- ✓ интегративная.



# Типы технологий:

- ✓ Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- ✓ Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
- ✓ Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- ✓ Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)



# Техническое задание:

- ✓ Как Вы оцениваете обычные уроки в нашей школе с точки зрения здоровьесбережения?
- ✓ Почему педагоги часто не соблюдают валеологические требованиями к уроку?
- ✓ Каково проблемное поле урока в нашей школе с позиции здоровьесбережения?
- ✓ Какое внимание уделяете Вы этим проблемам?
- ✓ Что необходимо предпринять для решения проблем?
- ✓ Что мешает приближению к идеалу?



---

*Вы говорите: дети меня утомляют.*

*Вы правы.*

*Вы поясняете:*

*надо опускаться до их понятий.*

*Опускаться, наклоняться, сгибаться,  
сжиматься. Ошибаетесь.*

*Ни от того мы устаем, а от того, что надо  
подниматься до их чувств. Подниматься,  
становиться на цыпочки, тянуться.*

*Чтобы не обидеть.*

*Януш Корчак*

Председатель ШПМПК -  
Буфетова В.В.

---

«Инновационные  
коррекционно-развивающие и  
здоровьесберегающие технологии  
при обучении детей с ОВЗ»



# Психолог школы – Пасынок М.Д.

---

«Актуальность использования  
психофизиологического тестирования  
(программный комплекс «Валеометр») в  
образовательном процессе. Результаты  
апробации программы профилактики  
наркозависимости «Сталкер»



---

*«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия».*

*Артур Шопенгауэр*



# **Факторы, отрицательно влияющие на здоровье школьников:**

- **ограниченность двигательной активности обучающихся (гиподинамия);**
- **низкий уровень организации питания обучающихся;**
- **отсутствие продуктивной системы служб врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся;**
- **нарушения физиолого-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса;**
- **отсутствие планомерной и целенаправленной работы по профилактике вредных для здоровья привычек (табакокурение, потребление алкоголя, наркотиков, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций);**
- **несовершенство учебных программ и методик организации здоровьесбережения в образовательном учреждении;**
- **увеличение объёма учебных нагрузок на обучающегося, ведущая к переутомлению, стрессам;**
- **распространённость новых видов зависимостей (компьютерная, интернет, игровая и др.), отрицательно сказывающихся на здоровье обучающихся;**
- **недостаточный уровень компетентности педагогов, родителей в вопросах здоровьесберегающего, здоровьесформирующего образования.**

Ухудшение здоровья детей и подростков связано, прежде всего, с экологическим и социально-экономическим кризисом в стране. Вместе с тем, на здоровье школьника оказывает влияние и комплекс так называемых внутришкольных факторов, включающих планировку, благоустройство и оборудование учебных помещений, их освещенность и микроклимат, общую вместимость учебного заведения и т.д. Важная роль принадлежит организации учебного процесса, учебной нагрузке.

# Школьные болезни

---

- ✓ Болезни костно-мышечной системы.
- ✓ Близорукость (миопия).
- ✓ Психические расстройства и расстройства поведения.



# Особенности образа жизни

## ШКОЛЬНИКОВ

1. Возрастающая учебная нагрузка в школе.
2. Занятия в учреждениях дополнительного образования.
3. Уменьшение контроля со стороны родителей.
4. Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.
5. Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.
6. Половое созревание и связанное с ним поведение.
7. Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.



# Памятка проведения урока с позиций здоровьесбережения

## Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

- 1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете);
- 2) число видов учебной деятельности (Норма – 4-7 видов за урок);
- 3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;
- 4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;
- 5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;
- 6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.;
- 7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
- 8) позы учащихся, чередование поз;
- 9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке;
- 10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке и используемые учителем методы повышения этой мотивации;
- 11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- 12) психологический климат на уроке;
- 13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

# Памятка проведения урока с позиций здоровьесбережения

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) 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;

16) темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- 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).

# «Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто»

Сократ

*Школа призвана обеспечить здоровый образ жизни для всего школьного коллектива путём создания окружающей среды, благоприятной для укрепления здоровья. Основные направления работы можно разделить на три взаимосвязанные группы*



## 1. Для учащихся

Профилактика и оздоровление  
Образовательный процесс  
Информационно-консультативная работа  
Участие в создании внутришкольной среды



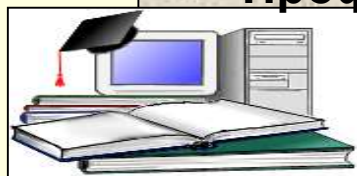
## 3. Для родителей

Информационно-консультативная работа



## 2. Для учителей и сотрудников школы

Профилактические мероприятия



Информационно-консультативная работа

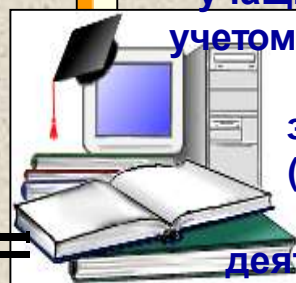


# Здоровье – основное и истинное достояние человека

Независимо от педагогических целей любой образовательный процесс не должен вредить здоровью и учитывать ресурсы здоровья каждого ребёнка. Именно поэтому в обучении должны использоваться личностно-ориентированные технологии, которые обеспечивают гармоническое физическое, умственное и психологическое развитие учащихся. Практическая реализация здоровьесберегающей технологии обучения осуществляется основываясь на следующих принципах: учёт особенностей данной возрастной группы учащихся; учёт состояния здоровья ученика и его индивидуальных



психофизиологических особенностей (информационная база включающая состояние здоровья, особенности психики и функциональное состояние учащихся); структурирование урока с учетом изменений работоспособности; использование на уроках здоровьесберегающих действий (оптимальная плотность уроков, чередование видов учебной деятельности, уважительный стиль общения, эмоциональная разрядка, физкультурная пауза, правильная рабочая поза, положительные эмоции).





**Вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья.**

Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать педагоги, родители, общественность.

Для формирования культуры здоровья обучающихся необходимо прежде всего заинтересованное и творческое отношение к работе всего педагогического коллектива.

- 
- **Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.**

**М. Монтень**

# Рефлексия

---

- Самая важная мысль педсовета для вас...
- Самая спорная мысль педсовета, по-вашему мнению...
- Идея, которую вы захотели опробовать после педсовета?



# Рефлексия «Чемодан, мясорубка, корзина»

Педагогам предлагается выбрать, как они поступят с информацией, полученной на семинаре:

**Чемодан** – всё, что пригодится в дальнейшем;

**Мясорубка** – информацию переработаю;

**Корзина** – всё выброшу.



# Правила здорового педагога

---

- Спокойствие, только спокойствие!
- Относитесь с юмором к себе и ситуации.
- Отправляйся домой только с дамской сумочкой!
- Всю работу делай только на работе!
- Помни, принцип здорового эгоизма: «Возлюби себя прежде, чем возлюбить ближнего».
- Будь оптимистом!
- Здоровый сон – важное условие твоего здоровья.
- Помни: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.
- Имидж все: встретили по одежке!

# Решение семинара:



- Определить как одну из приоритетных задач школы – создание условий по охране и укреплению здоровья учащихся, создание оптимальных условий работы педагогов.
- Совершенствовать работу, направленную на реализацию программы «Здоровье» с целью сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Заместителям директора, осуществить контроль за степенью использования педагогами в своей работе здоровьесберегающих приемов, методов и форм, усилить контроль за санитарным состоянием, освещенностью, проветриваемостью и тепловым режимом кабинетов.
- Заместителю директора по воспитательной работе проводить систематический анализ вовлечения обучающихся в спортивную работу во внеурочное время.
- Учителю физкультуры раз в четверть проводить в школе «Дни Здоровья».
- Учителям-предметникам:
  - Строго соблюдать дозировку домашнего задания;
  - На уроках проводить физкультминутки и зарядку для глаз;
  - Разнообразить формы и методы работы учащихся на уроке, учитывая степень усталости;
  - Вести урок в темпе, позволяющем ученикам правильно и без сильного напряжения осваивать материал;
  - Предлагать задания, позволяющие повторить материал;
  - Предлагать занимательные игры или вопросы для разрядки;

# Решение семинара:



- Классным руководителям и воспитателям приобщать обучающихся к здоровому образу жизни через различные мероприятия, вести систематическую разъяснительную работу среди обучающихся о пользе физической зарядке, о вреде курения, употреблении алкоголя и наркотиков. Проводить профилактическую работу среди учащихся с целью снижения заболеваемости. На родительских собраниях проводить беседы по формированию здорового образа жизни;
- Всем педагогическим работникам соблюдать гигиенические требования в организации образовательного процесса, повысить свою компетентность в области защиты здоровья учащихся. В содержании образования на уроках биологии, истории, ОБЖ, химии и т. д, на внеклассных мероприятиях, кружках, факультативах, экскурсиях уделять внимание вопросам здорового образа жизни и вопросам, касающимся взаимосвязи компонентов здоровья.
- Принять форму анализа урока с позиции здоровьесбережения
- Принять комплекс физкультминуток на уроках.

Здоровья Вам и вашим близким,

уважаемые коллеги!



## Проблемный семинар-тренинг "Культура здоровья как фактор формирования здоровьесберегающей среды"

**“Если вы не думаете о своем будущем,  
у вас его не будет...”**

*выдающийся философ XX века*

*Бертран Рассел.*

**Вводная часть /притча/** «Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? (выслушиваю мнения педагогов)

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке. Итак, тема нашего сегодняшнего педсовета посвящена здоровью.

Здоровье человека — это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребёнок не только сам должен быть здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Поэтому среди актуальных проблем реформирования образования сегодня наиболее остро стоит задача формирования физически и нравственно здорового ребёнка. Только личная ответственность за своё здоровье в сочетании со знанием своих индивидуальных особенностей позволяют достигать целей, которые ставит здоровьесберегающая педагогика.

**Цель:** Выявить пути и способы формирования культуры здоровья и определить резервы и возможности совершенствования работы в данном направлении

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить ряд задач, а именно:

**Задачи:**

- Содействовать овладению педагогами приемами, методами и формами дифференцированного педагогического воздействия на формирование мотивации обучающихся к ЗОЖ.

- Обеспечить педагогов информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье участников образовательного процесса.

- Мотивировать педагогический коллектив школы к решению задач здоровьесберегающей педагогики.

- Определить возможности, условия и основные направления совершенствования педагогической деятельности по формированию ЗОЖ обучающихся в школе.

### План семинара.

Определение цели и задач семинара	Помазанова О.В.- зам. дир. по ВР
Ведение педсовета 1. Введение в тему. Сущность структура здоровья. Краткие теоретические сведения.	Помазанова О.В.- зам. дир. по ВР
2. Инновационные коррекционно-развивающие и здоровьесберегающие технологии при обучении детей с ОВЗ	Буфетова В.В. – председатель ШПМПК
3. «Актуальность использования психофизиологического тестирования (программный комплекс «Валеометр») в образовательном процессе. Результаты апробации программы профилактики наркозависимости «Сталкер»	Пасынок М.Д. – психолог школы
4.Работа в группах (технические задания)	
1 задание. Урок – анализ использования здоровьесберегающих технологий, их отдельных элементов на уроках. Калейдоскоп творческих наработок учителей по здоровьесберегающим технологиям.	Педагоги школы
2 задание. Социально – психологическое здоровье класса – измерение показателей “здоровья” отдельных классов;	Педагоги школы
3 задание. Здоровье учителя – выработка рекомендаций для достижения хорошего здоровья;	Педагоги школы
5.Подведение итогов работы, проект решения педсовета.	Помазанова О.В.- зам. дир. по ВР

- Сегодня мы проведем семинар-тренинг. Тема нашего семинара: "Культура здоровья как фактор формирования здоровьесберегающей среды".

Образование — необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на

образование, как на целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочего, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Состояние здоровья детей в России вызывает обоснованную тревогу. Сохраняется тенденция ухудшения здоровья школьников от первого класса к девятому: к окончанию школы около 85% детей страдают различными хроническими заболеваниями.

- 30-35% детей поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания;
- за годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата;
- в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья;
- в 3 раза - с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта.

Такое плачевное состояние здоровья детей не только результат длительного неблагоприятного социально-экономического и экологического факторов, но и целого ряда таких организационно-педагогических факторов как:

- несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся;
- несоблюдение элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса;
- чрезмерная интенсификация учебного процесса (увеличение темпа и объема учебной нагрузки);
- неоправданно объемные домашние задания;
- недостаточная осведомленность педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Здоровье детей и подростков, их успеваемость в школе – наглядное отражение системы воспитания и обучения, которую можно рассматривать как ведущий фактор воздействия на растущий организм. Для наиболее полной реализации творческого потенциала ребенка необходимо гармоничное сочетание социальной, физической, интеллектуальной и духовной составляющих его жизни.

Наличие в школе большого количества учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья выдвигает на первое место проблему формирования мотивации на деятельность, берегающую здоровье, проблему охраны и укрепления здоровья школьников различных возрастных групп.

По данным Министерства здравоохранения России, 90% школьников имеют отклонения различной степени в состоянии здоровья. Лишь 5-10% детей приходят в школу с диагнозом «здоров».

Основная часть (51 %) относится ко второй группе здоровья. Третья группа – 37 % . Учащихся четвертой группы здоровья – 2 %.

Снижение памяти, усталость и невозможность сосредоточиться в конце учебного дня являются неперенными спутниками современного школьника. Значительная часть нынешних детей имеет повышенную нервную возбудимость.

В статье 51 Закона РФ «Об образовании» сказано: « Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся»

Сегодня у нас семинар-тренинг. А так как тренинг подразумевает наличие всех форм деятельности, а именно: Общение, Игра, Обучение, то и начнем мы свою работу с релаксация. Слово нашему психологу.

### **Выступление психолога**

#### Психотехника «Релаксация»

Хочу предложить вам снять напряжение...

Сядьте поудобнее, расслабьтесь.

1) Найдите точку между бровями над переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты.

2) Положите руку на заднюю часть шеи, ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз.

3) Найдите точку на тыльной стороне руки, между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты.

Скажите о своих ощущениях? (Я надеюсь, вам стало более спокойно)

- Спасибо, а теперь продолжим.

Один из французских писателей сказал: «Здоровье - это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут». А какие ассоциации рождает у вас слово «здоровье»?

#### Мозговой штурм «Ассоциации»

Как вы думаете, на что направлено данное упражнение, что оно позволяет выяснить? (*первоначальные знания по данной теме, уровень подготовки*)

Итак, мы с вами услышали друг друга, но что же такое здоровье по Уставу Всемирной организации здравоохранения? Это «Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Предлагаю вам представить себя долгожителями и с помощью метода мозгового штурма составить главные заповеди здоровья человека.

#### Мозговой штурм «Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»

*Примерные ответы групп: здоровый образ жизни это:*

- Занятия физкультурой и спортом
- Рациональное питание
- Отсутствие вредных привычек

- Здоровый семейный микроклимат
- Соблюдение режима дня
- Жизнь без стрессов и конфликтов
- Положительные эмоции
- Трудовая активность
- Наличие здравого рассудка, заботящегося о своем здоровье

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*  
*В.А.Сухомлинский*

**“Культура здоровья” – это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования.**

**К элементам, определяющим культуру здоровья можно отнести:**

- Организация и проведение урока с учетом здоровьесберегающих элементов и технологий;
- Социальное здоровье учащихся;
- Здоровье учителя;
- Благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе.

**“Воспитание культуры здоровья” – процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности школьника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.**

**Здоровым** в полной мере можно признать того ребенка, который способен гармонично включаться в свое социальное окружение, при этом адекватно действуя и полноценно реализуясь в нем.

– Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития. Здоровье ребенка считается в норме, если он:

- В физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;
- В интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
- В нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;
- В социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- В эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

– Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно–духовного организма;

Оздоровление понимается как форма развития и расширения психофизиологических возможностей ребенка. Индивидуально – дифференцированный подход является средством оздоровительно – развивающей работы (учет психомоторики, тревожности, интеллекта).

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в 1 класс. Это исходный фон. В дальнейшем состояние здоровья также имеет главное значение, но не менее важны и условия образовательной среды для сохранения здоровья ребенка, а именно:

- Строгое соблюдение режима школьных занятий (урок – перемена, каникулы, нагрузка);
- Построение урока с учетом динамичности детей, их работоспособности, использование ТСО и средств наглядности;
- Обязательное выполнение гигиенических требований (свежий воздух, адекватная температура, световое, цветовое оформление т.п.);
- Благоприятный эмоциональный настрой (доброжелательность учителя, юмор).

Правила лечебной педагогики:

- Не навреди здоровью ребёнка.
- Учащийся личность, относись к ней с глубоким уважением.
- Научись и умей видеть душу в глазах ребёнка.
- Будь терпелив, требователен, вежлив и снисходителен в обращении с учащимися.
- Будь всегда в хорошем настроении, владей чувством юмора.
- Постоянно повышай самооценку учащихся, будь всегда правдив.
- Добивайся доверия учащихся и береги его.
- Умей беречь здоровье учащихся и своё.
- Твоё личное здоровье - пример для учащихся.
- Будь умерен на похвалы и откажись от наказаний.
- Не жалуйся родителям учащихся.

### **«Здоровьесберегающие технологии и меры по сохранению здоровья»**

*«Учитель может сделать для здоровья школьников  
гораздо больше, чем врач»*

**Н.К. Смирнов**

От учителя – основной фигуры педагогического процесса - в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в школе, процесс обучения, насколько здоровьесберегающими являются образовательные технологии и вся внутришкольная среда. Наряду с традиционными задачами учителя на уроке, описанными во всех учебниках

педагогике, отметим те, которые имеют непосредственное отношение и к эффективности урока, и к задачам здоровьесбережения:

- Связь своих задач и задач самого учащегося.
- Творческий характер урока, определяемый ассоциативной активностью учащихся.
- Предоставление учащимся средств для самостоятельной работы и оказание помощи в их освоении.
- Оптимальное использование наглядных средств обучения, методов подключения всех органов чувств учащихся.
- Психологический настрой всего класса на урок и динамику состояний учащихся, оптимальных для каждого этапа урока.
- Преобладание у учащихся преимущественно позитивных эмоциональных реакций в ходе урока, получение школьниками удовольствия от процесса обучения.
- Представление в начале урока его крупного плана – общей картины того, чему будет посвящён урок.
- Включение в содержание урока элементов обучения тому, как надо учиться.

Для решения этих задач учитель должен выйти из привычных для себя в отечественной школе ролей лектора и инспектора усвоения знаний и реализовать свои возможности в первую очередь в качестве организатора работы класса и каждого ученика, мотиватора, консультанта тренера, психотерапевта.

**Основные задачи образования и воспитания учащихся в области здоровья направлены на:**

- Формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;

Организацию ЗОЖ, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;

- Развитие личной стратегии жизни подростков.

Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной целью образовательного процесса, а только - в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели. Под здоровьесберегающей образовательной технологией принято понимать систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

### **Функции здоровьесберегающей технологии:**

- **формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.

- **информативно-коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
- **диагностическая:** заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;
- **адаптивная:** воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.
- **рефлексивная:** заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.
- **интегративная:** объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

#### **Типы технологий:**

**Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

**Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

**Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

**Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

#### **Системная последовательность приобщения школы и каждого учителя к здоровьесберегающим и здоровьеформирующим технологиям:**

1. Осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения.
2. Признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников
3. Овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций). Реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.



## **Техническое задание:**

### **1. Обсудите в группе следующие вопросы:**

- Как Вы оцениваете обычные уроки в нашей школе с точки зрения здоровьесбережения?
- Почему педагоги часто не соблюдают валеологические требования к уроку.
- Каково проблемное поле урока в нашей школе с позиции здоровьесбережения?
- Какое внимание уделяете Вы этим проблемам?
- Что необходимо предпринять для решения проблем?
- Что мешает приближению к идеалу?

### **2. Обсудите предложенный проект анализа урока с позиции здоровьесбережения. Оцените его комплексность, оптимальность. Сделайте замечания и предложения.**

*Вы говорите: дети меня утомляют.*

*Вы правы.*

*Вы поясните:*

*надо опускаться до их понятий.*

*Опускаться, наклоняться, сгибаться, сжиматься. Ошибаетесь.*

*Ни от того мы устаем, а от того, что надо подниматься до их чувств.*

*Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться.*

*Чтобы не обидеть.*

*Януш Корчак*

Как реализуются на практике **«Инновационные коррекционно-развивающие и здоровьесберегающие технологии при обучении детей с ОВЗ»** нас познакомит председатель ШПМПК - Буфетова В.В..

Все чаще вспоминаются слова классика о том, что «Здоровье – это не все, но без здоровья все – ничто». Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

### **Психологический комфорт в школе – важное условие эффективности обучения и воспитания.**

Психологический комфорт - условия жизни, при которых человек чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

Здоровье ребёнка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живёт. Ни всегда семья в силах решить эту проблему самостоятельно, а иные семьи и не проявляют желания участвовать в становлении здоровой личности. И в этом случае всё ложится на плечи общества и, конечно же, на школу. Современная образовательная система предполагает освоение учащимися умений, позволяющих им в будущем действовать эффективно в различных ситуациях профессиональной, личной, общественной жизни, т.е. быть успешным во

всём. Человек, не приученный или не умеющий заботиться о своём здоровье, психологически уязвим, не адаптирован в реальной жизни, а, значит, неуспешен. Ребенок должен осознавать, что быть здоровым – его обязанность перед самим собой, близкими, обществом.

**Делая анализ, надо помнить о факторах, составляющих окружение школьника, влияющие на психологическое состояние:**

- психолого-педагогические факторы (личность учителя, сложность учебной программы, возможности ребенка усвоить эту программу);
- социальные (статус в классе, отношения с другими учениками вне класса и т.д.);
- физические (школьное пространство, включая обстановку, освещенность, режим дня, качество питания и т.д.)

По теме «Актуальность использования психофизиологического тестирования (программный комплекс «Валеометр») в образовательном процессе. Результаты апробации программы профилактики наркозависимости «Сталкер» выступит школьный психолог – Пасынок М.Д..

### **«Школа как носитель физического и умственного здоровья детей и взрослых»**

*Мы иногда задумываемся: «Что входит в понятие – счастье? Жить, творить, создавать, реализовывать себя как личность, любить ... . Может быть. А может быть идти к этому всю жизнь, за шагом шаг, за этапом этап. Идти к счастью. А что для этого надо? Здоровье. Немецкий философ Артур Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия».*

Одним из первых этапов в жизни любого человека является школа. И тогда, для того, чтобы этот путь был легким и плодотворным, надо сформировать понятие о здоровье, здоровом образе жизни и способах его сохранения и укрепления.

Подобные состояния здоровья не только результат длительного неблагоприятного воздействия социально-экономических и экологических факторов, но и ряда таких **педагогических факторов**, как:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки);
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;

- использование преимущественно обучающих технологий, в ущерб воспитательным;
- слабое использование технологий, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни;
- недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка; массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- недостаток двигательной активности учащихся и низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья;
- существенные недостатки в действующей системе физического воспитания и в работе медицинских служб.

### **Факторы риска, способствующие школьным болезням:**

1. Стрессовая педагогическая практика.
2. Авторитарный стиль общения с учениками.
3. Условия и режим обучения не соответствующие санитарно - гигиеническим нормам.
4. Отсутствие здоровьесберегающих технологий обучения.
5. Отсутствие оптимальной системы физического воспитания.
6. Наличие нерационального питания детей в школе.
7. Отсутствие мотивации к формированию здорового образа жизни.

**Школьные болезни.** Это нарушения жизнедеятельности ребенка (подростка), которые возникают в результате воздействия неблагоприятных факторов образовательной среды.

*К школьным болезням относятся:*

- Болезни костно-мышечной системы.
- Близорукость (миопия).
- Психические расстройства и расстройства поведения.

### **Возможные причины заболеваемости школьников:**

#### **болезни костно-мышечной системы**

1. Низкая двигательная активность
2. Нерациональное физическое воспитание

#### **психические расстройства и расстройства поведения**

1. Большая учебная нагрузка
2. Нерациональный режим воспитания и обучения

#### **болезни глаз**

1. Высокая зрительная нагрузка
2. Нарушения режима работы на компьютере
3. Недостаточные уровни освещенности рабочих мест.

### **Особенности образа жизни школьников.**

1. Возрастающая учебная нагрузка в школе.
2. Занятия в учреждениях дополнительного образования.
3. Уменьшение контроля со стороны родителей.
4. Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.
5. Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.
6. Половое созревание и связанное с ним поведение.
7. Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

### **Основными направлениями охраны и укрепления здоровья детей является:**

- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательного учреждения;
- нормализация учебной нагрузки;
- подготовка и повышение квалификации педагогических кадров;
- разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие;
- создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющие ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии;
- создание системы и механизмов совместной деятельности школы, медицинских учреждений и семьи по формированию культуры здорового образа жизни учащихся, их родителей, педагогов.

### **- Рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в структуре проводимых занятий.**

1. Положительный эмоциональный настрой на занятие (создаёт ситуацию успеха, снимает страх).
2. Смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу, рисую и т.д., разнообразие заданий, направленных на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости).
3. Использование игр, игровых моментов (для младших детей игра - это преобладающая форма деятельности, через которую ребёнок познаёт мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать).
4. Использование наглядности (способствует конкретизации изучаемого материала).
5. Оптимальный темп ведения занятия.
6. Подача материала наиболее доступным рациональным способом.

С целью снятия наступающего утомления, восстановления работоспособности у детей, повышения эффективности проводимого занятия, включайте в структуру занятия:

- самомассаж, точечный массаж (улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение);

- гимнастику: пальчиковую (снимает нервно-психическое напряжение, напряжение и скованность в руке, развивает мелкую моторику), дыхательную (повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует детей), для глаз (профилактика нарушений зрения, снимает напряжение);
- разминку для губ, языка (снимает напряжение органов артикуляции, развивает подвижность артикуляционного аппарата);
- физкультминутки, динамические паузы (снимает напряжение общей моторики).

### **Памятка проведения урока с позиций здоровьесбережения.**

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

- 1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
- 2) 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. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;
- 3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;
- 4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;
- 5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;
- 6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);
- 7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
- 8) позы учащихся, чередование поз;
- 9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;
- 10) 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;

11) 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.;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) 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;

16) темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- 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).

### **Технология использования ЗСТ учителем**

Здоровьесберегающие технологии помогают учащимся самореализоваться в учебной деятельности, самоутвердиться в сообществе одноклассников.

***Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:***

- отсутствие назидательности и авторитарности
- воспитание, а не изучение культуры здоровья
- элементы индивидуализации обучения
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
- интерес к учебе, желание идти в школу
- наличие физкультминуток
- наличие гигиенического контроля

Здоровьесберегающий урок должен: воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку».

## **Использование педагогических технологий на уроке**

**Деятельностный подход.** Деятельностный подход в обучении и воспитании это средство «самореализации учащихся. Эта технология способствует формированию положительных познавательных мотивов у детей, снижению уровня тревожности..

**Метод проектов.** Этот метод позволяет индивидуализировать обучение, повысить его социальную и личностную значимость, расширить спектр возможностей детей в проявлении инициативы и самостоятельности.

**Методы активного обучения.** Это - ролевые и деятельностные игры, групповая и парная работа, уроки-диалоги, дискуссии, метод критического мышления.

## **Здоровьесберегающие действия на уроке:**

### **1. Оптимальная плотность урока**

- количество видов учебной деятельности
- их смена
- длительность и чередование
- отвлечения от учебной работы

### **2. Чередование видов учебной деятельности**

- чтение,
- письмо,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание пособий,
- ответ на вопрос,
- решение примеров.
- просмотр видеосюжетов и презентаций

## **Рекомендации:**

1. Считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.
2. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

## **Оздоровительные моменты на уроке:**

- физкультминутки, динамические паузы
- минутки релаксации
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- массаж активных точек
- речевая гимнастика

## **Цель оздоровительных моментов:**

### **1.Отдых центральной нервной системы.**

Наличие эмоциональных разрядок необходимы для снятия умственного напряжения, утомления. В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.

- поговорка,
- высказывание,
- веселое четверостишие,
- юмористическая или поучительная картинка

### **2.Профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.**

#### ***Правильная поза ученика во время занятий за столом.***

- длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка
- высота ножек стула должна равняться длине голени.
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол
- между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка
- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.
- тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.
- при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.
- позвоночник опирается на спинку стула.
- Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.
- надплечья находятся на одном уровне

Рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке. Её соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом, непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления. Педагогам следует корректировать нарушения в рабочей позе учащихся.

### **3.Положительные эмоции**

- Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.
- Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных.

## **Сейчас в школе действует система работы, состоящая из пяти компонентов:**

1. Организация режима учебных занятий с учетом умственных и возрастных особенностей. Школьное расписание составляется так, чтобы чередовалась умственная и физическая деятельность не только в течение учебного дня, но и учебной недели.



2. Мониторинг состояния физического и психического здоровья школьников. Это работа психолога, врачом, прививки по графику, диспансеризация.
3. Использование здоровьесберегающих технологий: посадка учащихся, физминутки для глаз, динамические паузы и перемены, прогулки в группе, проветривание и влажная ежедневная уборка кабинета, группы.
4. Соблюдение норм и требований гигиены: качественное горячее питание, медицинское обслуживание, увеличение двигательной активности школьников, мытьё рук с мылом, индивидуальные средства гигиены.
5. Воспитательная работа по формированию навыков здорового образа жизни: тематические беседы по правилам дорожного движения, противопожарной и личной безопасности, классные часы, занятия по изучению тем по охране здоровья.

### **Рефлексия.**

- Самая важная мысль педсовета для вас...
- Самая спорная мысль педсовета, по-вашему мнению...
- Идея, которую вы захотели опробовать после педсовета?

### **Рефлексия «Чемодан, мясорубка, корзина»**

Педагогам предлагается выбрать, как они поступят с информацией, полученной на семинаре:

**Чемодан – всё, что пригодится в дальнейшем;**

**Мясорубка – информацию переработаю;**

**Корзина – всё выброшу.**

### **Вывод:**

Необходимость усиления работы педагогического коллектива по укреплению здоровья детей очевидна. Наши дети сегодня – это наше общество завтра. Будет ли оно здоровым, – об этом необходимо думать уже сегодня. Формированию здорового и безопасного образа жизни школьников может способствовать формирование культуры здоровья.

### **Решение педсовета:**

- Определить как одну из приоритетных задач школы – создание условий по охране и укреплению здоровья учащихся, создание оптимальных условий работы педагогов.
- Совершенствовать работу, направленную на реализацию программы «Здоровье» с целью сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Заместителям директора, осуществить контроль за степенью использования педагогами в своей работе здоровьесберегающих приемов, методов и форм, усилить контроль за санитарным состоянием, освещенностью, проветриваемостью и тепловым режимом кабинетов.

- Заместителю директора по воспитательной работе проводить систематический анализ вовлечения обучающихся в спортивную работу во внеурочное время.
- Учителю физкультуры раз в четверть проводить в школе «Дни Здоровья».
- Учителям-предметникам:
  - Строго соблюдать дозировку домашнего задания;
  - На уроках проводить физкультминутки и зарядку для глаз;
  - Разнообразить формы и методы работы учащихся на уроке, учитывая степень усталости;
  - Вести урок в темпе, позволяющем ученикам правильно и без сильного напряжения осваивать материал;
  - Предлагать задания, позволяющие повторить материал;
  - Предлагать занимательные игры или вопросы для разрядки;
- Классным руководителям и воспитателям приобщать обучающихся к здоровому образу жизни через различные мероприятия, вести систематическую разъяснительную работу среди обучающихся о пользе физической зарядке, о вреде курения, употребление алкоголя и наркотиков. Проводить профилактическую работу среди учащихся с целью снижения заболеваемости. На родительских собраниях проводить беседы по формированию здорового образа жизни;
- Всем педагогическим работникам соблюдать гигиенические требования в организации образовательного процесса, повысить свою компетентность в области защиты здоровья учащихся. В содержании образования на уроках биологии, истории, ОБЖ, химии и т. д, на внеклассных мероприятиях, кружках, факультативах, экскурсиях уделять внимание вопросам здорового образа жизни и вопросам, касающимся взаимосвязи компонентов здоровья.
  - Принять форму анализа урока с позиции здоровьесбережения
  - Принять комплекс физкультминуток на уроках.

### **Заключительное слово**

Таким образом, современный уровень цивилизации и культуры выдвигает в число важнейших для человека задач – самому научиться, не болеть, быть здоровым. Для системы образования эта задача трансформируется в возможность использовать для достижения этой цели те технологии, которыми как раз и владеет педагог и обеспечить такие условия обучения и воспитания, развития, который не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса.

Так будьте здоровы и всегда помните слова Сократа: «Здоровье не все, но все без здоровья - ничто».