

СОЗДАНИЕ МОДЕЛИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ СРЕДЫ

*Бутузова Татьяна Васильевна,
учитель физической культуры
КГУ СОШ №58
город Караганда*

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. В Послании Президента страны народу Казахстана Н.А. Назарбаева «Казахстан – 2030» и Республиканской комплексной программе «Здоровый образ жизни» рассматривается здоровье казахстанцев как один из главных долгосрочных приоритетов, направленных на изменение отношения людей к своему здоровью, образу жизни. Одной из программных целей «Государственной программы развития образования Республики Казахстан 2011-2020 годы» и «Стратегия «Казахстан – 2050» является формирование интеллектуального, физически и духовно развитого гражданина Республики Казахстан с высоким внутренним потенциалом. Именно это отражается в контексте национальной идеи «Мәңгілік ел».

Сегодня перед школьным образованием поставлены новые задачи. Одна из которых – подготовка ученика, способного гибко адаптироваться в стремительно меняющемся мире, самостоятельно приобретать необходимые знания, умело применять их на практике для решения возникающих проблем. Ведь развитие личности происходит лишь в процессе деятельности и обучения. А для этого ученик, прежде всего, должен быть здоровым.

Быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психологическое и социальное благополучие. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Чем раньше мы научим своих детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов осуществляется посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в образовательном учреждении. Школе успешно удаётся быть конкурентноспособной на рынке образовательных услуг при условии организации учебного процесса на принципах сохранения здоровья обучающихся. Через здоровьесберегающие проекты достигается одна из главных целей – обеспечение повышения качества обучения и воспитания. Все эти проекты объединены вектором деятельности, направленным на развитие самого ценного – здоровья детей.

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна сегодня. По мнению специалистов–медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему это происходит? Видимо, все дело в том, что взрослые ошибочно считают: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если организм ослаблен болезнью и усталостью? Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия).

Актуальность: В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В здоровье детей заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения – сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить их использовать полученные знания в повседневной жизни.

Школе успешно удаётся быть конкурентоспособной на рынке образовательных услуг при условии организации учебного процесса на принципах сохранения здоровья обучающихся. Через здоровьесберегающие проекты достигается одна из главных целей – обеспечение повышения качества обучения и воспитания. Все эти проекты объединены вектором деятельности, направленным на развитие самого ценного – здоровья детей.

Цель проекта: создание и развитие оптимальных условий для здоровьесбережения детей, занимающихся в рамках программы «Школа – комплекс полного дня».

Задачи проекта:

1. Создать необходимые технологические, психологические и здоровьесберегающие условия, гарантирующие укрепление здоровья школьника.
2. Разработать и внедрить в практику здоровьесберегающие программы.
2. Разработать схему внедрения в практику систему кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.
3. Создать системы мониторинга здоровья учащихся: физическое здоровье и физическое развитие учащихся.
4. Организовать научно-исследовательскую работу, в области здоровьесбережения.
5. Объединить усилия педагогов, психологов, детей, родителей, медицинских и социальных структур по формированию культуры здоровья как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Гипотеза: Если для здоровьесбережения учащихся, занимающихся в рамках программы «Школа – комплекс полного дня», будут созданы оптимальные условия, то это позволит помочь сформировать здоровую

личность ребенка, способную к самостоятельной и творческой деятельности, к профессиональному образованию, к успешной социализации и конкурентоспособности в обществе.

Участники проекта: Администрация школы, педагоги дополнительного образования, учителя физического воспитания, ученики, обучающие в рамках программы «Школа – комплекс полного дня», медицинский работник, классные руководители, психолог, социальный педагог.

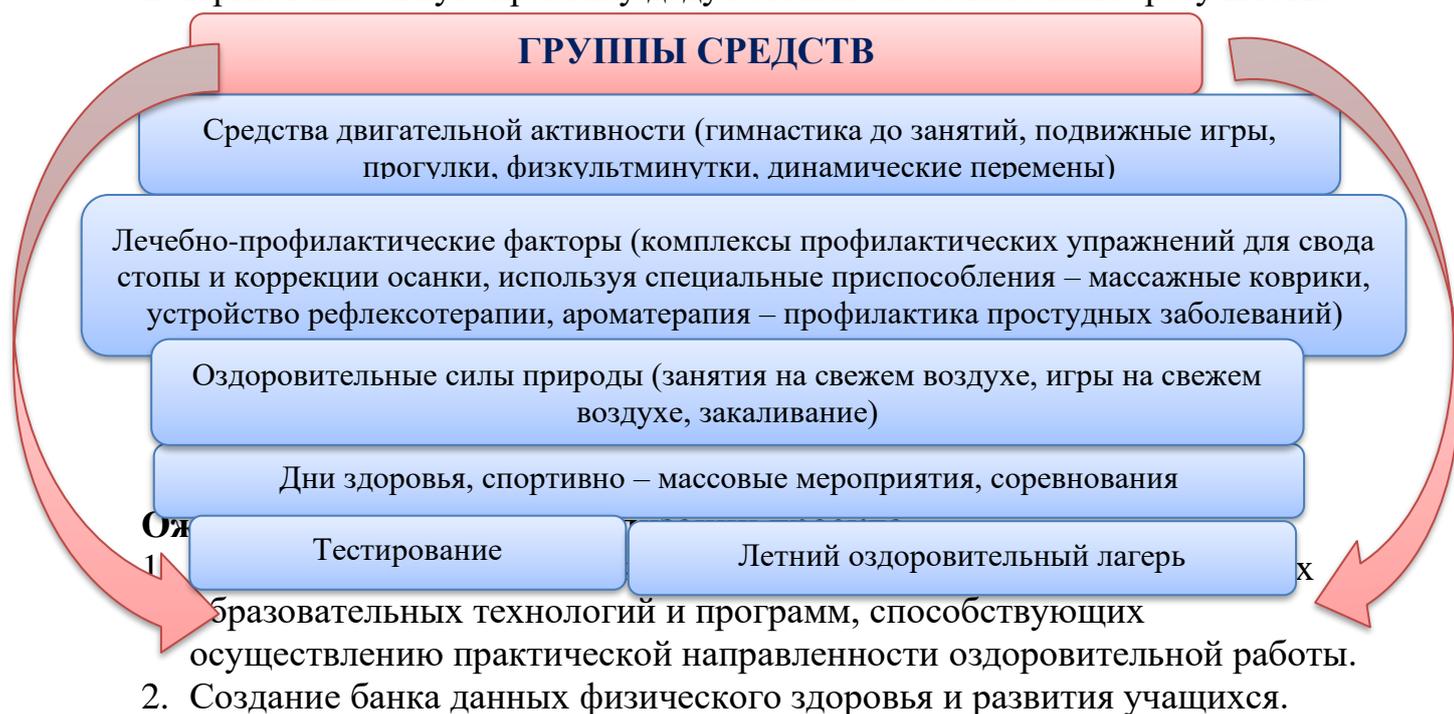
II. Основное содержание проекта

Обоснование проекта и анализ сложившейся ситуации

Эффективность мер по укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для школы. Здоровье учащихся имеет прямое отношение к обучению. Школа должна создать условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Статистические данные нашей школы (№ 58 г. Караганды) показывают, что среди обследованных школьников 1/3 учащихся относится к I группе здоровья – это здоровые дети, физически нормально развивающиеся, без функциональных отклонений, 35% имеют отклонение физического здоровья, 14% из них имеют серьезные хронические заболевания и относятся к третьей группе здоровья.

С учётом особенностей организации образовательного процесса в нашей школе, работающей в режиме эксперимента «Школа-комплекс полного дня», вопрос сохранения и укрепления здоровья стоит особенно остро. Дети, находящиеся в школе в течение полного дня, занимающиеся по программам общего среднего и дополнительного образования, испытывают большие умственные и физические нагрузки, в связи, с чем возникла необходимость в разработке ряда здоровьесберегающих проектов, причём таких, внедрение которых в школьную практику дадут стойкие положительные результаты.



3. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
4. Повышение приоритета здорового образа жизни.
5. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
6. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
7. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

Этапы реализации проекта:

№	Этапы	Время	Цель	Ожидаемые результаты
1	Информационно-диагностический.	01.09. 2013 – 25.05. 2014 уч.год.	Выявление основных перспективных направлений развития школы и составление модели ее нового состояния, создание необходимых условий для широкого участия общественности в этом процессе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Будет создана программа развития эксперимента - «Школа – территория здоровья». 2. Разработаны здоровьесберегающие программы 3. Подобран диагностический инструментарий. 4. Подготовлена МТБ, установка уличных тренажеров.
2	Внедренческий	01.09. 2014 – 25.05. 2017уч.г од	Активное внедрение здоровьесберегающих инновационных технологий в учебно-воспитательный процесс. Совершенствование научно-исследовательской и экспериментальной работы с применением новых технологий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Будут внедрены в систему работы коррекционные и оздоровительные программы: «Здоровячок», спортивные, подвижные и национальные игры. 2. Апробированы методики медицинской, педагогической и психологической диагностики. 3. Систематизирована и внедрена в практику кружковая спортивная работа. 4. Организована научно – исследовательская работа с учащимися в области здоровьесбережения.

3	Обобщающий	01.09. 2017 – 25.05. 2018уч.г од	Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития школы.	1. Систематизация и обработка результатов работы. 2. Публикации, выступления на конференциях разных уровней организации.
---	------------	----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПУТИ РЕШЕНИЯ

Основные направления реализации проекта:

1. Информационно-обучающее (научно – исследовательская работа).
2. Физкультурно-оздоровительное (оздоровительные программы).
3. Физкультурно-спортивное (кружковая и секционная работа).
4. Психологическое.
5. Система мониторинга состояния здоровья.



III. Система мониторингов здоровья школьников

Задачи мониторинга:

- Выявить состояние физического здоровья и развития, двигательной подготовленности школьников.

- Проанализировать результативность работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

Компоненты	Средства определения	Исполнитель
Физическое здоровье – уровень роста и развитие органов и систем организма.	1.Определение физкультурных групп. 2.Определение уровня физической подготовленности. 3.Определение индекса физического здоровья учащихся.	Мед.работник Учителя физической культуры
Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма.	1.Определение групп здоровья. 2.Определение показателей физического развития 3.Пропуски занятий по болезни. 4.Плановая диспансеризация.	Медицинская сестра Кл.руководитель Специалисты поликлиники
Психологическое здоровье – полный душевный комфорт.	1.Определение личностных особенностей учащихся.2.Диагностика школьной тревожности.3.Диагностика самооценки.4.Диагностика психологических качеств.	Психолог, социальный педагог

Порядок мониторинга

Создание банка информации по направлениям на основании результатов внутришкольного контроля, включающего анкетирование, тестирование всех участников образовательного процесса:

- здоровье (диагностика по заболеваниям, группам здоровья, заболеваемости и т.п.);
- уровень учебной и других нагрузок;
- организация каникулярного отдыха учащихся;
- внеурочная деятельность (% охвата, % занятости в мероприятиях школы и социума);
- проектно-исследовательская деятельность учащихся и педагогов;
- внедрение системы профилактики опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний;
- спортивно-оздоровительная деятельность.
-

IV. Реализация проекта

За годы реализации проекта проведена следующая работа:

1. Для повышения двигательной активности учащихся, на территории школы установлен многофункциональный корт и две площадки с уличными тренажерами (одну установили силами коллектива), создана комната психологической разгрузки, где для профилактики простудных заболеваний проводятся сеансы ароматерапии.



2. Разработаны и внедрены программы дополнительного образования: баскетбол в начальной школе, коррекционно-оздоровительная гимнастика «Здоровячок», игровая «Спортландия».

3. На первом этапе эксперимента (сентябрь 2013г) было обследовано физическое здоровье 180 учеников, обучающихся в рамках программы «Школа – комплекс полного дня». Статистические данные показали, что среди обследованных школьников – 1/3 учащихся относится к I группе здоровья(51%) – это здоровые дети, физически нормально развивающиеся, без функциональных отклонений, 35% имеют отклонение физического здоровья, 14% из них имеют серьезные хронические заболевания и относятся к третьей группе здоровья. Проведя повторное обследование (сентябрь 2016г) физического здоровья этих же учащихся выявили положительную динамику - процент учеников относящихся к I группе здоровья вырос на 14% (65% – I группа, 26% – II группа, 9% - третья), что свидетельствует о применении здоровьесберегающих технологий в организации учебного процесса.

Диаграмма 1



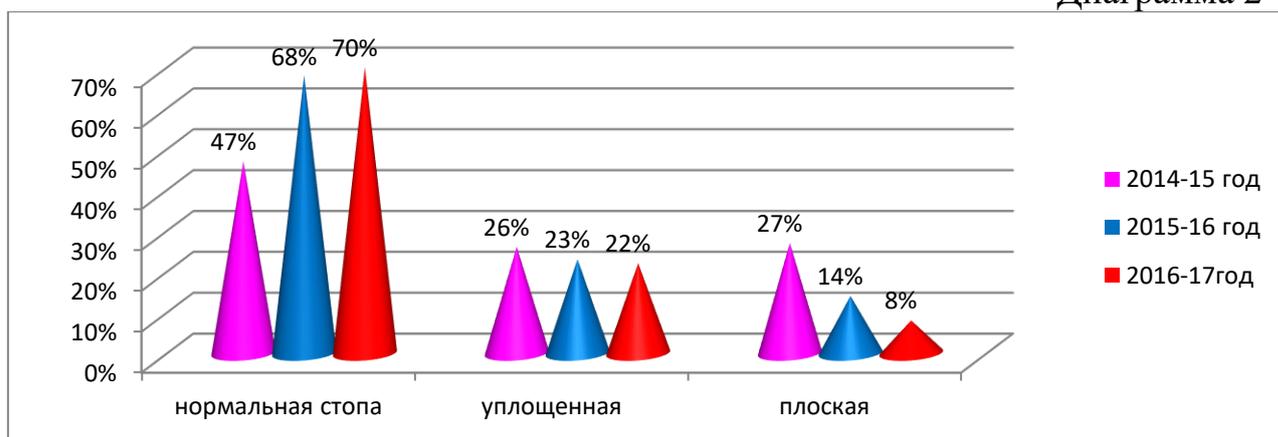
4. На втором этапе эксперимента проведена исследовательская работа по установлению степени распространенности плоскостопия среди учащихся начальных классов. В исследование приняло участие 249 учеников начальной школы. Проведён педагогический эксперимент, в эксперименте участвовало 97 учеников. Эксперимент проводился с целью определения эффективности использования коррекционных методов, как средство уменьшения симптомов проявления плоскостопия у учащихся экспериментального 3 класса.

Эксперимент проводился в течение трех лет с ноября 2013 по ноябрь 2016 года. Из 97 учащихся было выявлено на начало эксперимента с патологией уплощенной стопы 25 детей (26%), с симптомами плоскостопия 26 детей (27%).

С учениками, которые имеют проблемы опорно-двигательного аппарата, проводилась беседа с врачом-реабилитологом ортопедического центра «EXTRA COMFORT» Худаковой Светланой Александровной. Она обследовала 36 учащихся, 16 учащимся для углубленного обследования порекомендовала обратиться к врачу ортопеду. Для коррекции и профилактики плоскостопия остальным ученикам, у которых уплощенная стопа, совместно разработали корригирующие комплексы упражнений. Написана коррекционно-оздоровительная программа «Здоровячек». На дополнительных занятиях по этой программе учащиеся выполняли комплексы корригирующих упражнений по предупреждению и коррекции плоскостопия на массажных ковриках и шаговых дорожках, которые изготовили сами, устройствах рефлексотерапии. Результаты, полученные в ходе эксперимента, сравнили. Через год показатели симптомов плоскостопия снизились на 16%, через два года – на 23%!

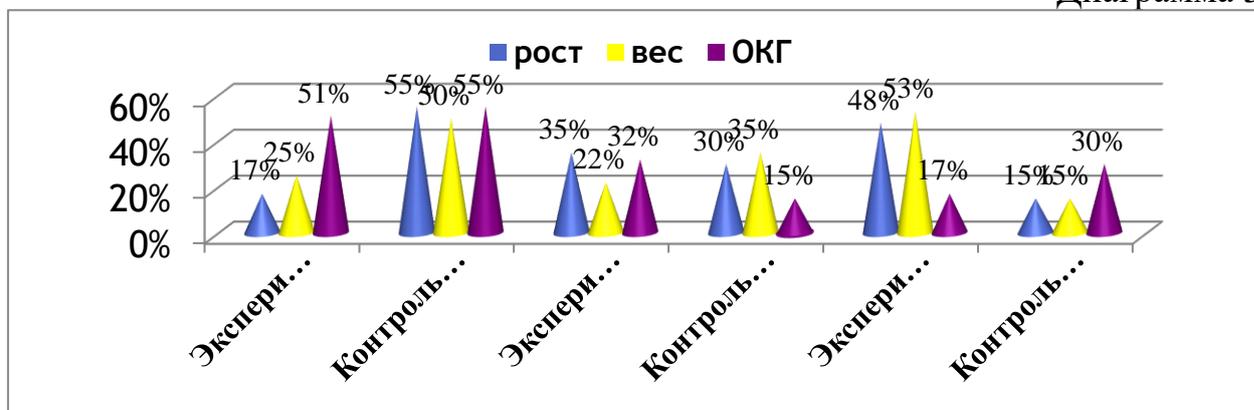
Это результат целенаправленной профилактической работы.

Диаграмма 2



5. Проведен мониторинг физического развития и двигательной подготовки.

Диаграмма 3

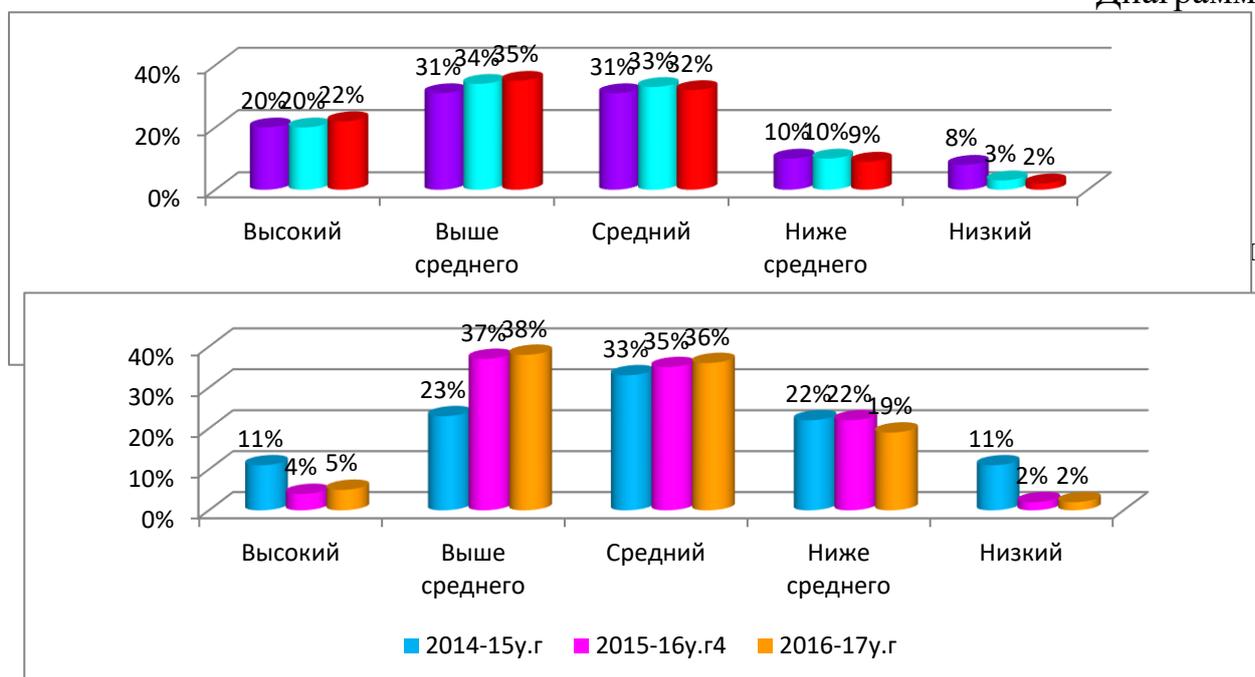


Сравнив экспериментальные классы (начальная школа), которые учатся по программе «Школа-комплекс полного дня», и классы, обучающиеся по

общеобразовательной программе, получили такие результаты: почти во всех показателях экспериментальные классы опережают своих сверстников (общеобразовательные классы). В экспериментальных классах двигательная подготовленность намного выше, чем в общеобразовательных классах. Повышение уровня двигательной подготовленности связано с повышением двигательной активности школьников в течение всего учебного года, так как эти ученики обучаются по программе «Школа-комплекс полного дня», где предусмотрены дополнительные занятия, повышающие их двигательную активность.

Сравнительный мониторинг двигательной подготовки
Экспериментальные классы

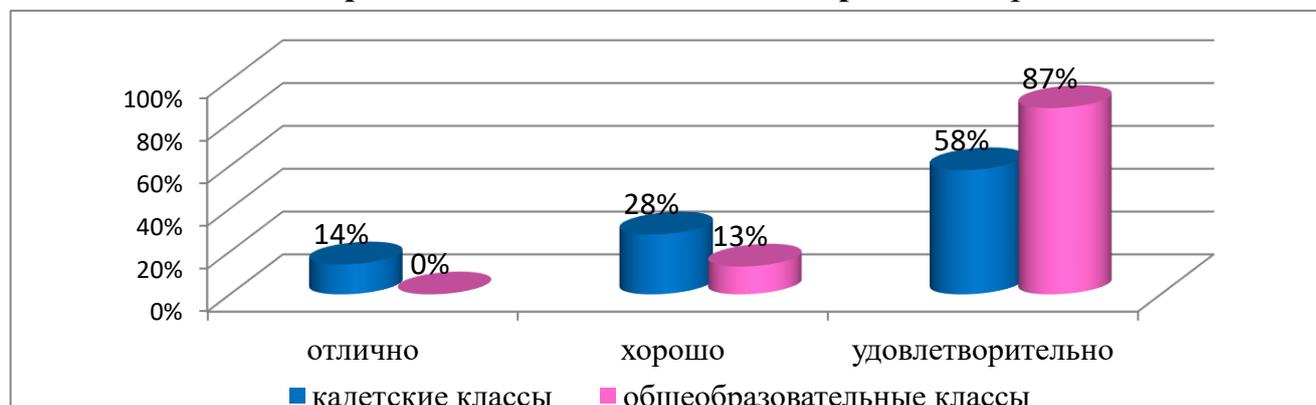
Диаграмма 4



та 5

6. Проведена оценка состояния физического развития кадетов школы: антропометрические и функциональные показатели, оценка индекса физического развития.

Мониторинг индекса двигательного развития диаграмма 6



Сравнили физическое развитие учащихся общеобразовательных классов (5-8кл) с учениками кадетских классов. По весовому показателю в среднем уровне на 19% показатели кадетов выше, чем показатели учащихся общеобразовательных классов и на 16 % ниже в низком уровне физического развития. По ростовому показателю, в кистевой силе, ОКГ и силе дыхательных мышц по всем уровням учащиеся кадетских классов превышают учеников общеобразовательных классов. Такие показатели кадетов свидетельствует о целенаправленной работе по коррекции физического развития путем выполнения индивидуальных программ.

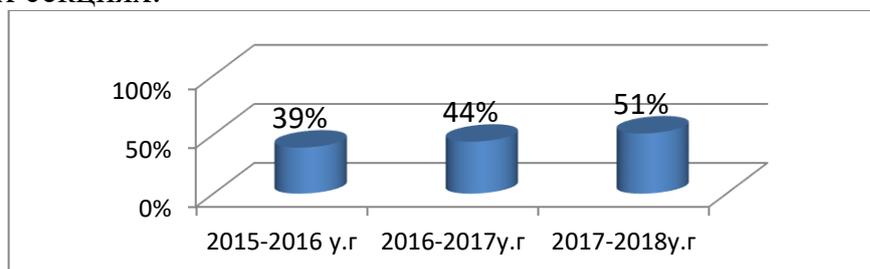
Уровень физического развития	Кадеты школы 11-14 лет	Ученики общеобразовательных классов
Масса тела (вес)		
Высокий	2%	9%
Выше среднего	18%	13%
Средний	42%	23%
Ниже среднего	28%	24%
Низкий	10%	30%
Длина тела (рост)		
Высокий	35%	20%
Выше среднего	31%	30%
Средний	19%	17%
Ниже среднего	10%	13%
Низкий	5%	7%
Окружность грудной клетки		
Высокий	7%	10%
Выше среднего	14%	9%
Средний	43%	41%
Ниже среднего	16%	22%

Низкий	20%	20%
Жизненная емкость легких		
Высокий	7%	4%
Выше среднего	38%	22%
Средний	25%	13%
Ниже среднего	30%	28%
Низкий	-	31%

Уровни физического развития	Динамометрия			
	Кадетские классы		Общеобразовательные классы	
	правая	левая	правая	левая
Высокий	12%	14%	4%	9%
Выше среднего	43%	40%	17%	21%
Средний	24%	30%	14%	22%
Ниже среднего	21%	16%	22%	22%
Низкий	---	----	33%	18%

7Для учеников 1-9 классов обучающихся в рамках программы «Школа – комплекс полного дня» в системе действуют спортивные кружки и секции: для учеников начальной школы – спортивные и национальные игры. Для учеников 5-9 классов – баскетбол, футбол, каратэ, дзюдо (на базе школы), конный спорт, туризм, шахматы, легкая атлетика (в рамках расписания дополнительного образования ученики посещают ДЮСШОР).

Охват учащихся посещающих спортивные кружки и секции за три года вырос на 12% – 2015-16 учебный год – 351 человек, 2016-17 – 427 человек, 2017-18 – 513 человек, некоторые ученики занимаются в нескольких спортивных секциях.



Кадеты школы, выступая на соревнованиях по каратэ, неоднократно становились победителями и занимали призовые места.

Международные	Республиканские	Областные	Городские
4	2	19	87



Команда учеников школы, тренером которой являюсь я, уже три года участвуют в телепроекте республиканской детской спортивной игры «Я Чемпион», стала победителям международного формата этой игры.



Кадеты школы, занимающиеся в секции конного спорта занимали призовые места на различных соревнованиях.

Республиканские	Областные	Городские
1	5	12



Два года, сотрудничая с федерацией спортивного туризма, в рамках реализации туристическо-спортивной программы для летнего оздоровительного отдыха ученики школы (140 человек), учителя-инструкторы активно отдохнули и совершенствовали полученные на занятиях навыки в прохождении походов разной сложности на турбазе «Черкасай», Алматинской области.



8. Ученики школы являются активными участниками научно-исследовательских конференций школы, области, Республики и Международных конкурсов, где неоднократно занимали призовые места на всех уровнях.

Тема работ	Ф.И.. ученика	Уровень	место
«Спортивная площадка – территория здоровья»	Иманбекова Жибек, Карамышева Алина	Областной	Диплом 2 степени
		Республиканский	Диплом 3 степени
		Международный	«Звезда Евразии»
Влияние двигательной активности на двигательную подготовленность учащихся.	Иманбекова Жибек Коротеева Галина	Региональный	Диплом 2 степени
«Биологически активные точки стопы»	Мартимьянова Полина	Региональный	грамота
«Плоскостопие у школьников»	Коротеева Галина Мартимьянова Полина	Региональный	Диплом 2 степени
		Международный	грамота
«Плоскостопие и его профилактика»	Коротеева Галина	Региональный	Диплом 2 степени

Мониторинг физического развития учащихся 1 - 2 классов средней школы №58	Коротеева Галина Мартимьянова Полина	Региональный	Диплом 2 степени
Сравнительный мониторинг физического развития и здоровья учащихся экспериментальных классов, обучающихся по программе «Школа полного дня»	Коротеева Галина Мартимьянова Полина	Школьный Городской Областной	1 место Диплом 1 степени Диплом 1 степени
Ароматерапия – средство профилактики простудных заболеваний.	Коротеева Галина Мартимьянова Полина	Городской	Диплом
Модернизация туристического комплекса «Черкасай» - Джайлоо – туризм.	Коротеева Галина Мартимьянова Полина	Городской Международный	Диплом 1 степени Диплом 3 степени
Новые вкусовые качества традиционного национального продукта – курт.	Коротеева Галина Мартимьянова Полина	Городской Международный	Диплом Грамота
«Применение массажных ковриков для профилактики плоскостопия на занятиях физической культуры»	Иманбекова Жибек Коротеева Галина Мартимьянова Полина	Региональный Областной Республиканский Международный	Диплом 1 степени Диплом 2 степени грамота
«Правильная осанка – здоровье ученика»	Жестлекова Аяна	Международный	Диплом
«Правильно подобранная обувь как один из способов профилактики плоскостопия».	Эдель Полина	Международный	Диплом
Определение энергетических затрат.	Стрелкова Дарья	Городской	грамота
Витамины в рационе школьника	Макашева Сати	Школьный Областной	1 место Диплом 3 степени

Витамины – основа нашего здоровья.	Вьюхина Александра	Школьный	3 место
Двигательная активность моей семьи.	Рожнов Артур	Школьный	2 место
Дневник здоровья, физического развития и двигательной подготовки учащегося начальной школы.	Рожнов Артур	Школьный Областной	1 место
Полезный десерт здоровья.	Эдель Полина	Школьный Областной	1 место 3 место
Спорт в моей жизни	Буяльский Алексей	Школьный	3 место
Сердце – главный орган человека	Ашурко Стас	Школьный	1 место
Физическое развитие учащихся кадетского класса (диагностика и оценка стартовых показателей кадетов-пятиклассников).	Шакуанов Дамир, Салпенова Камила	Региональный	Диплом 1 степени
Динамика уровней физического развития учащихся класса и оценка физического развития кадетов школы	Салпенова Камила	Региональный	Диплом 1 степени
Рациональное питание кадетов как фактор их гармоничного развития	Шакуанов Дамир, Салпенова Камила	Региональный Международный	Диплом 1 степени грамота



Вывод: Таким образом, внедрения представляемого проекта, можно с уверенностью утверждать, что программы направленные на оздоровления учащихся, занимающихся в режиме полного дня, реализованы. По всем показателям, учащиеся занимающиеся в системе, получая комплекс двигательных возможностей, не только научились правильно организовывать свой досуг, но и значительно улучшить свое физическое здоровье и развитие.

V. Список использованных источников

1. Послание Президента Республики Казахстан Н.А.Назарбаева народу состоявшегося государства», 2012 г.
2. Государственная программа развития образования Республики Казахстан 2011-2020 годы, 2010 г.
3. Закон РК «Об образовании».
4. Государственный общеобразовательный стандарт образования, 2012 г.
5. Гейнц К.А., Гейнц Р.П., Киспаев Т.А. Как сохранить и укрепить здоровье Вашего ребенка: Метод. пособие .- Караганда , 2007.-161с.