

**Баркалова Людмила Викторовна,**  
заместитель директора, учитель физической культуры МАОУ «Гимназия «Исток», г. Великий Новгород  
[lyudmila.barckalova@yandex.ru](mailto:lyudmila.barckalova@yandex.ru)



### **Из опыта работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся**

**Аннотация.** В статье описывается опыт работы по реализации в гимназии «Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни» на ступени основного общего образования, а также представлен личный опыт работы учителя по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

**Ключевые слова:** сохранение и укрепление здоровья, здоровый образ жизни.

**Раздел:** (01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).

Сохранение и укрепление здоровья учащихся является на сегодняшний день целью деятельности нашего образовательного учреждения, условием и средством повышения качества образовательных результатов, а также – показателем качества образовательного процесса.

Формирование здорового образа жизни одно из основных направлений работы гимназии.

В гимназии разработана и реализуется «Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни» на ступени основного общего образования. Это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Цель программы создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях гимназии.

Задачи программы:

1. Сохранение и поддержание здоровья детей.
2. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей.
3. Обучение основам здорового образа жизни педагогов, детей и родителей.
4. Разработка и внедрение педагогических рекомендаций, программ по оптимизации образовательного процесса на основе здоровьесберегающих принципах.
5. Мониторинг здоровья обучающихся.
6. Организация и проведение пропагандистской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
7. Создание условий для социально-психологической защищенности детей и подростков в общеобразовательном учреждении.
8. Профориентация подростков.

Системная работа представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков:

- Создание здоровьесберегающей инфраструктуры.
- Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение

при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.

– Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

– Реализация дополнительных образовательных программ.

– Просветительская работа с родителями (законными представителями).

В программе определены критерии эффективности, оценка степени эффективности реализации программы культуры экологически здорового и безопасного образа жизни.

<b>Критерий</b>	<b>Показатели</b>	<b>Измерители</b>
Наличие в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью).	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование. Наблюдение школьной медицинской службы. Результаты медицинских осмотров. Количество дней, пропущенных по болезни.
Установка на использование здорового питания.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу	Анкетирование. Наблюдение за питанием в школе и дома.
Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей.	Отрицательная динамика уровня заболеваемости опорно-двигательного аппарата (исключая заболевания органического генеза травматического характера).	Анкетирование. Учет времени на занятия физкультурой
Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу. Положительная динамика числа занимающихся в спортивных кружках и секциях.	Анкетирование. Наблюдение
Применение рекомендуемого врачами режима дня.	Положительная динамика в выполнении рекомендаций врача. Анализ выполнения рекомендаций.	Наблюдение.
Знание негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.	Анкетирование.
Становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу	Анкетирование. Наблюдение.
Развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.	Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу	Анкетирование

Системная работа способствует формированию у обучающихся ценности здоровья, сохранению и укреплению у них здоровья

Как показывают результаты мониторинга, наблюдается:

1. Снижение общей заболеваемости.
2. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
3. Повышение приоритета здорового образа жизни.
4. Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.
5. Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
6. Создание комфортной среды в школе.
7. Поддержки родителями деятельности гимназии по воспитанию здоровых детей.

Для меня тема «здоровье, здоровьесбережение» является наиболее актуальной.

Я веду уроки физической культуры в четырёх классах и, пожалуй, единственный в городе заместитель директора, который курирует предмет «Физическая культура».

Основой моей практической деятельности является решение вопросов здоровья с учётом специфики контингента учащихся, рекомендаций психолога и медицинского работника гимназии.

Отслеживая, уровень здоровья, провожу диагностики, результаты использую для коррекции решения поставленных учебных задач, при составлении учебно-тематического планирования, при отборе учебных и творческих заданий в процессе организации индивидуального и дифференцированного подхода в обучении, при планировании этапов и форм физкультурно-оздоровительной работы на уроках и во внеурочной деятельности.

Полученные данные систематизируются и фиксируются в журнале учета развития физических качеств учащихся.

Особое внимание уделяю диагностике сформированности у учащихся навыков и умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность в целях укрепления здоровья, повышения работоспособности, целесообразности применения учащимися полученных знаний, умений и навыков.

Тесно сотрудничаю с родителями, знакомлю их с данными диагностики учащихся на индивидуальных консультациях и родительских собраниях, привлекаю родителей к участию в физкультурно-массовой работе, информирую классных руководителей.

Учащиеся владеют необходимым и достаточным уровнем знаний, умений и навыков, способны самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную работу.

На уроках создаю условия для самообразования учащихся, развития индивидуальных способностей каждого ребёнка, учитывая уровень сформированности знаний, умений и навыков по предмету, личностных особенностей ребёнка, состояния его физической подготовленности.

Весь педагогический процесс направлен на обогащение двигательного опыта занимающихся различными средствами двигательной активности и закрепление у них мотивационной основы самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Метод проектной деятельности нашел успешное применение в моей работе. Учащиеся освоили этот метод, выполняли и защищали проекты.

Проекты выполнялись на темы: «Я и моё здоровье», «Правильная осанка», «Сколько весит «Здоровье», «Компьютер в жизни человека». Учащиеся 7 класса вы-

полняли проекты: «Развитие выносливости», «Развитие быстроты», «Развитие гибкости», «Развитие навыков самоконтроля», «Техника спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)» и т. д.

Учащиеся, занимающиеся в спецмедгруппе и подготовительной группе выбирали темы проектов, связанные с восстановлением физических функций организма: «Здоровье и здоровый образ жизни», «Физическая нагрузка при близорукости», «Осанка и здоровый образ жизни».

Особый интерес в учебной и в том числе и проектной деятельности вызвала тема подготовки к олимпиаде 2014 года (проведены олимпийские и паралимпийские уроки). Учащиеся готовили доклады о достижениях спортсменов, информацию о спортивных мероприятиях, рисунки на спортивную тематику, составляли кроссворды (олимпийские игры, виды спорта, наши чемпионы, и др.).

Учащимися были предложены и реализованы следующие проекты: «Оформление плаката по теме «История олимпийских игр», «Детская олимпиада», «Малая олимпиада в гимназии «Исток», «Подготовка классов к малой олимпиаде» и др. К защите проекты представлялись в виде презентаций, клипов, докладов, мероприятий.

Одним из ярких был совместный проект студентов ТМФВ и учащихся 3, 4 классов «Открытие олимпиады в МАОУ «Гимназия «Исток».

В нашей гимназии, и мной в частности, осуществляется работа с детьми, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Эти учащиеся нуждаются в особом внимании. Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными к СМГ, намного сложнее, чем со здоровыми детьми. Упражнения и игры подбираю, основываясь на рекомендации медицинского работника.

Для формирования двигательных способностей у обучающихся я отобрала и систематизировала игры с учетом возрастных особенностей, физической подготовленности и распределила по основной направленности программного материала.

Уровень физической подготовленности является одним из показателей физического здоровья учащихся. На протяжении нескольких лет мои обучающиеся показывают стабильно высокие результаты по итогам весеннего тестирования по программе «Президентские состязания» (выше среднеобластного, среднегородского)

Каждый ученик с моей помощью, используя различную литературу и ресурсы интернет, подбирает комплексы физических упражнений для развития тех или иных качеств, конкретно для себя, целенаправленно развивает способности.

В своей работе уделяю большое внимание работе профилактики нарушения осанки. Проанализировав ситуацию в гимназии и в регионе, она разработала систему физических упражнений по профилактике нарушения осанки.

Основные задачи системы: формирование сознательного отношения детей к закреплению правильного положения тела, формирование навыков правильной осанки, формирование «мышечного корсета», улучшение координации движений, повышение уровня общей физической работоспособности.

Для профилактики и коррекции дефектов осанки специально подобраны и дозированы физические упражнения. Упражнения предлагаются также в игровой форме, применение доступно всем, не требует специального оборудования, большого зала материальных затрат. Подобранные рекомендации по выполнению упражнений в школе и дома, что обеспечивает возможность регулярных занятий. За время применения физических упражнений снизилась заболеваемость, возрос процент детей, которые демонстрируют улучшение двигательных способностей, наметилась динамика в самостоятельном выполнении упражнений. Упражнения выполняются осознанно боль-

шей частью детей, дети имеют представление о правильной осанке, увеличилось количество детей, которые следят за своей осанкой, правильно сидят, правильно ходят.

Дети знают, как можно определить правильную осанку, и осанку товарищей.

Увеличилось количество детей, способных заниматься различными видами спорта.

Используя данные медицинского осмотра, провела сравнительный анализ состояния здоровья обучающихся за 2014-2015 и 2015-2016 учебные года. Анализ показал увеличение среди моих обучающихся детей, отнесённых к основной медицинской группе и уменьшение количества школьников, отнесённых к подготовительной и специальной медицинским группам на 9%.

Отмечается стабильная динамика занятости моих учащихся во внеурочной деятельности, и в дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности.

Мною было проведено анкетирование с целью определения мотивации к занятиям физической культурой и ведению ЗОЖ среди учащихся начальных классов.

Многие учащиеся желают увеличить количество уроков физкультуры с 2–3 до 4–5 раз в неделю, в основном здоровьем своим учащиеся довольны. Определение понятия «вести здоровый образ жизни» выражают, как отсутствие болезней, занятия спортом, соблюдение здорового питания. На вопрос, «Какие мероприятия в гимназии тебе больше всего запомнились?» были спортивные праздники и мероприятия.

Таким образом, организация учебного процесса, внедрение современных систем физического воспитания, использования накопленного опыта способствует положительной динамике уровня сформированности разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

## Список литературы

1. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «Гимназия «Исток».

**Ludmila Barkalova,**

*Deputy Director, Physical Education Teacher, Istok Gymnasium, Veliky Novgorod*

[Lyudmila.barckalova@yandex.ru](mailto:Lyudmila.barckalova@yandex.ru)

### From the experience of work to preserve and strengthen the health of students

**Abstract.** The article describes the work experience in the implementation of the "Program for the Formation of Ecological Culture, a Healthy and Safe Way of Life" in the gymnasium at the stage of basic general education, as well as the personal experience of the teacher in preserving and strengthening the health of students.

**Key words:** preservation and strengthening of health, healthy way of life.

### Рекомендовано к публикации:

*Купцовой С. А., кандидатом педагогических наук;*

*Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,*

*главным редактором журнала «Концепт»*



Поступила в редакцию <i>Received</i>	14.04.17	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	17.04.17
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	17.04.17	Опубликована <i>Published</i>	20.04.17

[www.e-koncept.ru](http://www.e-koncept.ru)

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2017

© Баркалова Л. В., 2017