Министерство образование Республики Саха (Якутия)
Муниципальное учреждение «Управление образования»
Муниципального образования «Кобяйский улус РС(Я)»
Муниципальное общеобразовательное учреждение-
Куокуйская средняя общеобразовательная школа

Тема: Создание условий для формирования социально адаптированной и физически развитой личности

Авторы:

Павлова Галина Павловна – заместитель директора по УВР МБОУ «Куокуйская СОШ»,

Спиридонова Светлана Алексеевна – учитель географии МБОУ «Куокуйская СОШ»

с. Аргас, 2017 год

Актуальность. Здоровье и здоровый образ жизни не всегда идут параллельно. Результатом этого является распространенное заблуждение об отсутствии связи между ними. Например, один никогда не делает зарядку и не болеет. Другой выполняет все требования гигиены, а здоровьем не блещет. В чем дело? Образ жизни – лишь один из факторов здоровья. Установлено, что здоровье зависит от следующих факторов: 50% - образа жизни, 20% - экологической обстановки, 10 % - здравоохранения.

Нельзя быть здоровым, если мышечная система получает недостаточную нагрузку, если не налажено питание, если поведение человека подчинено разрушающим здоровье привычкам, если при малейшем недомогании человек обращается к лекарствам.

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья – это проблема всего человечества. Почему люди болеют, можно ли вылечить эту болезнь, соблюдаем ли мы режим дня, правильно ли организуем свой досуг, правильно ли питаемся, как понимаем что такое здоровый образ жизни, что можно сделать для сохранения и укрепления здоровья?

Из всех, даже самых актуальных вопросов, вопрос о здоровье человека во все времена стоит на первом месте. В своей работе рассмотрели некоторые аспекты, которые влияют на здоровье человека – правильное питание, болезни, привычки и т.д.

Тема: Создание условий для формирования социально адаптированной и физически развитой личности.

Цель: диагностика психофизического состояния детей, формирование физической активности, здоровья и выживаемости в экстремальных условиях жизнедеятельности.

Предполагаемые конечные результаты работы:

- ✔ Обеспечить укрепляющую здоровье среду для работы и учебы;
- ✔ Пропагандировать индивидуальную, семейную ответственность за состояние здоровья ребенка;
- ✔ Поощрять здоровый образ жизни, а также представлять школьникам и работникам реальные и привлекательные возможности выбора в отношении здоровья;
- ✔ Создавать всем учащимся возможность для реализации их физического, психологического и социального потенциала, а также для укрепления их самоуважения;
- ✔ Использовать имеющиеся ресурсы для поддержки деятельности по укреплению здоровья;

- ✔ Вооружать учеников знаниями, умениями и навыками, необходимыми для принятия разумных решений по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой физической среды обитания.

Работа включает следующие разделы:

1. ***Рациональная организация учебного процесса в школе;***
2. ***Организация оптимальной двигательной активности участников образовательного процесса;***
3. ***Просветительско–образовательная деятельность, направленная на формирование ценности здоровья и здоровой жизнедеятельности.***
4. ***Организация системы профилактики и мониторинга за состоянием здоровья учащихся.***

I. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ

1.1. Здоровьесберегающие технологии обучения.

Эта работа в нашей школе началась с начальных классов. Учителя начальных классов ознакомились с методикой М.Д.Кудрявцева, Т.А. Швалевой и удачно проводят апробацию данной методики. Кроме этого учителями и начального и старшего звена проводятся физкультминутки – это система упражнений на уроке для коррекции зрения, разгрузки позвоночника, упорядочения дыхания. После таких физкультминуток повышается работоспособность и активность ребят на учебных занятиях (приложение №1).

Введение инноваций в учебный процесс.

По защите здоровья учащихся проводится плановая, системная работа по программе ОЭР «Алаьа дьиэ». Достижение основной цели программы предполагает в первую очередь, создание в школе условий, сохраняющих здоровье (физическое, психическое, социальное).

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Цель: Формирование системы мер по профилактике здоровья детей, обеспечения культуры здорового питания, осознание детьми абсолютной ценности здоровья в жизни человека

Физическое здоровье

- Индекс здоровья детей
- Медицинская помощь
- Профилактика здоровья детей

Здоровое питание

- Изучение лекарственных растений в улусе, селе
- Школьный фитобар
- Увеличение ассортимента продуктов питания в школьной столовой(приложение. Доклад Е.Ани «Рациональное питание в школьной столовой»)
- Повышение культуры питания, включая красоту и эстетику школьной столовой.

«ЭРЭЛ»

Цель: Совершенствование организации уроков физической культуры, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, формирование концепции «Мое здоровье – в моих руках», улучшение материально технических условий для занятий по физической культуре и спортом и воспитание потребностей в здоровом образе жизни

Физическое образование

- Нормативы комплекса «Эрэл»
- Профориентационная работа
- Спортивные секции
- Соревнования (улусные, сельские, межулусные)
- Пропаганда Президентского обращения к населению по формированию здорового образа жизни
- Лекторий по предупреждению табакокурения и алкоголизма, наркомании

«АРЧЫ»

Цель: Создание условий, характеризующих максимально возможную, личную безопасность ребенка в различных жизненных ситуациях формированием уважительного отношения к своей жизни, обеспечение общественного контроля за повышение безопасности образовательной среды ДОУ, школе, селе.

Личная безопасность ребенка

- Клубное занятие «Основы безопасности жизнедеятельности»
- Весенние, летние марш-броски, походы
- Основы ТБ в образовательных учреждениях

Допризывная подготовка

- Уроки НВП, ОБЖ, Урун уолан
- Профессиональная ориентация в системе правоохранительной и военной службы
- Психологический тренинг

Работы по возрастным категориям:

- С 6 до 7 лет – мотивация родителей, воспитателей, учителей, развивать интерес детей к здоровому образу жизни, к личной гигиене, соблюдению режима.
- С 8 до 9 лет – профилактические работы по наблюдению, и укреплению здоровья. Создать условия для самоопределения детьми своих способностей.
- С 10 до 16 лет – улучшить материально-технические условия для занятий по физкультуре. Воспитать потребности в здоровый образ жизни.
- с 16 лет и старше – создать условия для осознания детьми абсолютной ценности здоровья в жизни человека

Основные работы, проводимые в школе:

- Ежегодно наблюдать за состоянием здоровья ребенка; заполнять диагностические карты; контролировать и следить за лечением учащихся; анализировать состояние здоровья учащихся.
- Проводить различные мероприятия по теме здорового образа жизни
- Достичь того, чтобы учащиеся научились применять теоретические знания по предмету ОБЖ на практике
- Для физического развития учащихся, обеспечить спортивными тренажерами спортзалы школ.
- На уроках физкультуры, учитывая физическое состояние детей организовать группы: оздоровительная, основная, по желанию детей

Работы, проводимые вне школы:

- Ежегодно углублять наблюдение за состоянием здоровья детей;
- Проводить лектории по СанПин
- Пропаганда ЗОЖ
- Проводить консультации родителям по вопросам физического развития детей
- Проводить оздоровительные физические мероприятия
- Первоначальное понятие ЗОЖ вводить в детских учреждениях
- Контроль родителей за режимом дня
- Проводить недели здоровья по зонам
- В поселке организовать беседы, обмен мнениями на тему ЗОЖ
- Совершенствовать культуру бережного отношения детей к окружающей среде.

Основные результаты экспериментальной работы:

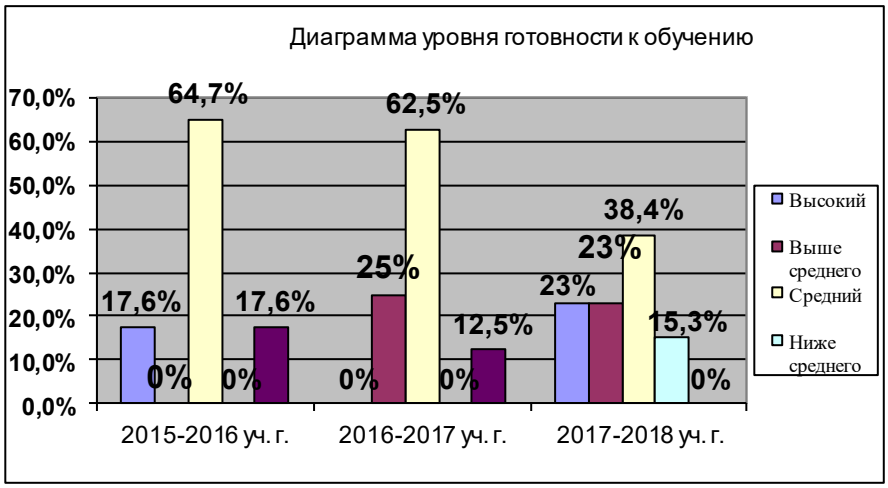
- Повышен интерес в области сохранения здоровья детей
- Выявлена динамика общей заболеваемости
- Ведется профилактическая работа (наблюдается частичное снижение общей заболеваемости учащихся)
- Исчезает тревожность у детей, младших школьников.

Психологическое здоровье

Над психологическим путем решения проблем здоровья в школе занимается психолог школы Николаева В.Е. Основной задачей психологического раздела работы является поддержание и укрепление психического здоровья учащихся.

Таблица уровня готовности к обучению (показатели воспитанников детского сада)

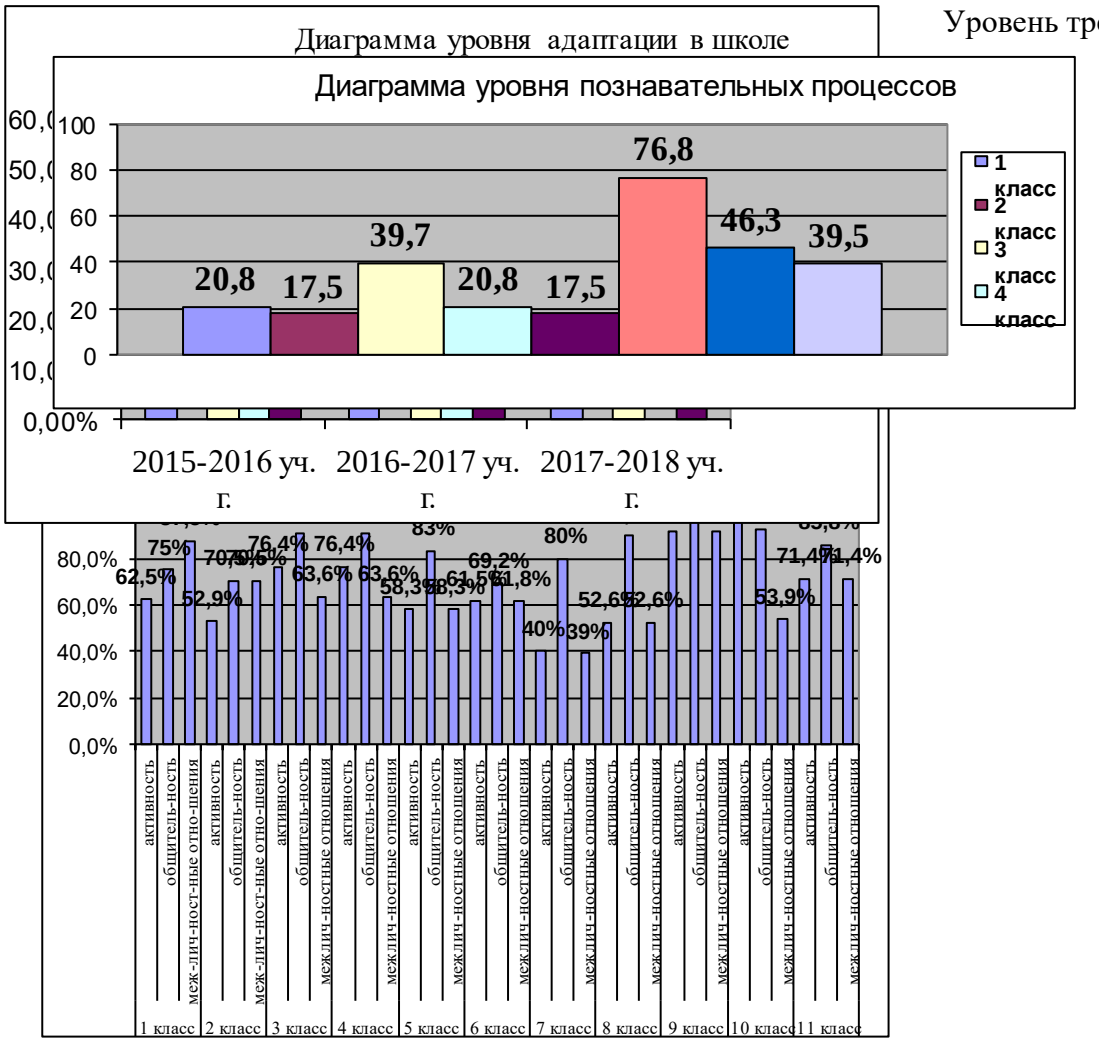
Отсюда можно сделать вывод о том, что в последние годы уменьшается показатели низкого уровня адаптации, отрадно, что уровень с высоким и выше среднего показателями увеличивается.



С 2003-2004 учебного года изучение адаптации первоклассников проводится по системе Цыба и Старцевой. Большинство учащихся проходит адаптацию на первом этапе.

Данные еще раз подтверждают мнение ученых, что учащиеся в возрасте 13-15 лет особенно восприимчивы к новой информации, в этом возрасте высок уровень познавательных процессов.

Уровень тревожности



Уровень	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 к.	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	10 кл.	11 кл.
Высокий	-	-	-	-	23%	-	-	-	-	-	-
Средний	-	-	100%	100%	77%	100%	100%	100%	92,4%	75%	100%
Низкий	100%	100%	-	-	-	-	-	-	7,6%	25%	-

Высокий уровень тревожности у учащихся 5-го класса объясняется тем, что у них идет адаптация учебным программам, новым учителям, разным требованиям.

Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.

Уроки физической культуры проводятся учителями, имеющие высшее педагогическое образование. При проведении уроков соблюдается требования СанПиН.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

2.1. Полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья.

Статданные о группах здоровья обучающихся еще раз подтверждают, что с каждым годом увеличивается количество детей идущих в школу, страдающих какими – либо болезнями, данные наглядно демонстрирует неблагоприятную ситуацию со здоровьем учащихся. Лучшим методом для решения данной проблемы является оптимальный двигательный режим и лечебная физкультура. Для этого проводятся следующие этапы:

Организационный:

- Формирование групп детей на основании медицинских карт и консультаций врача (отв. ФАП);

- Рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (учителя физкультуры совместно с ФАП).

Практический:

- Оптимальный двигательный режим (учителя физкультуры);
- Витаминотерапия (школьная столовая);
- Оздоровление детей в летний период – летний лагерь «Чэбдик» (администрация школы).

Отслеживание результатов:

- Оценка общего состояния детей (осень будущего уч. г.) (учителя физкультуры совместно с ФАП).

Показатели физической подготовки девочек и мальчиков.

Настораживает тот факт, что количество мальчиков показавших низкую физическую подготовку в 2 раза больше, чем девочек.

III. ПРОСВЕТИТЕЛЬСКО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Основная задача здоровьесберегающей педагогики – организация режима труда и отдыха, позволяющего сохранить высокий уровень работоспособности учащихся, замедлить утомление и исключить переутомление.

Очевидно, что в течение учебного года накапливается утомление учащихся, причины которого различны, и среди них несоблюдение режима дня детьми (недостаточная продолжительность сна, проведение большего времени, чем положено, у телевизионных экранов, недостаточная двигательная активность и т.д.). Соблюдение распорядка дня важно для детей, чей слабый организм требует повышенного внимания к сохранению здоровья.

Образ жизни.

Из всех, даже самых актуальных вопросов, вопрос о здоровье человека во все времена стоит на первом месте. Рассмотрим некоторые аспекты, которые влияют на здоровье человека – правильное питание, болезни, привычки, среда обитания человека.

3.1. Правильное питание

Здоровье, работоспособность, сопротивляемость заболеваниям во многом зависят от характера питания. Особенно велика эта зависимость в детском, подростковом и юношеском возрасте, когда организм интенсивно растет и развивается, физиологические процессы напряжены, обмен веществ ускорен. Одним из важнейших условий, благоприятствующих нормальному росту школьника, укреплению его здоровья, а значит и успешному обучению, является рациональное питание.

В течение ряда лет учителями биологии проводятся исследования по правильному питанию учащихся. Так, наиболее не выполняемым требованиям являются:

- Прием пищи 4-5 раз в день в определенные часы, не чаще чем через 4 часа;
- Пережевывать пищу медленно и тщательно;
- Сахар заменить медом, ягодами, фруктами и овощами;
- Стараться обходиться без соли;
- Во время еды не разговаривать, не смотреть телевизор, не читать;
- Садится за стол только тогда, когда хочется есть.

На основании этих данных можно сделать вывод о том, что правила правильного питания учащимися школы не соблюдается.

Теперь рассмотрим соблюдение питьевого режима:

Из ответов на вопрос «Вечером не пить чай, кофе» в среднем 33,5% учащихся, что составляет 1/3 опрошенных учащихся соблюдают питьевой режим.

Следующие данные показывают итоги вопроса «воду пить небольшими порциями, до 2-х литров в день, не пить воду во время еды», даны % опрошенных, соблюдавших питьевой режим. Процент составляет в пределах 33.

Свежеедение. Вот здесь большинство учащихся принимают пищу в свежеприготовленном виде.

3.2. Привычки

Здоровье человека несовместимо с вредными привычками. ВОЗ признала разрушающим здоровье привычки употреблять наркотики, алкоголь, а также табакокурение. Все они делают организм зависимым, лишают человека воли, вызывают многочисленные болезни тела и психические нарушения. Подобные действия могут оказать такие факторы, как переедание, употребление лекарств по малейшему поводу, длительное и систематическое прослушивание однообразной музыки.

К вопросам анкеты «Положительные привычки» относятся:

- Утро начинать с добрых мыслей и зарядки
- Чистить зубы после еды

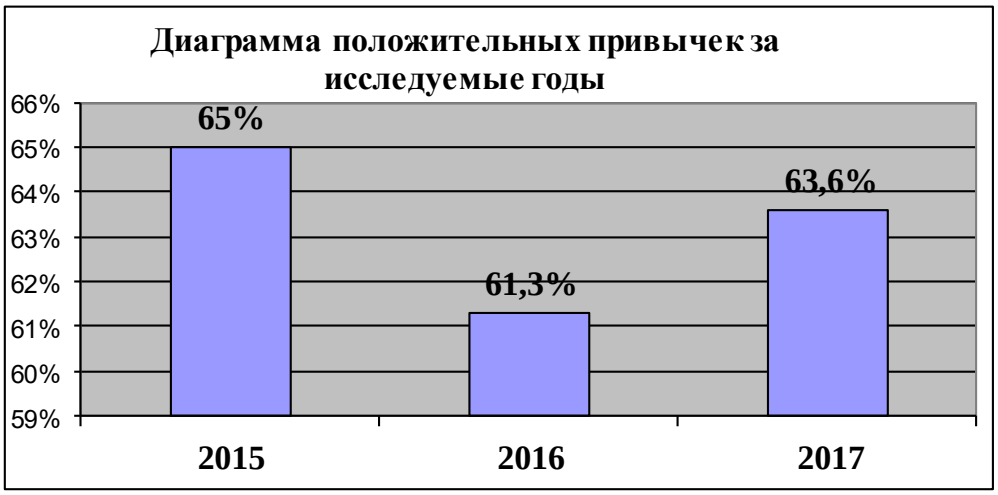
- Дышать носом
- Осмыслить прочитанное, увиденное, услышанное
- Мыть руки перед едой
- Желать окружающим здоровье

Из этих вопросов наименьшие проценты, подтверждающие положительные ответы, это «Осмыслить прочитанное, увиденное, услышанное», «желать окружающим здоровье».

Если все выше перечисленные вопросы взять как основу положительных привычек, то за 3 исследуемые годы получится следующая диаграмма:

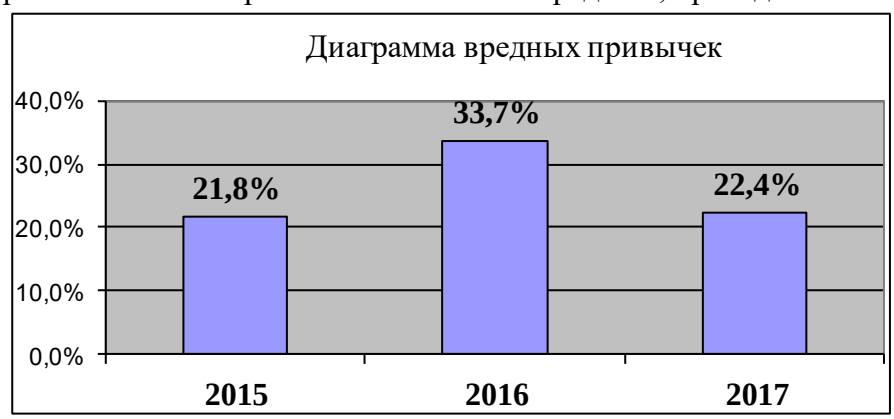
Вопросы анкеты «Вредные привычки»:

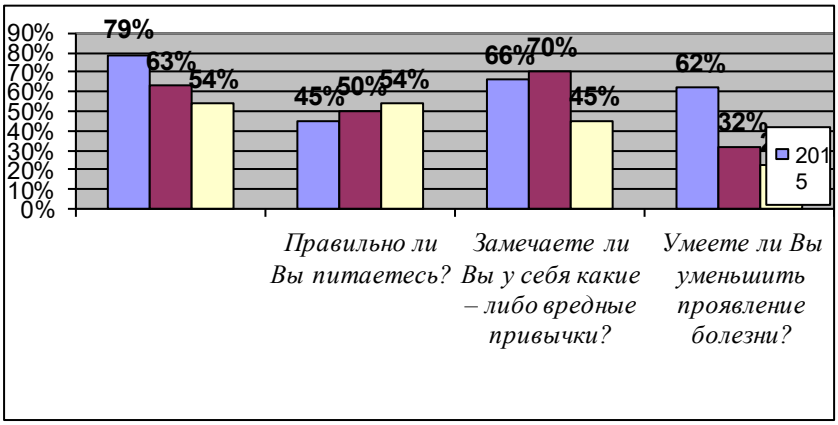
- Курить
- Употреблять алкоголь



- Принимать наркотики
- Завидовать
- Не замечать своих недостатков
- Поздно ложится спать
- Оставаться в постели после пробуждения

Эти данные показывают количество учащихся в % отношении, имеющие вредные привычки. Какие привычки относятся к вредным, приведены в таблице.





3.3. Исследовательская деятельность учащихся

Основой успеха школы, работающей в режиме развития является сформирование у учащихся потребности культуры здоровья, ценности здоровья, способности к социальной адаптации. Начиная с 2005-2006 года ученики активно вовлечены в исследовательскую деятельность по сохранению укреплению здоровья. Так, написаны следующие доклады:

№	Тема исследования	Ф.И.ученика	Класс	Руководитель	Выход
1	Рациональность питания в школьной столовой.	Еремеева Анна	11	Павлова Г.П.	Сметанинские чтения- участие; улусная НПК «Шаг в будущее»-1 регион «Шаг в будущее»-участие, Рожинские чтения-участие
2	Здоровый образ жизни	Тихонова Светлана	11	Павлова Г.П.	Сметанинские чтения- 3 м., улусная НПК «Шаг в будущее»-3 регион «Шаг в будущее»-участие
3	Физкультурное движение в Куокуе.	Яковлева Раиса	8	Павлова А.П.	Сметанинские чтения – участие.
4	Как сохранить и укрепить здоровье.	Новгородова Анна	10	Иванова Е.А.	Сметанинские чтения -1 м.; улусная НПК

					«Шаг в будущее»-3 регион «Шаг в будущее»- участие.
5	Рациональное использование времени	Новгородова Анна	10	Унарова С.Н.	
6	Школьная форма	Игнатьева Анна	9	Николаева В.Е.	Сметанинские чтения – участие.
7	Влияние курение на организм человека	Павлов Егор Унаров Эдуард	11 10	Павлова А.С.	Сметанинские чтения – 1 место
8	Экологические проблемы села Аргас	Унарова Надежда	7	Павлова Г.П.	Сметанинские чтения - номинация
9	Правильное питание-залог здоровья	Унарова Надежда	7	Павлова Г.П.	Сметанинские чтения – 1 место
10	Влияние школы на формирование правильной осанки	Еремеева Анастасия	8	Павлова Г.П.	Сметанинские чтения

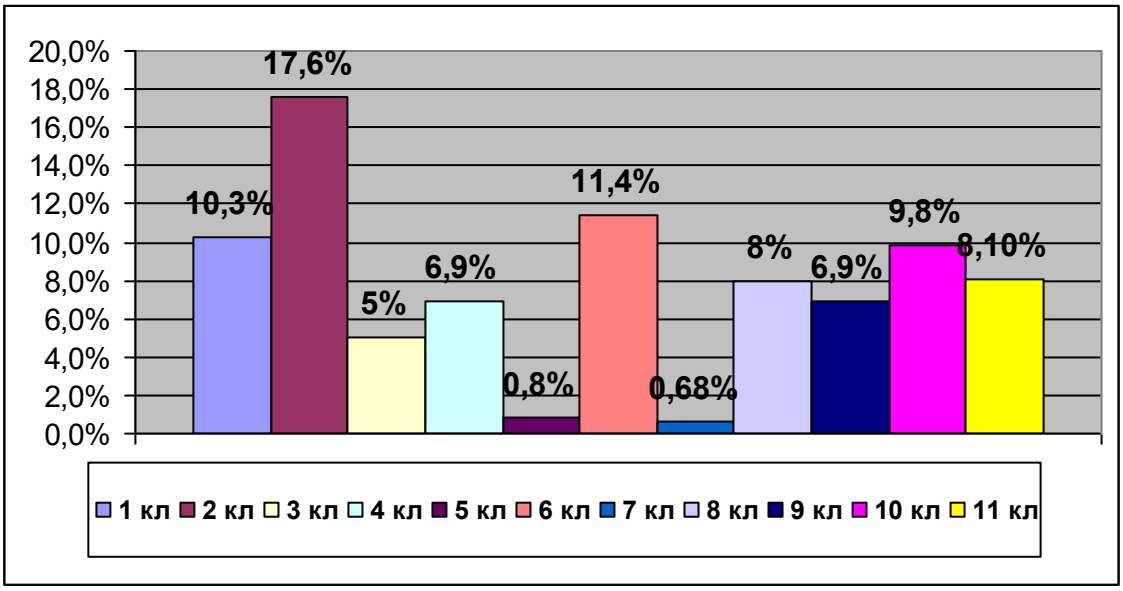
IV. ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ И МОНИТОРИНГА ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.

Приведены количество обучающихся (в %) по классам, пропустившие уроки по разным причинам за 2016-2017 и по 20 декабря 2017-2018 учебные годы.

Основная форма работы с детьми, пропускающие учебные занятия заключается в:

- ✔ Связь с родителями и ФАП;
- ✔ Посещении на дому;
- ✔ Организации шефской помощи ребят;
- ✔ Консультации для родителей.

Посещение уроков учащимися школы за учебный год.



Карта здоровья

На каждого ребенка по классам сделана карта здоровья, включающие следующие разделы:

✔ Рост; Вес; Психо-моторное развитие; Физическое развитие; Биологическое развитие; Физическая подготовка; Осанка; Стопа; «Д» учет; Инвалидность; Болезни; Группа здоровья; ЧБД; Рекомендации мед-пед комиссии; Осмотр врачей.

Карта здоровья заполняется классными руководителями совместно с учителями физической культуры и работниками ФАП.

Одежда учащихся.

Учителями биологии ведется наблюдение за одеждой, соответствующей климатическим условиям. Можно сделать следующие выводы:

1. Ученики, в основном девушки, одеваются не по погоде;
2. Есть юноши, которые зимой носят спортивные шапки;
3. По школе 9 учениц проводят зиму в сапожках (дети из малообеспеченных семей);

Валеологизация образовательного процесса.

Валеологизация образовательного процесса проводится через проведение:

✔ Декад здоровья;

✔ Дней здоровья;

✔ Физкультурно-оздоровительных мероприятий;

✔ Классных часов;

✔ Лекций;

- ✔ Элективных курсов;
- ✔ Встреч с медицинскими работниками;
- ✔ Оформление газет;
- ✔ Консультативной помощи родителям, учителям.

Заключение

В данной методической разработке приведены использование в практике любых школ применение основных понятий, таких как:

1) экологическая культура
2) экологическое воспитание
3) экологическое образование

На основании всех данных идёт целенаправленный процесс экологического просвещения.

Экологизация школьного образования также производится путем включения экологических аспектов во все предметы, введения элективных курсов, в основном на этапе основного общего образования.

В будущем, в школе следует организовать детские общественные экологические организации. Также постоянно действующие лектории, кружки, клубы по интересам, выставки, семинары и т.п.

Использованная литература

1. Алексеева К.И. Образование и здоровье. М., 2005.
1. Барба А.Н. Работа сродителями. М.,2006.
2. Ильяшенко Е.Г. Педагогика с «человеческим лицом». М., 2004.
3. Коростель И.М. Программа деятельности школы по сохранению и развитию здоровья учащихся.М., 2005.
4. Лебедев И.В. Воспитательная система школы. М.,2005.
5. Лизинский В.М. Приемы и формы в учебной деятельности. М., 2004.
6. Плахова Л.М. Как сделать хорошую школу?!. М.,2000.
7. Ходунова Л.А. Пути развития педагогической целесообразности. М., 2002.
8. «АиФ. Энциклопедия жизни». М., 2004 - 2006.