

«К здоровью шаг за шагом»

Введение

Программа развития школы № 525 на период с 2011 по 2016 год разработана с учетом основных тенденций и потребностей развития системы образования Санкт-Петербурга в условиях соблюдения принципов гуманизации образования, развития человеческих ресурсов, повышения качества и доступности образования, совершенствования профессиональной компетентности педагогических работников, повышения эффективности управленческих процессов в ОУ на принципах государственно-общественного управления, сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса.

Конкурсная работа определяет целевые, содержательные и результативные приоритеты развития ГБОУ школы № 525, задает основные направления развития, способы и механизмы изменений.

Цели конкурсной работы являются:

- совершенствование работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников;
- содействие реализации государственной политики в области решения проблемы здоровья участников образовательного процесса;
- оптимизация процесса организации здоровьесберегающей деятельности школы;
- формирование у учащихся понимания значимости здоровья для собственного самоутверждения;
- создание условий для сохранения и улучшения духовного, физического, социального, эмоционально- психического и нравственного здоровья школьников.

Задачи воспитания:

- Создавать условия для формирования у учащихся культуры сохранения собственного здоровья;

- Способствовать преодолению вредных привычек учащихся средствами физической культуры и занятием спортом.
- Выявить настоящее состояние физического и психического здоровья детей через привлечение к данной проблеме медицинских работников, родителей, психологов, членов медико-педагогической комиссии.
- Разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни детей и подростков.
- Пропагандировать ЗОЖ (проведение конкурсов, акций, классные часы, лекции, беседы)
- Сформировать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, обществом и собой.
- Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья ребенка.
- Создать условия для полноценного питания школьников.
- Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования потребности здорового образа жизни.

1. Организация службы здоровья в школе № 525

В соответствии с распоряжением Комитета по образованию от 31.01.2008 №124-р «Об утверждении Концепции создания службы здоровья в ОУ Санкт-Петербурга» в школе № 525 организована служба здоровья.

Служба здоровья школы № 525 это организованная форма взаимодействия специалистов школы по обеспечению условий для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса, развития культуры здоровья и формирования на ее основе здорового образа жизни.

Организационно-функциональная модель службы здоровья



2. Физкультурно-спортивная деятельность

Физкультурно-оздоровительные мероприятия позволяют решать задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности участников образовательного процесса;
- развитие основных двигательных качеств;
- воспитание у школьников нравственных качеств личности;
- внедрение технологий педагогики сотрудничества и личностно-ориентированной педагогики.

Хореографическая студия «Пируэт» работает на базе школы №525 с 2007 года. Основу ее деятельности составляет не только художественная сторона, связанная с постановкой новых номеров и балетов, но и физическая составляющая, к которой относится физическое развитие детей и укрепление их здоровья. Здесь важны здоровьесберегающие технологии.

А. Укрепление физического здоровья.

Исследования показывают, что дети, занимающиеся по программе студии танца «Пируэт», имеют лучшую выносливость, более сильный иммунитет и болеют реже, чем другие дети. Так за целый учебный год пропуск по болезни

среди названных детей составляет не более одной недели. У занимающихся по программе «Пируэта» не только не возникает специфических заболеваний и травм, но даже исправляются имеющиеся незначительные физические отклонения.

Этому способствуют: Во-первых инновационные методики построения занятий хореографией базирующейся на постепенном усложнении движений и физической нагрузки, чередовании более и менее нагрузочных движений, использование принципа имитационности в подготовке к сложным движениям.

Во-вторых этому способствует комплексный характер самой программы обучения, призванной всесторонне и гармонично воздействовать на обучающихся.

В-третьих, на оздоровление организма положительно влияет систематичность занятий не только в течении учебного года, но и в период каникул, в том числе летних, когда коллектив выезжает на летние учебно-тренировочные сборы в ДОЛ «Заря» и участвует в Международных фестивалях.

Б. Развитие физических двигательных способностей

Занятия по программе хореографической студии «Пируэт» включает в себя развитие двигательных способностей детей таких как: гибкость и подвижность в суставах, координированность и ловкость, сила и скорость движений и выносливость общая и специальная. Регулярное выполнение тестовых упражнений позволяет контролировать уровень развития тех или иных физических способностей.



В.Укрепление морально-психологического здоровья

Наблюдения показывают, что названные дети проявляют более высокую моральную устойчивость. Во-первых, потому, что они не имеют пустого свободного времени.

Во-вторых, потому, что у них есть любимое занятие и связанный с ним круг интересов.

За прошедшие годы не было ни одного нарекания по поведению среди перечисленных детей.

В-третьих, в силу формирования у них таких нравственных качеств, как трудолюбие, терпение, целеустремленность, справедливость.



Психологически названные дети студии «Пируэт», являются более уравновешенными и гармонизированными. Они общительны, приветливы, умеют контролировать свои эмоции. Это объясняется, во-первых, наличием культурного общения в студии, доброжелательным отношением педагогов и учащихся друг к другу. Во-вторых, выступления на сценах города и за рубежом учат детей управлять своим эмоциональным состоянием.

Ну а самым увлекательным и объединяющим всех в один творчески сплоченный коллектив является работа над новыми хореографическими постановками. Последней работой коллектива «Пируэт» стал балет «Приключения Маугли», премьера которого с большим успехом прошла 30 мая 2014 года в ТюЗе и 10 января 2015 года в КЗ «Карнавал» и который стал лауреатом X Всероссийского фестиваля «Синяя птица» в Москве. Не лишним будет отметить, что предпремьерный период дети практически не болели и в выступлении участвовали все.



Урок физической культуры – единственный школьный предмет, способствующий сохранению и укреплению здоровья детей. Введение третьего в неделю обязательного урока физической культуры положительно сказывается на здоровье как благодаря повышению объема двигательной активности детей, так и за счет усвоения и применения ими на практике знаний о здоровье, получаемых на этих уроках.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» с 1 по 11 класс был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Урок – главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Все учителя физической культуры активно используют технологии, признанные здоровьесберегающими:

педагогика сотрудничества, игровые технологии, технологии уровневой дифференциации, групповые технологии. Данные технологии решают проблему эргономичности обучения, так как они являются эффективными, безопасными для здоровья обучаемых и способствуют развитию личности .

Уроки физической культуры решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

На уроках физкультуры в рамках просветительской деятельности проводятся беседы о ЗОЖ, и технике безопасности, предупреждения травматизма, и познавательные игры, викторины.

В рамках дополнительного образования в школе работает школьный спортивный клуб. Занятия проводятся в секциях по художественной гимнастике, волейболу , баскетболу. Были проведены теоретические занятия на освоение знаний по гигиене тренировок, правил поведения и техники безопасности на занятиях . Занятия построены с учётом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей обучающихся. Учащиеся осваивали двигательными умениями и навыками. За учебный год были проведены открытые уроки по художественной гимнастике, воспитанники Киселевой Е.В.- Ильина И. , Сухичев С., Гогина О. стали призерами Олимпиады по физической культуре . В соревнованиях по баскетболу участвовали воспитанники Меронен О.В. в соревнованиях по стритболу – воспитанники Киселевой Е.В. – заняли призовые места.

Воспитанники Киселевой Е.В. участвовали в городском конкурсе рисунков « Спортивный Петербург», а также в открытом городском конкурсе на лучшую символику школьных спортивных клубов.

Формируется здоровый образ жизни через реализацию программы лечебной физической культуры ,профилактики дефектов осанки, деформации стоп.

Задачи ЛФК :

1. Способствовать улучшению настроения ребенка, его эмоционального тонуса, нормализации основных нервных процессов.
2. Активизировать общие и местные обменные процессы.
3. Активизация деятельности всех органов и систем организма, укреплению дыхательной мускулатуры, формированию полноценного дыхания.
4. Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
5. Улучшить физическое развитие ребенка.
6. создать физиологические предпосылки правильной осанки, выработать силовую и общую выносливость мышц.
7. Воспитание , закрепление навыка правильной осанки.
8. Исправление имеющегося дефекта осанки, деформации стоп.
9. Способствовать формированию и совершенствованию двигательных навыков.
10. Повышение физической работоспособности и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Подвижные игры в группе продленного дня

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды школы через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.

Цели программы:

- привить интерес к учебным и самостоятельным занятиям физкультурой и спортом;
- совершенствование двигательных способностей;
- овладение практическими приемами подвижных игр.

Задачи программы:

А. Образовательные:

- ознакомление с подвижными играми;
- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;

Б. Развивающие:

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

В. Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;

- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой техникой различных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Учащиеся начальной школы активно посещают занятия по подвижным играм, охотно осваивают новые движения, выполняют разнообразные упражнения на гибкость, координацию и равновесие, с удовольствием занимаются с обручами, с мячами и скакалками. А новые игры и старые любимые игры вызывают полный восторг. Ребята учатся как индивидуально выполнению упражнения, так и работе в группе, коллективе, учатся брать на себя инициативу, проявлять смекалку и находчивость.



К стартам готовы



Эстафета 2012



Гимнастика. Олимпиада 2013

14



Лыжня России 2014

13

Новогодний серпантин



Гимнастика. Олимпиада 2014

3.Функции медицинской службы школы:

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

*** здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков.**



*** По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)**



*** Иметь активную жизненную позицию, добросовестно учиться и работать.**

*** Обеспечить полноценное и сбалансированное питание.**

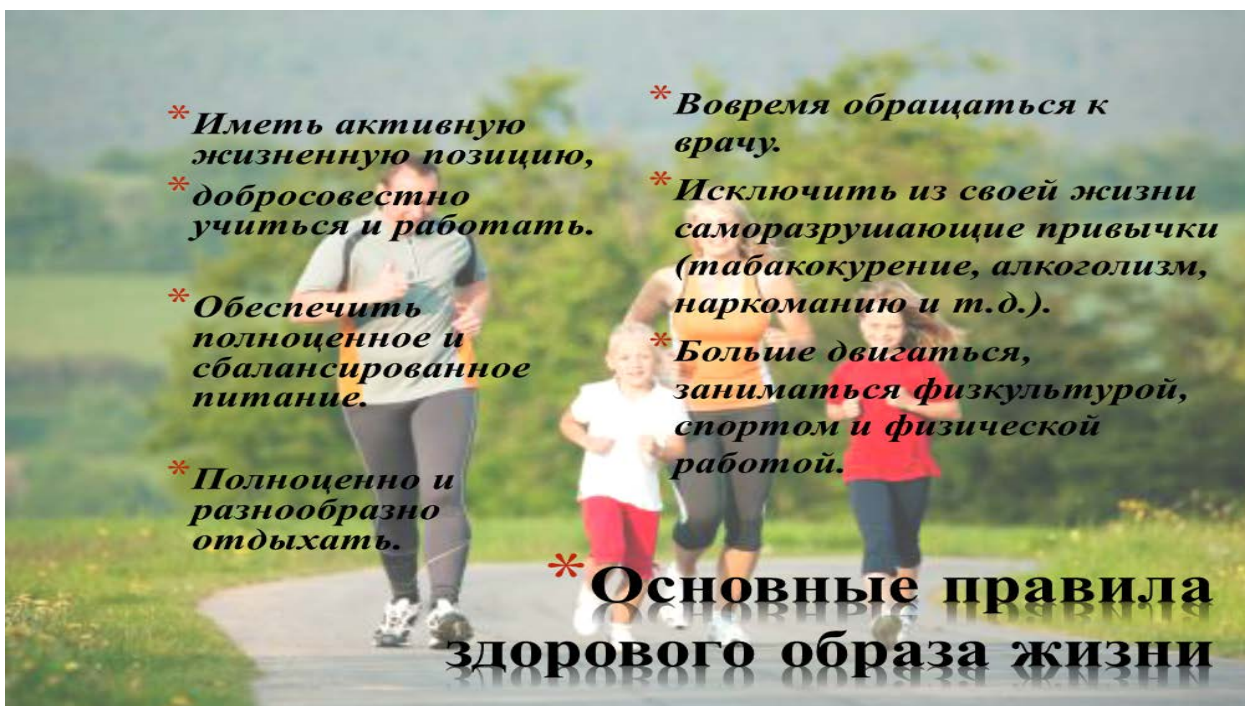
*** Полноценно и разнообразно отдыхать.**

*** Вовремя обращаться к врачу.**

*** Исключить из своей жизни саморазрушающие привычки (табакокурение, алкоголизм, наркоманию и т.д.).**

*** Больше двигаться, заниматься физкультурой, спортом и физической работой.**

*** Основные правила здорового образа жизни**



*** Наибольший вклад в сохранение и улучшение здоровья человека вносит здоровый образ жизни.**



4.Формирование валеологической культуры школьников и их родителей

- Проведение родительских собраний, индивидуальных бесед по вопросам здорового образа жизни и профилактики заболеваний учащихся.
- Проведение с учащимися бесед, тематических классных часов по охране жизни и здоровья, уроков здоровья.
- Индивидуальное консультирование учащихся и их родителей
- Оформление стендов с информационными материалами по охране жизни и здоровья, по профилактике заболеваний.

Валеологическое оргзвено

- Повышает готовность педколлектива к сохранению и укреплению собственного здоровья, коррекции своего образа жизни в разных организационных формах (занятия, консультации, информационное обеспечение и т.п.).

- Повышает готовность педагогов к применению здоровьесозидающих технологий воспитания и обучения, образованию учащихся (воспитанников) и просвещению родителей в области здоровья и здорового образа жизни.
- Осуществляет просвещение родителей учащихся (воспитанников) в области формирования здорового образа жизни детей, привлекает родителей к формированию ЗОЖ детей на условиях социального партнерства (совместные мероприятия, обмен опытом, органы самоуправления, клубная работа и т.п).
- Планирует совместно с другими специалистами СЗОУ и отвечает за реализацию предмета «Культура здоровья», включение содержательных аспектов и отдельных модулей в базовые учебные предметы, организует основные мероприятия, направленные на повышение культуры здоровья учащихся (воспитанников).

5. Социальная и психологическая работа

Работа специалиста-психолога строится следующим образом:

- Проводится тестирование всех учащихся при переходе в начальную, среднюю и старшую школы.
- В начальной школе опросники заполняются педагогом или специалистом-психологом.
- В средней и старшей школе опросники заполняются учащимися самостоятельно под наблюдением специалиста-психолога в ходе потокового тестирования в компьютерном классе.
- В полученных результатах выделяются случаи дезадаптации, по данным случаям проводится индивидуальная работа с целью
- коррекции нарушений в развитии учащегося восстановления адаптационного потенциала.
- Готовится итоговый отчет о проделанной работе.

- Все указанные этапы работы поддерживаются программным продуктом.
- Проведены классные часы на тему «Недопустимость нахождения несовершеннолетних в местах, в которых их нахождение запрещается или ограничивается, административная ответственность за нарушение требований Закона Санкт-Петербурга от 19 февраля 2014 года № 48-14 «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью, физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию несовершеннолетних в Санкт-Петербурге и внесении изменений в Закон Санкт-Петербурга «Об административных правонарушениях в Санкт-Петербурге».
- Проведена игра «Что ты знаешь о своих одноклассниках». Цель игры: получить новую информацию о своих одноклассниках. Акцент ставился на хороших качествах.

6. Информационная работа

Информационная работа-это составление учебного плана с учётом санитарно-гигиенических норм.

В просветительской работе необходимо предусмотреть:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

7.Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

8.Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работы с родителями;

- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

9. Правильное питание

Важную роль в сохранении и созидании здоровья играет правильное питание



«Мы едим, чтобы жить, а не живём, чтобы есть.»

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.



Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.



ФАСТ – ФУД «МУСОРНАЯ ЕДА».



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.



В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

*** Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.**



В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые "камни" из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.





Кириешки не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питания детского

Сырок глазированный – вкусно!
Он нам дает на наслаждение чувства,
Но калия сорбатом так богат,
Что съев его, не очень будешь рад.



Перечень вредных для здоровья пищевых добавок

- Запрещённые-
E103,E105,E111,E121,E123,E125,E126,E130,E152.
- Опасные-E102, E110,E120,E124,E127.
- Ракообразующие-E131,E210-217,E240,E330.
- Вредные для кожи-E230-232,E239.
- Вызывающие нарушение давления-E250,E251.



Витамин А – витамин роста.



ВИТАМИН Д



ВИТАМИН С





**ОТКАЖИСЬ
ОТ ПЕРЕКУСОВ,
ПО РЕЖИМУ ЕШЬ
СО ВКУСОМ!**

~~7.00 – Кофе
10.00 – Бутерброд
12.00 – Доширак
14.00 – Чипсы, Кола
18.00 – Сухарики
20.00 – Плотный ужин.~~

7.00 – Плотный завтрак.
10.00 – витаминизированный
второй завтрак.
13.00 – Обед.
16.00 – Полдник.
19.00 – Лёгкий ужин



**И пусть еда всегда
приносит вам удовольствие
и пользу .**



Спасибо за внимание !

**Авторы: Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 525
Руководитель Службы Здоровья Никонова Елена Георгиевна
Преподаватель-организатор ОБЖ ГБОУ школы № 525
Специалист Службы Здоровья Сердюков Иван Андреевич**