Комплексная модель здоровьесберегающей деятельности с применением мониторинговых исследований.

МБОУ лицей №1 г.Пролетарска

Директор лицея № 1 Шмелёва Нина Степановна

Заместитель директора по УВР Лысак Татьяна Ивановна

Педагог – психолог Чепурная Людмила Юрьевна

Здоровье школьников – одно из важнейших условий благополучия школы, ее успешности на рынке образования. С учетом условий, по которым развивается российская школа, с уверенностью можно сказать: «Успешной и востребованной будет та школа, которая обеспечит здоровье детей, используя современные здоровьесберегающие педагогические технологии».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Пролетарска Ростовской области лицей № 1 предоставляет обучающимся оптимальные возможности для получения широкого образования, реализации индивидуальных творческих запросов, самостоятельного выбора предметов естественно-научного и технического циклов для их углубленного изучения, способствует овладению навыками научной работы.

Роль Лицея состоит в том, чтобы через развитие потенциальных возможностей способствовать становлению устойчивой, творческой, деятельной личности, исповедующей общечеловеческие ценности и способной нести ответственность за собственное благополучие и благополучие общества.

Приоритетным направлением нашего лицея всегда было здоровьесбережение и стремление создать адаптивную школу для всех, где уютно каждому ребенку, независимо от его способностей и развития.

С 2013 года лицей стал пилотной площадкой Проекта по здоровьесбережению в сфере образования Ростовской области. Благодаря участию в проекте удалось существенно систематизировать образовательную деятельность в направлении здоровьесбережения, повысить ее эффективность, используя современные технологии и программное обеспечение. В лицее была создана эффективная модель отслеживания показателей здоровья детей по различным направлениям (в том числе с использованием аппаратно-программного комлекса), формирования системы ценностей, социального опыта здорового образа жизни у школьников.

Особенность проекта заключается также в воспитании и пропаганде активной позиции и ответственности за свое здоровье самих учащихся, их родителей и педагогов.

Прохождение обучения в рамках проекта, повышение квалификации педагогического коллектива лицея, как пилотной площадки, дало возможность весь лицей сделать единой командой на пути к здоровью. Мы убеждены, что изменений в области сохранения и укрепления здоровья можно достичь, если достижению результата способствует вся школьная жизнь.

Кадровый состав нашего лицея

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Всего педагогических работников | | 38 | |
| Образовательный уровень педагогических работников | с высшим образованием | 30 | 80 |
| со средним специальным образованием | 8 | 20 |
| Педагогические работники, прошедшие курсы повышения квалификации за последние 5 лет | | 38 | 100 |
| Педагогически работники, имеющие квалификационную категорию | всего | 28 | 74 |
| высшую | 15 | 42 |
| первую | 13 | 36 |
| вторую | - | - |
| Соответствие занимаемой должности | 8 | 22 |

Концепция лицея, демонстрирующая приоритетность здоровьесберегающего подхода в организации образовательной деятельности.

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.  
  
   
Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.  
  
Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Для реализации программы по здоровому образу жизни в лицее с 1 сентября 2013 года создан координационный центр по здоровьесбережению в составе

* директора лицея
* заместителя директора по ВР
* педагога – психолога
* социального педагога
* учителей физ – ры, биологии, ОБЖ
* медицинской сестры

В здании лицея созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В лицее работает столовая, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время.

Системная работа по формированию здоровьесберегающего

пространства в лицее:

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры ОУ
2. Рациональная организация образовательного процесса
3. Рациональная организация внеурочной деятельности учеников
4. Повышение квалификации педработников по вопросам здоровьесбережения
5. Просветительская работа с родителями по вопросам ЗОЖ
6. Организация работы по привитию учащимся культуры здоровья, профилактике вредных привычек
7. Организация мониторинга школьной среды, мониторинга сформированности культуры здоровья
8. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в лицее.

Главная особенность нашего лицея сегодня – это курс на сохранение, укрепление, восстановление здоровья школьников и здоровьесбережение в учебно-воспитательном процессе.

В школе функционируют 4 взаимосвязанных процесса:

* Обучение;
* Воспитание;
* Социализация;
* Оздоровление.

За годы практики по работе в этих направлениях сложилась определенная система оздоровления учащихся через:

1. Физкультурно-оздоровительную службу;
2. Социально-психологическую службу;
3. Работу школьной ПМПк;
4. Внедрение в практику учебно-воспитательного процесса здоровьесберегающих технологий;
5. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к условиям обучения и воспитания.

Теперь мы предлагаем просмотреть проект нашего коллектива «Лицей – центр здоровья и развития обучающихся»

Основными *направлениями* работы Центра здоровья и развития учащихся являются:

1. Питание и здоровье.
2. Социо – медико – психолого – педагогическое сопровождение учебного процесса.
3. Преемственность воспитания и обучения.
4. Кружки по интересам.
5. Здоровье и спорт.
6. Летний оздоровительный лагерь «Солнышко».

*Питание и здоровье*

Никто не будет оспаривать значение влияния правильного питания на здоровье обучающихся.

93% учащихся нашей школы регулярно получают качественные горячие завтраки и обеды. В связи с этим за последние годы значительно уменьшилось количество детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Рациональное витаминизированное питание благотворно влияет не только на физическое, но и на психическое здоровье детей, что сказывается на повышении качества обученности.

*Социо – медико – психолого – педагогическое сопровождение учебного процесса*

Педколлектив МБОУ лицей №1 г. Пролетарска объединил усилия учителей, педагога – психолога, социального педагога и медицинского работника для оказания поддержки и помощи ребенку в решении задач развития, обучения, воспитания и социализации.

Учителя физической культуры совместно с медицинским работником разработали комплекс упражнений, которые используются на физминутках, уроках физкультуры и домашних занятиях гимнастикой для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения.

Социальный педагог, педагог - психолог совместно с классными руководителями выявляют детей с отклонениями в поведении психического здоровья для своевременного оказания помощи ребенку.

Проведение социально-психологического мониторинга является важным аспектом в организации педагогической и воспитательной деятельности лицея, поскольку даёт основания для разработки психолого-педагогических рекомендаций по реорганизации образовательной среды в лицее и развития воспитательной работы по формированию мотивации ведения обучающимися здорового образа жизни, а также существенно повысить эффективность проводимых мероприятий.

В лицее, в рамках сотрудничества с ЦДОД, в качестве профилактики вредных привычек и употребления ПАВ, пропаганды здорового образа жизни, воспитания ответственного отношения к своему здоровью проводятся классные часы, внеклассные занятия с учащимися, их родителями, с применением современных здоровьесберегающих методик, активных методов обучения, проектной деятельности и т.д.

Подборка методик социально-психологического мониторинга, рекомендуемая Региональным центром здоровьесбережения в сфере образования Ростовской области, отвечает запросам лицея, выбравших в качестве базисной стратегии развития здоровьесберегающую концепцию образования. Программа диагностических процедур, методов и тестов является комплексной, позволяет провести всесторонний анализ показателей психофизиологической сферы обучающихся, обеспечить контроль психолого-физиологического статуса лицеистов в динамике обучения, научно обоснованно подойти к проблеме здоровьесбережения и индивидуализации образовательной деятельности, разрабатывать индивидуальные образовательные траектории обучающихся на основании объективных сведений об их психофизиологическом портрете. При этом главный акцент делается на методах диагностики показателей здоровья обучающихся (его психологических, социальных и психофизиологических аспектов). Используемые диагностические методики являются ответом на запрос времени, вооружая научным инструментарием педагогов-психологов и учителей, расширяя возможности проведения диагностической работы в области здоровьесбережения.

На основании полученной информации СМПП служба оказывает содействие обучающимся лицея в решении возникающих у них проблем, которые анализируются, а затем разрабатывается план комплексной помощи ребенку.

Медицинское сопровождение учебно-воспитательного процессаосуществляет: первичную диагностику и дальнейший мониторинг состояния здоровья учащихся.

Медработник регулярно проводит беседы со всеми участниками образовательного процесса, обновляет содержание «Уголка здоровья», пропагандируя здоровый образ жизни.

В рамках пилотного проекта по здоровьесбережению с 2013 года лицей оснащен аппаратно-программным комплексом диагностического назначения «АРМИС»*.* Мониторинг показателей здоровья, проводимых с помощью аппаратно-програмного комплекса, позволил существенно повысить эффективность деятельности по выявлению отклонений в состоянии здоровья школьников, информированности родителей о состоянии здоровья их детей, своевременного обращения к врачам-специалистам при выявлении той или иной проблемы со здоровьем.

Данный мониторинг дает возможность постоянного наблюдения за состоянием здоровья школьников в рамках образовательного процесса, что является неотъемлемой частью формирования здоровьесберегающего пространства современного образовательного учреждения.

*Преемственность воспитания и обучения*

Несоблюдение правил преемственности в общей системе дидактических принципов обучения и воспитания часто становится причиной дезадаптации, а следовательно, ухудшения здоровья ученика и учителя. Эта проблема сейчас очень актуальна. Что же предпринимают учителя нашего лицея в эти периоды?

Детский сад – начальная школа

Проводится индивидуальное тестирование, которое позволяет узнать, как проявляются у ребенка познавательные процессы, интеллектуальное и эмоциональное развитие. Результаты оформляются в виде таблицы и доводятся до учителя, даются рекомендации, проводятся индивидуальные занятия с детьми, разъяснительные беседы с родителями.

Начальная школа – средняя школа

В этот период учащиеся привыкают не только к новым условиям обучения, но и испытывают кризис предподросткового и раннего подросткового возраста.

Проводится опрос учащихся «Раскрась свои чувства», «Когда люди чувствуют себя…»; дается краткая характеристика каждому ребенку, описываются его личностные особенности и мотивация к достижению успеха; организуются занятия по программе «Дружный класс без агрессии».

С рекомендациями знакомятся классные руководители и родители обучающихся.

Средняя школа – основная школа

Сложность этого периода заключается в том, что дети должны для себя выбрать будущую профессию. В помощь учащимся проводятся тесты: «я могу», «я хочу». Составляется карта интересов. Далее выявляются перспективы развития ситуации успеха на уроке, проводится опрос «Удовлетворенность учащихся школьной жизнью»

Рекомендации получают классные руководители и учителя – предметники.

*Кружки по интересам*

78% наших учеников активно посещают кружки и секции по интересам, организованные при нашем лицее. Результатами этой работы являются ежегодные призовые места в соревнованиях и конкурсах районного и областного уровня.

В 2014 году команды мальчиков и девочек принимали участие во всероссийских соревнованиях по мини-лапте в г. Северске Томской области и заняли 8 и 2 места соответственно.

Хореографический и вокальный коллективы – постоянные участники школьных, городских и районных праздников, ежегодные призеры районного Фестиваля детского творчества «Надежда».

Работа клуба ЮИД нацелена на подготовку учащихся к безопасной жизни в обществе (знание правил ПДД, умение оказать первую медицинскую помощь и т.д.)

*Здоровье и спорт*

В здоровом теле – здоровый дух. Поэтому систематически проводимые дни здоровья, спортивные состязания, экскурсии на природу, подвижные игры и трудовые десанты способствуют укреплению психического и физического здоровья, сплочению детских коллективов, развитию чувства ответственности. и в лицее все для этого есть: игровые площадки, 2 спортивных зала, тренажёрный зал, танцкласс.

*Уроки здоровья по методу «БОС» (биологическая обратная связь)*

Метод БОС – это дыхание, несущее здоровье. Именно этот метод раскрыл тайну гармонии работы дыхания и сердца, которую люди пытаются разгадать тысячи лет. Этот метод даёт возможность настроить, восстановить, а затем и контролировать своё здоровье, основан на улучшении газообмена в лёгких. На уроках здоровья дети работают на компьютерах, они учатся правильному дыханию, то есть диафрагмально – релаксационному дыханию, которое позволяет развить рефлексию, познать себя (своё тело, свои чувства).

Как же устроены «Уроки здоровья»?

Они состоят из теоретических уроков и практических занятий на компьютерном тренажёре «Дыхание». Практические занятия проводятся по 2-3 раза в неделю. Уроки здоровья включаются в расписание начальных классов лицея, а дети старшего и среднего звена приходят в кабинет Здоровья после уроков.

Вырабатываемое на таких уроках физиологическое дыхание позволяет уже через полгода (10-15 занятий по 15-20 минут) улучшить общее состояние школьников. Ведется журнал «Здоровья» на каждого ребенка.

*Летний оздоровительный лагерь «Солнышко»*

Работа летнего оздоровительного лагеря «Солнышко» воплощает в жизнь принцип: «Дорога к доброму здоровью». Главные направления деятельности лагеря: оздоровительное и образовательное.

Здоровым хочет быть каждый, поэтому в лагере никто не ленится соблюдать режим дня, что является залогом здорового образа жизни. А об участии в разнообразных мероприятиях и говорить не приходиться! Азарт и огромный заряд бодрости – постоянные спутники всех отдыхающих во время каникул.

В 2014 году наш пришкольный лагерь стал лауреатом районного конкурса летних пришкольных лагерей.

Практика нашей работы показала, что особую тревогу в условиях обучения, по интенсивным программам представляют психосоциальные перегрузки при низкой физической активности и нерационального питания. При этом интенсификация образовательных программ увеличивает учебную нагрузку без должного учета индивидуальных особенностей и способностей обучающихся, что усугубляет ухудшение здоровья школьников и снижает эффективность учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, совместная работа в рамках реализации пилотного проекта по здоровьесбережениюв сфере образования Ростовской области осуществляется в лицее № 1 города Пролетарска в полном объеме

Поэтому наш дружный коллектив, коллектив лицея № 1 выбрал правильный путь, чтобы помочь детям, чтобы каждому ребёнку было комфортно в здании лицея. А для этого:

* Школьная медицинская служба ориентирована на профилактические мероприятия и на борьбу с болезнями.
* Учебно – воспитательная часть и психолого-педагогическая служба планирует свою работу, рассчитывая на психофизиологические возможности здорового человека.

А, кроме того, в преподавании каждой учебной дисциплины следует исходить из того, что во всей учебно-воспитательной работе основным субъектом является ученик, а главной ценностью в системе ценностных ориентаций учителя должно быть здоровье человека.

На принципах здоровьесбережения мы строим интеграцию учебных программ, режимы учебных занятий, отдых учащихся. Мы уверены, реализация этих концепций возможна лишь на основе грамотности по здоровьесбережению всех участников образовательного процесса. А основой всего является дружный коллектив. Ведь не зря есть поговорка «Вместе мы сила»