**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кощинская средняя школа**

**Смоленского района Смоленской области**

***ПРОЕКТ***

***Формирование здоровьесберегающей среды обучения и воспитания учащихся класса***

***Автор: Васильева Ирина Ивановна,***

***учитель начальных классов высшей квалификационной категории***

**2014г**

**Аннотация**

В предлагаемом проекте разработана модель здоровьесберегающей среды в образовательном процессе, предложены пути реализации этой модели, приведены образцы и примеры мероприятий в рамках   описанной модели, приведен анализ ее эффективности.

Реализация созданной и апробированной модели здоровьесберегающей образовательной среды позволит сохранить здоровье учащихся не ниже исходного. Механизм реализации может быть использован любым образовательным учреждением. Материалы проекта могут служить основой для разработки программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в рамках ООП НОО.

**Пояснительная записка**

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,*

*сделайте его крепким и здоровым».*

*Ж.-Ж. Руссо*

Здоровье – это богатство, которое мы получаем один раз в жизни, а тратим - всю жизнь, поэтому педагоги, родители должны сформировать у детей глубокое научное понимание сущности здорового образа жизни, его житейской ценности. Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее и мы за это будущее в ответе. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся является важнейшей и приоритетной задачей школы. Актуальностьздоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных учреждениях неоспорима.

Принцип сохранения и укрепления здоровья, связанный с педагогическим воздействием, является интегративным: его соблюдение обеспечивает человеку совершенствование механизмов сохранения и повышения адаптационных резервов своего организма путем целенаправленного оздоровления собственного образа жизни.

Новый ФГОС формулирует цели, ключевые задачи, средства, формы формирования у учащихся культуры здоровья, предусматривающей самостоятельную сознательную регуляцию своих действий и поведения в интересах своего здоровья и окружающих. В пакет документов ФГОС впервые вошла программа формирования ценности здорового образа жизни.

«Одной  из  современных задач  начального образования является   сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.»[1-8 с.] ФГОС второго поколения   определяет эту задачу как одну из приоритетных.  Результатом решения этой задачи  должно стать  создание комфортной развивающей образовательной среды.

Данное понятие в концепции ФГОС определяется как образовательное пространство: гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического, духовного и социального здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающая среда – это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в образовательном учреждении и семье.

Виды здоровьесберегающих технологий:

-медико-профилактические;

-физкультурно-оздоровительные;

-технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

-валеологического просвещения родителей;

-здоровьесберегающие образовательные технологии.

Проект направлен на формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных со­ставляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию учащихся, достижению планируемых результатов освоения ООП НОО.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Технологическая карта проекта | 5 - 7 |
|  | Описание проекта | 8 |
| 1. | Теоретические и методические источники разработки модели здоровьесберегающей образовательной среды | 8 - 9 |
| 2. | Модель здоровьесберегающей образовательной среды | 10 |
| 2.1. | Обеспечение внешних условий сохранения здоровья младших школьников | 11-13 |
| 2.2. | Оптимизация учебно-воспитательного процесса  2.2.1. Возможности содержания образования в реализации задач сохранения и укрепления здоровья, в обеспечении усвоения валеологических знаний  2.2.2 Насыщение педагогической технологии здоровьесберегающими приемами. | 14-16  17-21 |
|  | 2.2.3. Воспитательная система класса, направленная на формирование культуры здорового образа жизни | 22-24 |
| 3. | Состояние здоровья и особенности развития ребенка как показатель качества образовательного процесса | 25 |
| 4. | Анализ эффективности инновационной деятельности за последние три года (2010/2011 – 2012/2013 учебные годы) | 26 |
| 5. | Заключение | 27 |
| 6. | Литература | 28 |
| 7. | Приложения |  |
|  |  |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Автор проекта** | Васильева Ирина Ивановна, учитель начальных классов высшей квалификационной категории МБОУ Кощинская СШ |
| **Тема проекта** | Формирование здоровьесберегающей среды обучения и воспитания учащихся класса |
| **Цель проекта** | Создание эффективной здоровьесберегающей среды обучения и воспитания учащихся класса |
| **Задачи проекта** | - изучить теоретические и методические рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, оценить возможность их применения в условиях образовательного учреждения;  - обеспечить педагогические и гигиенические условия, способствующие формированию физически и психически здоровой, интеллектуально развитой личности за счет оптимизации учебно-воспитательного процесса;  - обеспечить усвоение учащимися валеологических знаний, максимально используя возможности образовательной программы начальной школы;  - создать систему внеурочной просветительной работы, направленной на формирование здорового образа жизни;  - создать систему физкультурно-оздоровительной работы в классе с учетом возможностей школы и ее окружения;  - определить медицинские и педагогические критерии оценки здоровья младших школьников в условиях школы. |
| **Проблема и её актуальность** | За годы обучения в школе в 4-5 раз возрастает число нарушений осанки и зрения, около 70 % детей младшего школьного возраста страдают от гипокинезии (недостаточной двигательной активности). Из года в год увеличивается число детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Более 80 % выпускников общеобразовательных школ не пригодны к военной службе.  Причины нарушений здоровья многообразны: это и отягощенная наследственность, и экологические проблемы, и социальный кризис. Однако влияние школы, где ребенок проводит около 70% своего времени, на растущий и развивающийся организм выражено особенно сильно. Современная школа с ее повышенными физическими и психическими нагрузками зачастую оказывает на ослабленный организм детей особенно резкое отрицательное воздействие, вызывая дезадаптацию, хроническое переутомление, провоцируя рост заболеваний.  Одной из главных причин ухудшения состояния здоровья и повышения заболеваемости детей младшего школьного возраста является учебная перегрузка и недостаточная двигательная активность. |
| **Участники проекта** | Учитель начальных классов, медицинский работник, учащиеся класса, родители учащихся класса, педагог-психолог, социальный педагог |
| **Тип проекта** | Практико-ориентированный |
| **Ожидаемые результаты** | - Описание системы работы по созданию здоровьесберегающей среды обучения и воспитания учащихся класса;  - сохранение здоровья учащихся на уровне не ниже исходного;  - разработка системы мониторинга эффективности воздействия действующей системы здоровьесбережения на здоровье обучающихся. |
| **Сроки реализации** | 2010 – 2013 г.г. |
| **Область применения** | Общепедагогическая |
| **Ресурсы** | **Нормативные ресурсы:**  - Закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"  - письмо Министерства образования РФ от 28.08.2002 №13-51-104/13 «О работе экспериментальных общеобразовательных учреждений по направлению «Здоровьесберегающие технологии»  - СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"  **Информационные ресурсы:**  -Амосов М.В. Смирнов Н.К. « Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» - М.: АРКТИ, 2003.  -Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М., 1983.  -Базарный В.Ф. Нервно – психологическое утомление учащихся в традиционной школьной среде – Сергиев Посад, 1995г.  -Базарный В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! / В.Ф. Базарный // «Советская Россия», №136 (12607), 23 октября 2004 г.  - Зайцев Г.К. Валеологический подход в школьном образовании // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток, 1995 – с. 11 – 17  -Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения./ Под редакцией М.М. Безруких, В.Д.Сонькина. – М.,2002.  -Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер»// Педагогика. Психология. Управление. – М.: «ВАКО»,2007.  -Подвижные игры 1-4 классы.// Мозаика детского отдыха.- М.: «ВАКО»,2007.  - Мониторинг и коррекция физического развития школьников.// Методика. – М.: «Айрис пресс», 2006.  - Н.К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе *- М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.*  **Материальные ресурсы:**  - мебель, соответствующая возрасту учащихся;  - средства освещения классной комнаты;  - термометр, гигрометр;  - оборудование медицинского кабинета в соответствии с требованиями |
| **Этапы проекта** | - **первый этап** – 2010-2011 годы: теоретическое обоснование инноваций в образовательной деятельности;  - **второй этап** – 2011-2012 гг.: переход к апробации модели организации здоровьесберегающей образовательной среды и её содержания  - **третий этап** – 2012-2013 гг.: коррекция реализации модели здоровьесберегающей образовательной среды на основе мониторинга (при необходимости) и устойчивая реализация модели. |
| **Возможные точки роста проека** | Материалы проекта могут служить основой для разработки программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в рамках ООП НОО |

**ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА**

1.**Теоретические и методические источники разработки модели здоровьесберегающей образовательной среды**

В основу разрабатываемой системы легли концептуальные идеи и положения валеологического образования, разработанные И. И. Брехманом, В. И. Бондиным, Э. Н. Вайнером, В. Д. Сонькиным и другими учеными-педагогами; концепция физкультурного образования и формирования культуры здорового образа жизни (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева и др.); основные положения и ключевые позиции концепции начального образования, построенные на идеях гуманизации, демократизации и педагогики сотрудничества (Ш. А. Амонашвили, Н. Ф. Виноградова).

В современных условиях школа и семья должны создать благоприятные условия для развития интеллектуальных, двигательных способностей и укрепления физического, психического здоровья ребенка, повышения умственной и физической работоспособности.

Однако возникает серьезная проблема воспитания здорового школьника, обладающего надежным физическим и психическим здоровьем, высокой интеллектуальной подготовкой, способного к активной жизнедеятельности. С одной стороны, непрерывное увеличение объема и сложности учебного материала, интенсификация учебного процесса требуют мобилизации психофизиологических возможностей школьников. С другой стороны, в России сейчас лишь менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Очень быстрыми темпами ухудшается здоровье у школьниц. За последние 10 лет число здоровых девушек-выпускниц уменьшилось с 28,3% до 6,3% - т.е. более чем в 3 раза. Соответственно, с 40% до 75% увеличилось количество девушек, имеющих хронические заболевания. По данным Минздрава РФ, из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профи­лактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболе­вания. При этом треть заболеваний ограничивает выбор будущей профес­сии. Почти треть юношей по медицинским показаниям не годятся для служ­бы в Вооруженных Силах, а те, которые признаны годными, редко отлича­ются хорошим здоровьем. Если среди поступающих в первый класс, по данным Министерства образования, прак­тически здоровых детей около 12%, то к выпускному классу их числен­ность сокращается наполовину. По данным Института возрастной физиологии, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрас­тает частота нарушений зрения и осанки, в 4 - психоневрологических откло­нений, в 3 - патология органов пищеварения, т.е. уже имеющиеся отклоне­ния в состоянии здоровья переходят в хронические. При этом отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки.[[1]](#footnote-1)

К факторам риска, ухудшающим здоровье младших школьников, относятся также: вредные привычки, провоцирующие развитие заболеваний (курение, употребление наркотиков и алкоголя); нерациональное питание; неупорядоченный режим дня; учебная перегрузка; гиподинамия; несбалансированное чередование разных видов деятельности (учебной, игровой и трудовой) в режиме дня.

Конечно, причины нарушений здоровья многообразны: это и отягощенная наследственность, и экологические проблемы, и социальный кризис. Однако влияние школы, где ребенок проводит около 70% своего времени, на растущий и развивающийся организм выражено особенно сильно. Современная школа с ее повышенными физическими и психическими нагрузками зачастую оказывает на ослабленный организм детей особенно резкое отрицательное воздействие, вызывая дезадаптацию, хроническое переутомление, провоцируя рост заболеваний.

Именно поэтому каждому педагогу необходимо обеспечить такую перестройку образовательной деятельности в своем классе, которая позволила бы сформировать валеологическую грамотность учащихся и воспитать ответственное отношение к здоровью, как к главной ценности, способствовать формированию культуры здорового образа жизни.

1. **Модель здоровьесберегающей образовательной среды.**

С учетом выдвинутых теоретических положений и методических рекомендаций школьная среда рассматривается нами как мощный фактор, влияющий на здоровье детей и подростов, поэтому важно эту среду сделать органичной, естественной для ребенка.

В связи с тем, что большую часть времени дети пребывают в образовательном учреждении, возникает необходимость превращения образовательной среды в реабилитационно-оздоровительную и просветительскую среду, неразрывно соединяющую педагогику, психологию, медицину, школу и семью. Модель такой среды представлена в схеме 1.

Схема 1.

расписание

уроков

безотметочное обучение в 1 классе

режим дня и питание

режим двигательной активности

санитарно-гигиенические требования к помещению

система воспитательной работы

оптимизация УВП

правильная рабочая поза

оздоровительные мероприятия

валеологическое просвещение

благоприятный микроклимат

санитарно-гигиенические требования к оборудованию

**Схема 1. Модель здоровьесберегающей образовательной среды**

**2.1. Обеспечение внешних условий сохранения здоровья младших школьников.**

Особенно важно ввиду ограниченных возрастных функциональных возможностей ребенка и повышенной ранимости его организма создание здоровой развивающей среды обучения в начальной школе. Именно в этот период формируются основные стереотипы учебной и внеучебной деятельности, и потому так необходимо с самого начала правильно организовать все стороны жизни ребенка.

Первое, с чего начинается профилактическая работа по сохранению здоровья младших школьников – это организация рабочего места, т.е. подготовка помещения, оборудования в соответствии с требованиями документа СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

В соответствии с этими требованиями в классе подобрана и расставлена мебель, осуществлена отделка полов и стен, соблюдается воздушно тепловой режим, режим проветривания. Дети размещены с учетом особенностей состояния здоровья и частоты простудных заболеваний.

Для контроля воздушно-теплового режима в классе размещены термометр и гигрометр.

Класс имеет достаточное естественное и нормативное искусственное освещение. На окнах размещены тканевые шторы светло-зеленого тона.

Имеется холодное водоснабжение.

Санитарное состояние классного помещения соответствует нормам.

Обучение ведется по 5-дневной неделе с нагрузкой 20 часов в неделю. Продолжительность урока 45 минут (за исключением 1 класса (1 полугодие), где длительность уроков – 35 минут). Перемены между занятиями составляют 10-20 минут. Занятия начинаются в 9.00

Для обеспечения нормального физического и умственного развития детей, предупреждения развития переутомления, повышения общей сопротивляемости организовано одноразовое горячее питание.

Особое внимание уделяю организации режима обучения **первоклассников**:

- учебные занятия проводятся только в первую смену по 5-дневной учебной неделе с организацией облегченного учебного дня в середине учебной недели;

- в середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью 40 минут;

- используется "ступенчатый" режим обучения: в сентябре, октябре - 3 урока по 35 минут каждый, со второй четверти - 4 урока по 35 минут каждый, со второго полугодия – 4 урока по 45 минут каждый;

- обучение проводится без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся;

- предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике (*Приложение 1*).

Особое внимание уделяется рациональному составлению расписания учебных занятий в соответствии с нормативными требованиями и с учетом хода дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся (см. диаграмму 1), плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам не превышает 80% .

**Диаграмма 1.**

**Анализ трудности предметов в расписании (суммарно) в баллах[[2]](#footnote-2)**

Наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов приходится на вторник и среду.

Объем двигательной активности учащихся класса больше нормативного более чем в 2 раза (см. таблицу 2). Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Ежедневный  объем времени (ч) | Культурно - оздоровительные  мероприятия | | | | Уроки  физкуль-  туры в неделю | Внеклассные  формы заня-тий в неделю спортсекции, кружки физ-  культуры,  группы ОФП  (ч) | Общие  меро-  приятия  для обу- чающихся (часов в месяц) | Самостоятельные занятия физкультурой не менее  (мин.) |
| Гимнастика на уроке и до | физминутки | Перемены (подв. игры) | Спорт час |
| **I** | **5,5** | **50** | **24** | **20** | **1** | **2** | **3** | **8** | **60** |
| норма | 2 | 5 - 6 | 5 | 15 - 20 | 1 | 2 | 1,10 | 6 - 8 | 10 - 15 |
| **II** | **5,5** | **50** | **24** | **20** |  | **3** | **3** | **8** | **60** |
| норма | 2 | 5 - 6 | 5 | 15 - 20 | 1 | 2 | 1,30 | 6 - 8 | 15 - 20 |
| **III** | **5,5** | **50** | **24** | **20** |  | **3** | **3** | **8** | **60** |
| норма | 2 | 5 - 6 | 5 | 15 - 20 | 1 | 2 | 1,30 | 6 - 8 | 15 - 20 |
| **IV** | **5,5** | **50** | **24** | **20** |  | **3** | **3** | **8** | **60** |
| норма | 2 | 5 - 6 | 5 | 15 - 20 | 1 | 2 | 1,30 | 6 - 8 | 1. - 20 |

Такой результат обеспечивается простыми средствами:

* зарядка до уроков - мероприятие элементарное, но позволяющее увеличить двигательную активность учащихся на 50-55 минут в неделю и позволяющее привести функциональное состояние организма перед уроками в рабочее состояние.
* гимнастика на уроке - позволяет снимать состояние усталости на уроке, ослабить психологическую напряженность, вызванную интенсивностью занятия и просто дать ребенку возможность подвигаться. Не требующее материальных вложений действие позволяет повысить двигательную активность ученика на 100-110 минут, а значит стимулировать его мыследеятельность и сделать из обучения не тягостный процесс, а посильное и значит эффективное развитие ребенка. В ходе гимнастики на уроке используется методика профессора Уманской А.А. по профилактике вирусных инфекций и усилению иммунитета (*Приложение 2*).

Таким образом, для всех детей время активного движения в среднем увеличивается на 150-160 минут. Дети, требующие особого внимания, в силу уже имеющихся проблем в здоровье, охватываются специальными группами физической культуры, используется оздоровительная гимнастика А. Н. Стрельниковой (*Приложение 3*). Двигательная активность детей имеющих стойкую патологию здоровья увеличивается в среднем еще 60-120 минут.

**2.2. Оптимизация учебно-воспитательного процесса**

**2.2.1 Возможности содержания образования в реализации задач сохранения и укрепления здоровья, в обеспечении усвоения валеологических знаний**

Учебно-воспитательный процесс в целом, все педагогические концепции, методики, технологии должны иметь здоровьесберегающий характер. С этой целью проанализирован используемый учебно-методический комплект «Начальная школа XXI века» и выделены темы и блоки тем, позволяющие формировать валеологические знания.

Принципом представления учебного материала является максимальное обучение младших школьников вне помещения, т.е. при естественном освещении, на свежем воздухе, в движении и практикоориентированно, изучение программного материала на уроках-экскурсиях по всем учебным дисциплинам.

На уроках ***русского языка*** при изучении тем, представленных в таблице 3, осуществляются межпредметные связи, акцентируется внимание детей на проблемах сохранения здоровья:

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Модуль | Формируемые знания, умения, навыки в области ЗОЖ |
| Фонетика | Важность профилактики заболеваний органов чувств: зрения, слуха |
| Слово и предложение. | Использование тематической лексики |
| Связная речь | Составление текстов на тему «Здоровый образ жизни» |
| Лексика | Наблюдение на примере тематических лексических наборов |
| Части речи | Подбор частей речи по темам, связанным с проблемой формирования ЗОЖ |

На уроках ***математики*** составляются текстовые задачи с использованием данных, связанных с описываемой проблемой.

***Программа «Физическая культура»*** предназначена для решения задач физического здоровья младших школьников на уроках физической культуры и на внеклассных мероприятиях. Формирование опыта бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников предполагает обучение навыкам выполнения комплексов физических упражнений, утренней зарядки, мотивации физического развития. По базисному учебному плану в нашей школе 3 урока физической культуры в неделю. Большое значение, на мой взгляд, имеет то, что эти уроки ведут учителя начальных классов, которые очень хорошо знакомы с физиологическими и психологическими особенностями данного возраста. Кроме того, знают индивидуальные особенности учащихся своего класса.

Несмотря на то, что уроки изобразительного искусства и музыки ведут учителя-специалисты, задачи формирования культуры ЗОЖ решаются в тесном сотрудничестве и взаимодействии с учителем класса.

В ***программе «Литературное чтение»*** предусматривается акцентирование внимание учащихся на важности здорового образа жизни, нравственных отношений на примере сюжетов художественных текстов.

Важное значение в формировании культуры ЗОЖ имеет ***программа «Окружающий мир»*** автора А.А. Плешакова. Это интегрированный курс, имеющий особое значение в формировании целостного взгляда учащихся на окружающую нас социальную и природную среду, места человека в ней, его биологическую и социальную сущность. Обоснованием этого тезиса служит представленный в таблице 4 анализ ЗУН, формируемых на уроках.

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Формируемые знания, умения, навыки в области ЗОЖ** |
| 1 класс | |
| Ты - первоклассник | Режим дня первоклассника. Правила дорожного движения. Гигиенические правила поведения на уроке. |
| Ты и твое здоровье | Забота о своем здоровье и хорошем настроении. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Охрана зрения, слуха. Солнце, воздух, вода – факторы закаливания. Проветривание помещения. Утренняя гимнастика. Прогулки, игры на воздухе. Режим питания. Культура поведения за столом. |
| Мы и вещи | Правила обращения с бытовыми приборами. Противопожарная безопасность. |
| Родная природа | Профилактика сезонных заболеваний. Правила рационального питания. |
| Родная страна | Взаимоотношения членов семьи. Медицинские профессии. |
| 2 класс | |
| Что нас окружает | Влияние окружающей среды на здоровье человека |
| Кто ты такой | Гигиена органов чувств. Что такое здоровье. Режим дня, гигиена, закаливание. Физическая культура. Здоровье и питание. Культура поведения за столом. Здоровье и осторожность. Правила поведения при опасных жизненных ситуациях (обращение с водой, огнем, электричеством). Помощь человеку, попавшему в беду. |
| Кто живет рядом с тобой | Наследственность. Здоровый образ жизни в семье. Забота о членах семьи. Как управлять своими эмоциями. Ссоры: как их предупредить. |
| Россия – твоя Родина | Национальные русские традиции (питание, моржевание). Хлеб – главное богатство России. Экология большого города (на примере Смоленска) |
| Мы – жители Земли | Влияние Солнца на здоровье человека. Лекарственные растения и грибы. Профилактика укусов насекомых и змей. Экология воды. Правила поведения на водоемах. Разнообразие питания. Природа как источник пищи, здоровья… Роль человека в сохранении природных объектов |
| 3 класс | |
| Введение | Долголетие |
| Земля – наш общий дом | Влияние Солнечной системы на здоровье человека. Тепло и свет как фактор здоровья человека. Значение воды для жизни на Земле. Значение воздуха для жизни и здоровья. Приспособление человека к жизни в различных природных зонах. |
| Растительный мир Земли | Влияние растений на здоровье человека (аллергии, очистка воздуха и т.п.). Ядовитые растения. Предупреждение отравлений ими. Вегетарианство –«за» и «против». Народные способы лечения и профилактики заболеваний |
| Грибы | Грибы в питании человека. Лечение грибами. Грибковые заболевания. Предупреждение отравлений грибами |
| Животный мир Земли | Животные в жизни человека. Их влияние на здоровье ( аллергии, снятие стрессов, продукты животноводства в лечении человека и профилактике заболеваний) |
| 4 класс | |
| Введение | Человек – часть природы. Зависимость жизни и здоровья человека от природы. |
| Человек – биологическое существо | Органы и системы органов человека. Профилактика заболеваний. Внимание, память, речь. Условия их развития. Охрана детства. Права ребенка. Поведение во время пожара, наводнения. Первая помощь при несчастных случаях. Детские болезни, их причины и признаки заболевания. Правила поведения во время болезни. |
| Человек и общество, в котором он живет | Охрана жизни и здоровья в экстремальных природных условиях. Культура здоровья. |

Система мероприятий, проводимых в рамках данной программы, ориентирована на отработку действий в чрезвычайных ситуациях, таких как пожары, травмы и т.д. Все это направлено на приобретение учащимися навыков оказания первой медицинской помощи, профилактику поведения, провоцирующую ухудшение здоровья, психологическую подготовку к действиям в экстремальных ситуациях.

Формами проведения учебных занятий в основном являются уроки-экскурсии, практические работы, творческие проекты, составление тематических протфолио (*Приложения 4,5,24*).

Уроки проводятся в соответствии с логикой расположения материала учебника с добавлением иллюстративного материала (*Приложение 7, 8*). Часть работы дается детям как самостоятельная – индивидуально или в группах: составление гигиенических памяток, подготовка рисунков - схем, сообщений и т.п.. Дети готовят сообщения по проблемам ЗОЖ. Все материалы об организме человека и здоровьесбережении (рисунки, памятки, сообщения и т.п.) учащиеся хранят в папках-портфолио «Моё здоровье», которые имеются у каждого учащегося (*Приложение 4*).

Такие занятия (*Приложения 9-11*) предназначены для того, чтобы младшие школьники овладели способами деятельности, обеспечивающими духовное и интеллектуальное саморазвитие, эмоциональную саморегуляцию и самоподдержку. Компетенция в вопросе ЗОЖ предусматривает формирование психологической грамотности, внутренней культуры, заботу о собственном здоровье и владение основами безопасности жизнедеятельности. В результате внедрения данной разработки младшие школьники овладевают такими качествами как умение соотносить свои возможности с реальной перспективой планирования и организацией деятельности, чувством собственного достоинства, ответственностью за свои поступки, жизнь и здоровье.

**2.2.2 Насыщение педагогической технологии здоровьесберегающими приемами.**

Опираясь на комплекс таких наук, как психология, физиология, педагогика, строится педагогический процесс (целенаправленное применение содержания, форм, методов обучения и воспитания), формирующий культуру здорового образа жизни.

Данный процесс происходит в учебно-воспитательной среде. Варианты формирования здорового образа жизни могут быть разными. В нашем случае речь идет о создании культуры здорового образа жизни, которая в результате целенаправленной работы переходит во внутреннюю культуру учащихся. Так же мы руководствуемся распространенным в настоящее время положением о том, что ребенок должен не только узнать и научиться правилам ЗОЖ, но и захотеть быть здоровым.

Механизмы реализации учебных программ строятся на основе использования здоровьесберегающих технологий.

По определению Министерства образования РФ (письмо от 28.08.2002 13-51-104/13 «О работе экспериментальных общеобразовательных учреждений по направлению «Здоровьесберегающие технологии») под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребёнка, воздействующие на здоровье.

Их единство состоит в том, что реализуется данный инструментарий с целью формирования у младших школьников культуры здорового образа жизни. Вместе с тем, своеобразие данных технологий заключается в специфике форм, методов и приемов.

При организации учебных занятий руководствуюсь ***следующими требованиями:***

* организация характера и режима учебного занятия с учетом динамики умственной работоспособности учащихся (*Приложение 12*). Структура урока оказывает большое влияние на функциональное состояние организма детей, на их работоспособность. Структура урока должна быть гибкой, виды деятельности разнообразными. Можно выделить несколько положений правильной организации урока. Это в первую очередь учёт динамики работоспособности детей. Первые 3-5 минут – фаза вхождения в урок: нагрузка должна быть небольшой. Период устойчивой оптимальной работоспособности детей - 15-20 минут, и нагрузка должна быть максимальной. Затем нагрузку следует снизить, так как развивается утомление. Последние минуты урока, когда наблюдается небольшое повышение работоспособности, соответствующее «конечному порыву», посвящаю закреплению нового материала, обращаю внимание на главные моменты пройденной темы. Сохранить высокую работоспособность на уроке помогает рациональное чередование различных видов деятельности. Чем однообразнее, монотоннее урок, тем быстрее развивается утомление.
* поддержание правильной рабочей позы при любых видах деятельности (*Приложение 13*);
* нормализация деятельности зрительного анализатора как основного канала получения информации об окружающем мире. Профилактикой зрительного и общего утомления детей является систематическое проведение учителем начальной школы гимнастики для глаз (*Приложение 1*). Практика показывает, что если на несколько секунд ребенок закроет глаза, услышит музыку или представит себе что-нибудь приятное по просьбе учителя, то ткань урока не будет нарушена, как боятся многие учителя начальных классов, стремящиеся успеть решить как можно больше учебных задач. Напротив, результативность дальнейшей работы, как правило, возрастает.
* снятие мышечного напряжения пальцев рук, особенно в 1 классе – «Пальчиковая гимнастика» (*Приложение 14*)
* использование оптимального двигательного режима во время учебных занятий: гимнастики для осанки, физкультминуток, динамичных игр и эстафет во время урока *(Приложение 6)*. Не стоит пренебрегать паузами во время урока, даже если дети часто вставали со своих мест и перемещались по классу;
* использование технологий, обеспечивающих реальную учебную самостоятельность школьников (технология разноуровневого обучения, гуманно-личностная технология Ш. А. Амонашвили, технология игровой деятельности);
* использование организационных форм, обеспечивающих двигательную активность школьников (игры, тренинги, групповая работа, проекты, экскурсии, практические работы);
* создание благоприятной психологической атмосферы, положительного эмоционального фона в течение учебного процесса.

Конкретность мышления младших школьников определяет важность игровых моментов в усвоении основных экологических представлений. В связи с этим большое внимание в работе уделяю **методическим приемам,** обеспечивающим игровую и творческую активность учащихся:

* ***Опыты и эксперименты. Практические работы***

|  |  |
| --- | --- |
| * Вкус различных продуктов * Измерение температуры тела * Обработка мелких ран | * Приготовление витаминного чая * Изготовление ватно-марлевой повязки |

* ***Составление памяток*** ( см. таблицу 5)

Таблица 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 класс** |  | **2 класс** |
| * Береги зрение * Береги слух |  | * Правила закаливания * Солнечные ванны. Как их принимать? * Если дома больной… |
| **3 класс** |  | **4 класс** |
| * Гигиенические требования к жилому помещению * Береги слух * Зарядка для пальчиков |  | * Правила приема пищи * Правила здорового образа жизни * Полезная и «вредная» еда |

* ***Самонаблюдение***;
* Измерение температуры тела
* Подсчет пульса
* Определение особенностей восприятия вкуса, цвета, звука с отключением остальных систем восприятия
* Определение работоспособности в начале и конце урока
* Мой режим дня
* Наша осанка
* Мое здоровье
* ***Дидактические игры*** в т.ч. подвижные игры с дидактической направленностью (в основном – на уроках физической культуры) *(Приложение15)*

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире.

С целью закрепления знаний природоведческого характера используются игры (*Приложение 15*):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * «Шишки, желуди, орехи» * «Переселение лягушек» * «Здравствуй, сосед» * «Летает – не летает» * «Воробушки и кот» * «Белые медведи» * «Попрыгунчики» | * «День и ночь» * «Соломинки» * «Сторона» * «Магазин» * «Ловля птиц» «Щука и караси» * «Выбери пару» * «Чашка чаю» | * «Города» * «Коршун» * «Паутинка» * «Зевака» * «Платок» * «Дятел» * «Море волнуется» |

* ***Рисование*** тематических плакатов и рисунков ( см. таблицу 7)

Таблица 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 класс** |  | **3 класс** |
| * Что вредит зрению |  | * Охраняй воздух * Береги воду * Зарядка для пальчиков |
| **2 класс** |  | **4 класс** |
| * Зачем человек питается? * Витамины в нашем питании |  | * Вредным привычкам – нет! * Курить – здоровью вредить! |

***Творческие работы***

* Составление меню
* Режим дня во время учебы и на каникулах
* Витаминная корзина
* ***Проекты***
* Профилактика простудных заболеваний
* Вредная привычка *(Приложение 6)*
* Сколько весит мой портфель
* Почему курение опасно
* Гигиена нашего жилья
* ***Использование разноуровневых тестовых заданий*** для самопроверки и контроля знаний учащихся.
* ***Портфолио*** (от англ. portfolio - портфель, папка для важных дел или документов) - это набор документов, образцов работ, фотографий, дающих представление об ученике или какой-либо стороне его деятельности.

Портфолио, как активный метод обучения, получил распространение в рамках проектной методики (метод проектов).

В первом классе, когда ребенок только начинает работать над составлением портфолио, без помощи родителей ему не обойтись. Но по мере того, как он взрослеет, эта помощь сводится к минимуму. С самого начала работа ребенка строится таким образом, чтобы он сам прикладывал определенные усилия к формированию портфолио. В процессе работы неизбежно происходит процесс осмысления своих достижений, формирование личного отношения к полученным результатам и осознание своих возможностей (*Приложение 4*).

Для повышения эффекта здоровьесберегающих приемов используются представленные в таблице 8 педагогические технологии, направленные на формирование ОУУН учащихся, формирование творческой самостоятельности, создание комфортной учебной среды:

Таблица 8

|  |  |
| --- | --- |
| **Педтехнология** | **Используемые элементы** |
| Технология совершенствования общеучебных умений в начальной школе Б. Н. Зайцева | Использование специальных приемов формирования навыка чтения (жужжащее чтение; ежеурочные пятиминутки чтения; зрительные диктанты И. Т. Федоренко; три типа упражнений на формирование навыка чтения – многократное чтение, чтение в темпе скороговорки, выразительное чтение с переходом на незнакомую часть; различные виды чтения – чтение за диктором, чтение в парах, чтение с отрывом взгляда от текста, чтение с убыстрением темпа и др.; упражнения на расширение поля зрения; |
| Проектная технология | Выполнение проектов |
| Гуманно-личностная технология Ш. А. Амонашвили | -гуманизм: искусство любви к детям, детские счастье, свобода выбора, радость познания;  -индивидуальный подход: изучение личности, развитие способностей, углубление в себя, педагогика успеха.  -мастерство общения: закон взаимности, гласность, его величество - вопрос, атмосфера романтики.  -резервы семейной педагогики: родительские субботы;  -литературное творчество детей.  - урок - ведущая форма жизни детей ( а не только процесса обучения), вбирающая в себя всю и спонтанную , и организованную жизнь детей. Урок - творчество, урок - труд, урок - игра, урок - встреча, урок – жизнь. |
| Информационно-коммуникативные технологии | Использование компьютерных презентаций в УВП по предметам «Литературное чтение», «Окружающий мир», «Технология», «Изобразительное искусство» «Музыка» ( *Приложение25*) |

В учебную программу по технологии введен модуль «Практика использования информационных технологий», который позволил учащимся освоить начальный уровень пользования компьютером и использовать эти знания в подготовке ученических проектов (*Приложение 17*).

**2.2.3 Воспитательная система класса, направленная на формирование культуры здорового образа жизни**

Необходимость создания целостной системы воспитательной работы обусловлена не только общим неблагополучием в сохранении здоровья детей, но и тем, что понимание значимости проблемы все же значительно отстает от реального положения вещей.

Наше исследование показало: 78% учащихся 1-4 классов считают себя здоровыми (по медицинским данным здоровыми являются только около 50% детей), 51% младших школьников считают, что знают, как улучшить свое здоровье, но, отвечая на вопрос: *Как проводятся выходные в семье?* говорят, что во время отдыха:

- смотрят телевизор - 53,2%,

- спят - 26%

- и только 41% детей с семьей отдыхают на природе или в активных формах.

77% опрошенных родителей считают, что их дети здоровы и только 23% хотели бы, чтобы школа уделяла больше внимания  вопросу сохранения здоровья учащихся.

На выработку навыков здорового образа жизни направлена ***программа воспитательной работы «Солнечное детство»***, содержащая ***блок «Здоровье»*** (*Приложение 18*).

В основу разработки блока легли ***идеи***:

1) нивелирования влияний на здоровье учащихся вредных факторов и усиления влияния положительных факторов;

2) многократного повторения в действиях учащихся упражнений, положительно влияющих на здоровье;

3) использования в педагогической работе по формированию полезных привычек активных методов обучения;

4) создание у младших школьников положительного психофизического настроя в процессе приобщения их к ЗОЖ.

Задачами блока является формирование у учащихся необходимых знаний, умений и мотивов, связанных с сохранением и развитием индивидуального здоровья.

***Блок «Здоровье»*** предусматривает работу в направлениях:

1. Организация информационно-просветительской деятельности по формированию позитивного отношения родителей и учащихся к здоровому образу жизни (*Приложение 19* ).
2. Обучение навыкам саморегуляции психоэмоционального состояния (тренинги).
3. Организация оздоровительных мероприятий и профилактического лечения детей и подростков в период учебы, летнего и зимнего отдыха (фитотерапия, физиотерапия, массаж, ароматерапия), проведение игр и физкультминуток на уроках и переменах (*Приложение 6*).
4. Профилактика вредных привычек.
5. Организация социально значимых мероприятий с целью развития опыта нравственного поведения.
6. Проведение мероприятий, направленных на сплочение коллектива учащихся, создание комфортной микросреды, положительного психологического климата.
7. Расширение кругозора учащихся, активное посещение музеев, театров и иных культурно-просветительных учреждений.

Представленная в программе система мероприятий поддерживает неразрывную связь между знаниями социальных ценностей, общественных правил с одной стороны и поведением учащихся – с другой. Не случайно в проблеме нравственного здоровья ставятся такие задачи как развитие у детей духовной культуры с помощью мероприятий, направленных на воспитание нравственных качеств; обучение противостоянию негативным влияниям природной и социальной сред; организации урочной и внеурочной деятельности школьников в соответствии с законами здорового образа жизни. Нравственное здоровье школьников, в соответствии с программой, формируется в единстве с общим здоровьем. Нормы поведения прививаются на основе примеров нравственного образа жизни выдающихся деятелей, знакомых людей, друзей. Индивидуальное здоровье учащихся обеспечивается двигательной активностью, плодотворным трудом, рациональным режимом труда и отдыха, искоренением вредных привычек, личной гигиеной, закаливанием, рациональным питанием, физическими упражнениями, фитотерапией, аромотерапией и т.д.

Характеризуя программу, следует выделить систему работы с родителями. Она нацелена на решение проблем функционирования и развития семьи, организации психологического просвещения родителей и строится по следующим направлениям;

* Изучение воспитательного потенциала семьи;
* Психолого-педагогический всеобуч родителей, дополняющий и сочетающийся с просвещением учащихся по проблемам ЗОЖ (*Приложение 19*);
* Индивидуальная работа с родителями;
* Вовлечение родителей в совместную работу.

Формами такой работы являются сообщения на родительских собраниях, дискуссии, семейные советы, устные журналы, анкетирование (*Приложение 21*), совместные мероприятия с активным вовлечением родителей в их подготовку и проведение (*Приложение 20*).

Таблица 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | 3 класс | 4 класс |
| Сентябрь | В гостях у осени | «Туристические старты» |
| Октябрь | Изготовление и развешивание кормушек | Конкурс рисунков «Сыпался с клена лист золотой» |
| Ноябрь | Веселые старты | «Папа, мама, я – спортивная семья» |
| Декабрь | Новый год в лесу | «Новогодняя сказка» |
| Январь |  | Вместе на лыжах и санках |
| Февраль | Вместе на лыжах | «Мой папа – защитник Отечества» (в плане) |
| Март | Масленица | «Папа, мама, я – компьютерная семья» (в плане) |
| Апрель | Праздник «Спортландия» | «Костер» |
| Май | Игровая программа «Мы за чаем не скучаем» | Праздник «Прощание с начальной школой» (в плане) |

Практика организации целенаправленной работы с родителями позволяет утверждать, что положительный результат во многом зависит от отношения пап и мам младших школьников к собственному здоровью.

С введением ФГОС второго поколения можно использовать во внеурочной деятельности разработанные и апробированные мною программы кружков и факультативов: «Азбука здоровья», «Друзья ЗОЖ», «Если хочешь быть здоров»

**3. Состояние здоровья и особенности развития ребенка как показатель качества образовательного процесса.**

Применение здоровьесберегающих принципов и методов обеспечения педагогической деятельности требует от учителя достаточно глубоких и обширных знаний физиологических и психологических закономерностей роста и развития детей, ясного представления о физиолого-гигиенических нормативах и требованиях к среде обучения, умения грамотно применять методы диагностики и, когда это необходимо, прибегать к коррекции состояния учеников. Без этого нельзя повысить эффективность и качество усвоения знаний, не может быть и речи об индивидуализации и гуманизации процесса обучения.

С учетом этих положений традиционная система оценки качества образовательной деятельности дополнена системой оценки уровня здоровья учащихся, представленной в таблице 10:

Таблица 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметры оценки | Методы, методики исследования | Критериальные показатели |
| **Учебные достижения младших школьников** | | |
| Анализ успеваемости | Контрольные работы  Статистический анализ | % учащихся, не имеющих «2» |
| Анализ качества знаний | Контрольные работы  Статистический анализ | % учащихся, имеющих только «4» и «5» |
| Анализ участия школьников в предметных конкурсах, олимпиадах | Статистический анализ | Количество учащихся, принявших участие, победивших |
| Анализ доли учебно-познавательных мотивов в системе мотивов учебной деятельности учащихся класса. | 3-4 классы – методика Лускановой Н.Г. «Исследование мотивации в начальных классах» (анкета и проективная методика) | % учащихся с доминирующими учебно-познавательными и положительными внешними социальными мотивами. |
| Анализ уровня сформированности ОУУН | Программа исследования Н. А. Лошкаревой | % учащихся, показавших высокий уровень сформированности умения |
| **Соматическое здоровье младших школьников** | | |
| Заболевания внутренних органов | Анализ результатов медицинского обследования | % учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья |
| **Физическое здоровье младших школьников** | | |
| Уровень адаптации учащихся | Методика анализа адаптацион-ного процесса учащихся класса (З.А. Александровской) | % учащихся, адаптированных полностью |
| Общее состояние здоровья | Анкета “Самочувствие Вашего ребенка” Медицинский осмотр | Выявление учащихся с проблемами в самочувствии |
| **Психическое здоровье младших школьников** | | |
| Анализ психологического микроклимата в классном коллективе | Диагностическая игра «Секрет»  Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А. Ф. Фидлеру) | % учащихся, оказавшихся в неблагоприятных статусных категориях |
| Уровень тревожности | (по опроснику А. Н. Прихожан). | % уч-ся с очень высоким или очень низким уровнем тревожности |
| Уровень внимания и работоспособности | Корректурная проба | Динамика работоспособности |
| **Нравственное здоровье младших школьников** | | |
| Анализ нравственной воспитанности учащихся | Адаптированный вариант теста «Размышляем о жизненном опыте» для младших школьников (сост. Н. Е. Щурковой)  Наблюдение, беседы с родителями, инспектором КДН | Выявление уровня нравственной воспитанности  Отсутствие правонарушений.  Отсутствие вредных привычек |
| Анализ участия школьников в жизни класса, местного социума | Статистический анализ | Количество учащихся, принявших участие, победивших |
| **Внешняя оценка результатов образовательной деятельности** | | |
| Анализ уровня удовлетворенности родителей образовательным процессом | Анкетирование родителей. Методика изучения удовлетворенности родителей работой ОУ (разработана Е. Н. Степановым) | % родителей, удовлетворенных эффективностью образовательного процесса |

**4. Анализ эффективности инновационной деятельности за последние три года (2010/2011 – 2012/2013 учебные годы)**

Одновременно с формированием прочных знаний и высокого уровня воспитанности в учебно-воспитательной работе классного руководителя решалась задача сохранения уровня здоровья учащихся, профилактики типичных школьных заболеваний, задача адаптации к образовательному процессу.

Если проследить количество пропущенных уроков учащимися, то можно отметить уменьшение пропусков. Во 2-м классе пропущено 420 уроков (за год), в 3-м классе 328 уроков, в 4-ом классе пропущено по болезни 240 уроков.

За время обучения ни один из учащихся класса не приобрел вредных привычек (см. таблицу 20): не стал курить, употреблять алкогольные и наркотические вещества

Таблица 20

Уровень здоровья школьников (в %)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **практически**  **здоровы** | **имеют откл.**  **в сост. здор.** | **в том числе заболевания** | | |
| **опорно-двиг.аппарата** | **органов дыхания** | **желудочно-кишечн. тракта** |
| 2010/2011  2 класс | 78% | 22% | - | 10% | 12% |
| 2011/2012  3 класс | 86% | 14% | 13% | 6,6% | 6% |
| 2012/2013  4 кл | 86% | 14% | 13% | 6,6% | 6% |

Аналогичная динамика прослеживается и в сравнении с результатами по школе.

Здоровье учащихся сохраняется на уровне не ниже исходного (*Приложение17*)

**Родители учащихся в ходе заполнения** опросника «Самочувствие Вашего ребенка» (*Приложение 22*) не отмечают ухудшения состояния здоровья детей. В классе нет дезадаптированных и частично адаптированных учащихся (100% адаптации) (*Приложение 23*)

Исследование уровня тревожности (см.таблицу 21) показывает, что в классе нет учащихся с явно повышенной или очень низкой тревожностью, что является показателем комфортности обучения:

Таблица 21

**Сводная таблица уровня тревожности учащихся 3 класса на 30.03.2012 и 4 класса на 28.02.2013г (по опроснику А. Н. Прихожан).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни тревожности | 2012 год | 2013 год |
| **Нормальный** | 89% | 93% |
| **Несколько повышенный** | 11% | 7% |
| **Явно повышенный** | - | - |
| **Очень низкий** | - | - |

Анализ уровня работоспособности и внимания (корректурная проба показал, что на протяжении всего учебного года уровень работоспособности и внимания учащихся класса остается практически постоянным или возрастает

**5. Заключение.**

Проведенная в течение нескольких лет работа по апробации системы здоровьесберегающей работы в школе доказала эффективность внедренной системы при условии жесткого выполнения основных требований:

1. Четкое выполнение требований СанПиН.
2. Наличие специальных валеологических знаний у учителя.
3. Освоение специальных здоровьесберегающих методик (А. Н. Стрельниковой, А. А. Уманской).
4. Целенаправленное формирование мотивации к здоровому образу жизни у учащихся, родителей

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда в школе будет создана такая среда (климат здоровья, культуры доверия, личностного созидания), возможны полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов.

6.**Литература**

1. Амосов М.В. Смирнов Н.К. « Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» - М.: АРКТИ, 2003.

2. Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М., 1983.

3. Базарный В.Ф. Нервно – психологическое утомление учащихся в традиционной школьной среде – Сергиев Посад, 1995г.

4. Базарный В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! / В.Ф. Базарный // «Советская Россия», №136 (12607), 23 октября 2004 г.

5. Зайцев Г.К. Валеологический подход в школьном образовании // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток, 1995 – с. 11 – 17

6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения./ Под редакцией М.М. Безруких, В.Д.Сонькина. – М.,2002.

7. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер»// Педагогика. Психология. Управление. – М.: «ВАКО»,2007.

8. Подвижные игры 1-4 классы.// Мозаика детского отдыха.- М.: «ВАКО»,2007.

9. Мониторинг и коррекция физического развития школьников.// Методика. – М.: «Айрис пресс», 2006.

10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе *- М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.*

1. Н.К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с [↑](#footnote-ref-1)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" [↑](#footnote-ref-2)