Выступление Сергуниной Е.В.

Отчет по использованию здоровьесберегащих технологий в Великосельской школе.

Основная цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Отсюда возникают основные задачи:

* Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* Снижение уровня заболеваемости учащихся;
* Сохранение работоспособности на уроках;
* Формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* Формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

1. Строгая дозировка учебной нагрузки
2. Построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности
3. Проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведения классного журнала техники безопасности.
4. Учебный процесс необходимо организовать так, чтобы периоды интенсивного интеллектуального напряжения учащихся чередовались с периодами эмоциональной нагрузки.
5. На уроках учитывать физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимали бы напряжение и усталость.
6. На уроках музыки для снятия напряжения, стресса или напротив, активизации эмоциональной сферы личности ребенка – прослушивание музыки для релаксации, а также записей шумов природы (звуки моря, леса, грозы и др.)
7. Установление нужной высоты парт согласно росту ребенка по новым санитарным нормам
8. Соблюдение гигиенических условий в классе (воздушно-тепловой режим, проветривание, освещение, в том числе доски)
9. Психологический климат на уроке
10. Наличие на уроках эмоциональных разрядов: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями
11. Соблюдается средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут
12. Правильная посадка ученика, смена видов деятельности, ростомерная мебель
13. Проветривание кабинета
14. Педагоги следят за осанкой, информируют о видах искривления позвоночника
15. Учащиеся с ослабленным зрением сидят на 1, 2 парте
16. Наличие парт-осанок и парты-конторки
17. Урок заканчивается по звонку.
18. Контроль за объемом домашних заданий, которые должны составлять не более трети выполняемой работы в классе.

Практические аспекты здорового образа жизни в учебной и в воспитательной работе в Великосельской СОШ:

1. Ежедневное проведение гимнастики до уроков
2. Соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота)
3. Благоприятный эмоциональный настрой.
4. Проведение уроков физической культуры (введен третий час - подвижные игры, ритмика)
5. Ежедневное проведение физкультминуток на уроках, гимнастики для глаз, специальные упражнения для формирования правильного дыхания
6. Прогулка на свежем воздухе в ГПД
7. Ежедневное пребывание на свежем воздухе после занятий, подвижные игры
8. Рациональное питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой), витаминизация (употребление детских витаминов под контролем учителя).
9. Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным особенностям ребенка
10. Участие детей в общешкольных днях здоровья
11. Пропаганда здорового образа жизни (акция «Я выбираю жизнь», проведение классных часов по данной тематике по плану классного руководителя; беседы о вредных привычках, гигиене и здоровом образе жизни)
12. Чередование разных видов деятельности во время учебного процесса
13. Выходы на природу (экскурсии, походы)
14. Проведение медицинских осмотров, прививки
15. Применение игровых технологий, уместный юмор
16. Осуществляется ежедневная влажная уборка кабинета
17. В школе есть умывальники для того, чтобы следить за чистотой рук.
18. Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирания пыли, смена обуви), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и др.
19. Дежурные по школе следят за тем, чтобы учащиеся не выходили на улицу в зимний период времени без верхней одежды
20. Во второй половине дня работает секция в начальном звене «Розовые щечки», ведутся занятия по хореографии и ритмике, в среднем и старшем звене секция общей физической подготовки (баскетбол, волейбол, лыжи, футбол)
21. Летний оздоровительный лагерь работает по программе «Каникулы радости и здоровья»
22. Соблюдение режима труда и отдыха
23. Озеленение классного помещения комнатными растениями
24. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях , действующих в школе, спортивной школе
25. Отслеживание физического и психологического самочувствия учащихся в школе, медик.
26. Создание комфортной психологической атмосферы в классном коллективе.

Работа с родителями:

1. Родительские собрания на тему: «Роль семьи в предупреждении неврозов», «Здоровые и вредные привычки», «От чего зависит здоровье?», «Здоровье детей в наших руках», обсуждение письма «Родителям младших школьников» и др.

Перспектива:

1. Планируется непосредственное привлечение родителей к организации спортивных мероприятий
2. Ввести еще одну школьную номинацию «Самый здоровый класс» (по результатам пропусков по болезни)

Вывод:

Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Для коррекции нарушений здоровья школьников были созданы оздоровительные мероприятия : для часто болеющих детей – сезонные прогулки, дни здоровья, уроки на свежем воздухе; для детей с нарушением осанки и зрения проводятся физкультминутки, учитывается размещение за школьной партой, перемещение по классу.

Для детей летнего оздоровительного лагеря при школе организована оздоровительная зона, где учащиеся плавают в бассейне, обливаются водой, делают разминочные оздоровительные процедуры.

Беседы о гигиене и здоровье, элементарные гигиенические процедуры дают возможность человеку быть уверенным в себе, способствуют уравновешенности, облегчают общение, помогают добиться успеха и дать необходимые знания для формирования навыков.