

МКОУ «Герейхановская СОШ №2им.М.Дибирова»

Спортивное развитие и здоровье детей

# Доклад на тему: «Здоровое поколение – здоровая Россия»



ЗДВР

Исакова М.А.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности.

В национальной доктрине образования в Российской Федерации, принятой в 2000 году и рассчитанной на период до 2025 года, определены стратегические цели образования. Одна из основных задач государства в сфере образования это обеспечение всесторонней заботы о здоровье и физическом воспитании и развитии учащихся и студентов.

О неблагополучии в сфере здоровья школьников знали и говорили давно, но сегодня проблема стоит особенно остро. За последнее десятилетие произошло качественное ухудшение состояния здоровья детей, сокращение продолжительности формирования «школьной патологии», увеличение ее распространенности за время пребывания в образовательных учреждениях. Так, в настоящий момент в России лишь 10 % учащихся могут считаться здоровыми, 50 % имеют морфофункциональные отклонения, 40 % хронические болезни. [2]

В последние десятилетия возросло число факторов, которые раньше не составляли проблем для школьных врачей, педагогов, родителей учащихся. Год от года возрастают учебные нагрузки, досуг все чаще отдается просмотру телевизора, видеофильмов и компьютерным играм, что приводит к гиподинамии, нарушениям осанки и зрения. По данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в последние годы наметились следующие негативные тенденции:

- Частота встречаемости функциональных нарушений, функциональных отклонений и хронических заболеваний костно-мышечной системы у детей в возрасте до 10 лет составляет 65- 75%.

- Частота встречаемости функциональных отклонений сердечно-сосудистой системы резко возрастает, от 35% до 85-90%, у школьников в 3-4-м классе, что обусловлено влиянием негативных факторов школьной среды и особенностями процессов роста и развития органов кровообращения.

- В структуре заболеваемости детей младшего школьного возраста III ранговое место занимают функциональные нарушения системы пищеварения.

- Нарушения зрения, преимущественно близорукость (миопия), часто выявляются у учащихся, особенно с возрастом. В 1-м классе легкая степень миопии отмечается у каждого пятого, в 5-м классе – у каждого третьего, в старших классах – практически у каждого второго учащегося.

- Особого внимания заслуживают нервно-психические расстройства, которые в настоящее время отмечаются у 50-75% школьников и проявляются головными болями, повышенной утомляемостью, раздражительностью, сниженной работоспособностью, нарушениями внимания и сна. [3]

Большую долю ответственности в решении данной проблемы принято возлагать на образовательные учреждения. Несмотря на повышенное внимание педагогов-исследователей к данному вопросу, неблагоприятные

тенденции в состоянии здоровья российских школьников сохраняются. В связи с этим возникает ряд вопросов: в силах ли современная система образования изменить неблагоприятные тенденции? Возможно ли решение проблемы здоровья школьника педагогическими средствами? Каково педагогическое влияние на здоровье?

В системе образования человек пребывает от 3 до 23 лет, и, по данным отдельных авторов, общая учебная нагрузка может составлять до 16–17 часов в сутки [10].

Накоплен большой фактический материал о влиянии школы на здоровье детей. В Федеральном Законе «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (ст. 40) образовательная деятельность отнесена к видам деятельности, представляющим потенциальную опасность для человека. В государственном докладе «О санитарно-эпидемиологической обстановке в Российской Федерации» указано, что высокая степень влияния условий внутри образовательного учреждения на формирование здоровья детей по силе своего воздействия сопоставима с влиянием экологических факторов [10,11].

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Традиционно выделяют несколько основных направлений здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений. Это рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, рациональная организация двигательной активности обучающихся, организация рационального питания обучающихся, система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Цель работы нашей школы – создание образовательной среды, способствующей интеллектуальному, физическому развитию и социализации личности, соответствующей требованиям современного общества, и воспитание чувства патриотизма и любви к Родине.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью всей образовательной системы нашей школы. При составлении расписания учебных занятий учитываются гигиенические требования и санитарно-

эпидемиологические правила СанПиН; в расписании уроков выдержано равномерное распределение учебной нагрузки по дням недели.

Обеспечивается смена характера деятельности учащихся, предусмотрена взаимосвязь между занятиями первой и второй половины дня. Учебное расписание школы отражает режим работы всех классов в соответствии с максимально допустимой учебной нагрузкой.

В целях сохранения физического и психического здоровья учащихся учителя школы используют на уроках разнообразные, постоянно сменяющиеся друг друга виды деятельности; применяют методики, способствующие созданию на занятиях проблемных ситуаций и предотвращению психологического, эмоционального и умственного переутомления учащихся. Обязательным условием проведения уроков являются мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки, зрения (физкультминутки, гимнастика для глаз).

Администрация школы регулярно следит за соблюдением СанПиН. Помещения, в которых занимаются учащиеся, проветриваются по графику и имеют оптимальную температуру. Школьное здание и пришкольная территория содержатся в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

Организация качественного горячего питания в соответствии с режимом работы школы позволяет без ущерба для здоровья школьников проводить различные виды деятельности во вторую половину дня. Оборудование столовой школы соответствует всем нормам и правилам организации питания в школе. Школьникам оказывается необходимое медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, реализуются профилактические программы.

При всей значимости учебной деятельности, главенствующая роль в приобщении учащихся к ежедневным занятиям физическими упражнениями безусловно, принадлежит внеклассной спортивно-оздоровительной работе, главной целью которой является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь школьника. Каждый учебный день начинается с утренней зарядки: в хорошую погоду на свежем воздухе, в ненастье в помещении школы. Это и комплекс общеукрепляющих упражнений, который завершается бегом вокруг школы, и подвижные игры на воздухе. Проводят утреннюю зарядку учитель физкультуры. В начальной школе организованы подвижные игры на переменах в рекреации.

Для повышения интереса и мотивации к спортивно-оздоровительной деятельности используются соревновательные формы.

Проводится большая работа по укреплению и развитию спортивной базы школы. В школе есть современный спортивный зал с необходимым оборудованием.

Для активного отдыха (и, конечно, для уроков физкультуры) около школы есть два спортивные площадки: футбольная, волейбольная. Также на территории школы имеются два спортивно-игровых комплекса. Большим преимуществом нашей школы является то, что она расположена в экологически чистом районе.

Раз в четверть проводятся Дни Здоровья – в основном на свежем воздухе, чтобы учащиеся могли отдохнуть, сменить обстановку, это и спортивные игры, и обычные прогулки.

В каникулярное время классные руководители организуют с учащимися мероприятия на свежем воздухе.

Во время летних каникул учащиеся школы имеют возможность не прерывать свои занятия спортом, а продолжать заниматься, посещая спортзал школы. Одной из важных традиций стало проведение соревнований среди классов и учащихся по общефизической подготовке. В ее программу входят: прыжки на скакалке, отжимание, прыжки в длину, подтягивание, гиревой спорт.

Кроме традиционной школьной спартакиады в школе проводится работа по выработке сознательного отношения к своему здоровью и привитию навыков ЗОЖ. Для этого в каждом классе оформлен уголок Здоровья, где размещаются комплексы физкультпауз, советы по сохранению здоровья, информация по физическому состоянию учеников класса, советы родителям. Ежегодно для учащихся школы проводятся научно-практические конференции на темы ЗОЖ: вредные привычки; природные опасности; безопасный компьютер – безопасный Интернет и другие. Для мониторинга и отслеживания результатов работы каждый классный руководитель ведёт паспорт здоровья класса, где в течение года отслеживается вся работа по здоровьесберегающему направлению.

В систему всю эту работу приводят регулярные уроки Здоровья, которые проводятся один раз в месяц. Ежегодно в школе проводятся смотры-конкурсы классов «Мы – за здоровый образ жизни». Основные конкурсы: на лучшее сочинение, посвященное ЗОЖ, на самый интересный уголок

здоровья, классный час о здоровье, конкурсы утренних зарядок и физкультминуток. Каждый класс один раз в четверть выпускает газету о своей спортивной жизни. Еще одной важнейшей задачей является организация работы по первичной профилактике наркомании среди несовершеннолетних.

Любое мероприятие в школе носит положительный эмоциональный характер, в результате этого дети получают положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается и на состоянии ребёнка в целом, и на дальнейшей воспитательной работе. Каждый ученик школы может получить психологическую и социальную помощь. В школе работают психолог. Большая часть родителей, поддерживает и одобряет данное направление в работе школы. Они включаются в совместную деятельность по формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью, стимулированию здорового образа жизни. Для них проводятся классные и общешкольные родительские собрания, лектории по вопросам пропаганды ЗОЖ, спортивные мероприятия с участием совместных команд детей, учителей и родителей.

#### **Проводимая нами работа привела к следующим результатам:**

1. Повысилась эффективность системы оздоровительных мероприятий за счёт соблюдения в школе санитарно-гигиенических норм и правил; соблюдается воздушно-тепловой режим.
2. Повышен интерес родителей к проводимой нами работе, о чем свидетельствует активность родителей при посещении и участии в различных спортивных соревнованиях, проводимых школой.
3. Родители (законные представители) детей отмечают улучшение здоровья своих детей и повышение у них интереса к своему здоровью.
4. В каждом классе до 30 % учащихся ни разу не болеют в течение года.
5. Сформирована положительная мотивация у учащихся к спортивно-оздоровительным мероприятиям.
6. Выработаны привычки к здоровому образу жизни.
7. Длительное время систематически занимаются спортом 50 % учащихся.
8. За последние три года увеличилось число учащихся, занимающихся в спортивных секциях.

9. За последние пять лет не зарегистрировано ни одного случая нахождения детей в алкогольном и наркотическом состоянии.

10. Заметно выросла физическая выносливость учащихся, что положительно сказывается при сдаче итогового зачёта по физкультуре в 9 классе.

11. Увеличено количество обучающихся, вовлеченных в классные и общешкольные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности.

12. У школьников-спортсменов повысилась самооценка, расширился круг общения (дети в спортивной секции из разных классов), появилось желание добиться более высоких результатов, стремление повысить свою спортивную квалификацию.

13. Значительно увеличилось количество детей, которые стали предпочитать пустому времяпрепровождению спортивные игры на свежем воздухе: футбол, волейбол, теннис.

Вывод: Проблема, которую мы решаем сегодня, российское общество пытается решить целенаправленно и системно с 1904 года, когда впервые вышел Указ "Каким должно быть образование, чтобы не навредить здоровью школьника". А еще ранее, в 1871 году известный врач гигиенист академик Ф.Ф. Эрисман писал: "В настоящее время уже значительно распространено убеждение, что существующее устройство школ вредит здоровью детей". Суммируя сказанное, приходим к выводу, что здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных образовательных систем 21 века, работа по спортивно-оздоровительному направлению в нашей школе будет продолжаться, развиваться и совершенствоваться.

