

**Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.**

Волнует то, что существуют проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, и они не беспочвенны, но радует факт того, что сейчас и государство, и общественные организации, и общество в целом стали обращать на это пристальное внимание.

Сегодня хорошо известна связь здоровья человека с основными проблемами современной эпохи. Среди этих проблем особое место занимают экологические факторы, снижение уровня физической активности человека, повышение нервно-эмоционального напряжения, что подтверждается демографической ситуацией в России и Республике Татарстан.

В образовательных учреждениях Альметьевского муниципального района выработана стратегия содействия здоровью согласно принятым нормативам и правовым документам.

Реализация программы «Образование и здоровье школьников РТ» позволила сформировать в муниципальном районе и развить сеть школ, содействующих здоровью.

Наша школа имеет квалификационную характеристику «Школа, содействующая здоровью».

Одной из важных составляющих деятельности образовательного учреждения – активное использование ресурсов семейного воспитания в пропаганде здорового образа жизни. Системная антинаркотическая работа с семьями учащихся осуществляется в рамках реализации двухуровневой программы всеобуча для родителей «Путь к успеху», целью которой является формирование у школьников негативного отношения к алкоголю, наркотикам, табаку. В программе представлена концепция позитивной

профилактики, теоретические подходы с родителями детей, обучающихся 1–11-х классах общеобразовательных школ.

Какой будет наша новая школа, зависит от нас, учителей. Ядром моей педагогической философии является убеждение, что здоровый и развитый ребенок – главная ценность общества. Ведь сегодняшние школьники – завтрашние взрослые. И то, насколько они будут успешны, а значит, счастливы, полезны для общества, зависит от состояния их здоровья.

В связи с этим в 2007 г. была разработана программа «Спортивно-оздоровительный час в системе физического воспитания школьников», в которую я включила комплексы здоровье сберегающих упражнений, подвижные игры, эстафеты, сценарии праздников, викторины и т. д.

#### **Цель программы:**

- обеспечить равновесие между адаптивными возможностями организма и постоянно меняющейся средой, сформировать разумную систему потребностей и в первую очередь, потребность в здоровом образе жизни;
- поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы;
- создание благоприятных условий для формирования школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха.

С учетом цели были поставлены следующие **задачи**:

#### *1. Организационные:*

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- создание основы для нормального роста и полноценного развития учащихся, путем целесообразной двигательной активности и закаливающих мероприятий;

- организация сотрудничества педагогов, детей, родителей.

1. *Методические:*

- использование в работе современных педагогических технологий, направленных на сохранение, укрепление физического, психического, нравственного здоровья учащихся;
- использование руководств по здоровому образу жизни, специальной литературы и консультаций специалистов.

1. *Воспитательные:*

- воспитать всесторонне и гармонично развитую личность.

1. *Оздоровительные:*

- коррекция отклонений физического развития;
- улучшить психоэмоциональное состояние учащихся.

1. *Контроль:*

- медицинский мониторинг;
- психологический мониторинг;

- педагогический мониторинг.

Опыт работы по данным программам в нашей школе доказал свою практическую значимость.

Хочется отметить то, что они составлены с учетом психологических особенностей школьников; дает возможность сочетать групповые и индивидуальные формы работы; а также идут параллельно с учебно-воспитательным процессом. Ведется большая работа, есть положительные результаты.

Таким образом, за период работы по программе ЗОЖ намного сократились пропуски учащихся по болезни. Проводимая в нашей школе антистрессовая программа, помогает в каждодневном темпе учебной деятельности и в условиях получения большого объема знаний, которые сопровождаются интеллектуальными и психоэмоциональными перегрузками. Занятия по ЗОЖ, которые связаны с нарушением психологических состояний, эмоциональных срывов, проводятся в виде групповых и индивидуальных тренингов, в период экзаменов осуществляется психологическая помощь, которая дает хорошие результаты. В период общих эпидемий в школе уделяется особое внимание укреплению иммунитета, жизненных сил организма. С этой целью на протяжении всего периода идет беседа о том, что и как нужно делать, чтобы избежать заболеваний. В школьной столовой в обеденный рацион входят блюда больше витаминизированные, используются отвары шиповника, зеленого чая. Все мероприятия в борьбе и профилактике гриппа проходят не зря. Наша школа не была закрыта на карантин на протяжении последних 5-ти учебных лет. Продолжая работу по укреплению здоровья и общего физического состояния школьников, в нашей школе вошло в традицию проводить утреннюю гимнастику с использованием дыхательных упражнений. Также в режим учебных занятий всех классов включено проведение массажа для глаз, используется гимнастика глаз по технологии Базарнова, а во время каждого урока на 20-й минуте предусмотрена динамическая пауза.

В школе создан совет оздоровления, который следит за здоровой обстановкой в школе и за проведением динамических пауз. Большая работа в нашей школе проводится с педагогическим коллективом и с родителями учащихся, проходят встречи со специалистами (□ VISION □, «Школа здоровья»), беседы, педагогические советы, где учителя сами делятся своим опытом о методах оздоровления. Учителя сами активно учатся, овладевают новыми методами оздоровления и привлекают к работе родителей.

Со стороны родителей есть положительные отзывы о совместно проводимой работе по укреплению здоровья детей.

Наши учащиеся не остаются без внимания узких специалистов медицинских учреждений. Ежегодно проводятся осмотры детей, ведется строгий учет заболеваний, проводятся профилактические мероприятия, как простудных заболеваний, так и профилактики наркомании и СПИДа. Проходят встречи, беседы с представителями СПИД-центра, детской поликлиники, центра планирования семьи, кожно-венерологического диспансера.

С целью создания условий для оздоровления, отдыха и рационального использования каникулярного времени обучающихся в школе разработана и реализована комплексная программа по организации отдыха и оздоровления учащихся школы с учетом возрастных особенностей детей с проведением внеклассных мероприятий и игр на свежем воздухе. Это позволяет укрепить здоровье детей с использованием природных и физических факторов, снизить утомляемость и дополнительно обучить навыкам здорового образа жизни.

Одной из важнейших составляющих физического воспитания в школе является внеклассная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа. В рамках этой работы в школе работают различные спортивные кружки: баскетбол, волейбол, легкая атлетика, каратэ и т. д., посещающие занятия, различных возрастных групп с 1 по 11-е классы.

Учащиеся сборных команд участвуют в городских, республиканских и всероссийских соревнованиях, и занимают призовые места.

Таким образом, школьные программы «Содействия здоровью» позволяют нормализовать и предотвратить развитие начальных форм патологических изменений: повысить жизненные силы организма, понизить рост заболеваний, сформировать потребность быть здоровым.

Реализация концепции позволит достичь ожидаемых **результатов** :

1. Улучшить физическое состояние детей и подростков.
2. Заложить основы воспитания здорового и гармонично развитого молодого поколения.
3. Повысить мотивацию у учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4. Создать благоприятный психологический климат на уроке, способствовать повышению самооценки учащихся.

Важным фактором для учителя является укрепление веры в ученике в свои силы, открытие его внутреннего потенциала. Я думаю, что не нужно нам всем строить грандиозных заоблачных планов, которые сегодня по ряду объективных причин не могут быть выполнены, а стоит решать самые простые, но очень важные ежедневные проблемы, чтобы постепенно продвигаться в осуществлении поставленной цели в сохранить, укрепить и улучшить здоровье наших детей, как основного будущего ресурса нации.

**Л. Г. Бадеева,**

*учитель физической культуры,*

*МБОУ «СОШ № 3» г. Альметьевска,*

*г. Альметьевск, Республика Татарстан*