

**Жданова Екатерина Павловна,**  
учитель физической культуры и ОБЖ МАОУ СОШ № 18,  
г. Великий Новгород  
[kitkat.1@mail.ru](mailto:kitkat.1@mail.ru)



### **Создание здоровьесберегающей среды в условиях современной школы**

**Аннотация.** Статья рассматривает возможности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья детей. Данный вопрос на сегодняшний день является приоритетным направлением всего общества. Представлена система мероприятий, направленных на создание здоровьесберегающей среды в условиях современной школы. Данная система менее затратная с финансовой точки зрения из представленных на сегодняшний день, а это немаловажно для любого образовательного учреждения.

**Ключевые слова:** формирование здорового образа жизни, здоровьесбережение, система мероприятий, внеклассная деятельность, физкультурно-оздоровительная работа, профилактика вредных привычек.

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

Сохранение и укрепления здоровья детей на сегодняшний день является приоритетным направлением всего общества. Формирование основ здорового образа жизни в настоящее время осуществляется в семье и образовательных учреждениях (как в урочной, внеурочной, так и во внеклассной деятельности).

Современные школы должны стремиться к тому, чтобы улучшить состояние здоровья детей. Для этого в любом общеобразовательном учреждении необходимо создать условия для формирования правильного физического развития детей, повышение сопротивляемости их организмов болезням. Почти каждое образовательное учреждение стремится воплотить в жизнь передовые и свои идеи в этой области. Но чаще всего вопросы, касающиеся основ здорового образа жизни, рассматриваются или только в отдельных темах учебных дисциплин (биология, ОБЖ, физическая культура), или при проведении разрозненных воспитательных мероприятий.

В то же время нельзя не согласиться с тем, что строить в современной школе воспитательный процесс на отдельных разрозненных, эпизодически проводимых мероприятиях по формированию основ здорового образа жизни или другим направлениям – значит упустить важные для становления личности воспитанника годы, потерять возможность педагогического влияния на молодежь.

Вот почему все активнее и настойчивее ставится вопрос о создании в каждом общеобразовательном учреждении такой воспитательной системы, которая будет способствовать развитию учащихся и максимально сохранять их здоровье.

Организация любого воспитательного мероприятия предусматривает два этапа – подготовка и проведение. Начальным моментом в работе учителя по организации воспитательного мероприятия является определение им воспитательной цели, задач в данный период работы с коллективом воспитанников. Важно на каждом этапе четко определить содержание, методы, приемы организационной деятельности, как самого педагога, так и учащихся, а также условия, обеспечивающие результативность их участия.

Смысл и значение организационно-воспитательной работы, проводимой на

этапе подготовки, состоит в том, чтобы, во-первых, определить педагогическую целесообразность проведения того или иного воспитательного мероприятия, во-вторых, психологически и практически подготовить учащихся к предстоящему мероприятию: вызвать устойчивый интерес к нему, помочь осмыслить его значение для коллектива и каждого члена в отдельности, обеспечить активную позицию всем воспитанникам в ходе подготовки.

Окончательное оформление воспитательного мероприятия завершается определением организационной формы его проведения, которая бы максимально содействовала достижению поставленной цели и воспитательных задач в данном коллективе.

После проведения необходимо мероприятие проанализировать, определить достигнутый уровень воспитанности учащихся, слабые стороны в развитии коллектива и отдельных учащихся. Это позволяют определить дальнейшую работу с коллективом на ближайшую перспективу.

Анализ современной литературы и опыта, накопленного в некоторых учебных заведениях, показывает, что усложнение программы обучения и интенсификация учебного процесса приводят к снижению двигательной активности детей, к сокращению продолжительности отдыха и к нежелательным изменениям в состоянии здоровья учащихся. Наличие в школе большого количества учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья выдвигает на первое место проблему формирования мотивации на деятельность, сберегающую здоровье, а также основ здорового образа жизни.

Формирование основ здорового образа жизни, могут быть: занятия в объединении дополнительного образования (кружок «Общефизическая подготовка», на базе школы), викторина, беседа и т. д.

Решению проблемы низкого здоровья учащихся поможет создание здоровьесберегающей среды в условиях современной школы. Продуманная здоровьесберегающая среда, физкультурно-оздоровительная работа в сочетании с воспитательной, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни.

На организацию здоровьесберегающей среды в школе требуется достаточно много усилий со стороны педагогического коллектива и учащихся. В то же время на создание здоровьесберегающей среды влияет финансовое обеспечение учебного заведения, так как на приобретение специального оборудования (стоматологический кабинет, оборудование для тренажерного зала, медицинское оборудование) необходимы значительные финансовые затраты.

Следовательно, в связи с тем, что в настоящее время лишь малый процент школ оснащен соответствующим оборудованием, а в остальных учебных заведениях на приобретение его нет денежных средств, необходимо вести работу по созданию здоровьесберегающей среды в тех направлениях, которые требуют минимальных финансовых затрат, но в то же время, способствуют созданию условий для сохранения и улучшения здоровья учащихся.

В связи с этим и была разработана система мероприятий, направленных на целостное понимание здоровья и здорового образа жизни и создание здоровьесберегающей среды в условиях школы.

Работа по созданию здоровьесберегающей среды может проводиться в различных направлениях, среди которых наиболее рациональными и эффективными, на наш взгляд, являются:

1. Формирование основ образа жизни через организацию внеклассной деятельности.
2. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

### 3. Профилактика вредных привычек.

На основе анализа каждого из указанных направлений был отобран теоретический материал и разработана система мероприятий, направленных на целостное понимание здоровья и здорового образа жизни и создания здоровьесберегающей среды в условиях современной школы.

Поскольку система – это множество взаимосвязанных между собой элементов, составляющих определенное целостное образование, то система мероприятий, направленных на целостное понимание здоровья и здорового образа жизни и создание здоровьесберегающей среды в условиях современной школы, будет являться комплексная и целенаправленная работа с учащимися, осуществляемая по трем направлениям. Раскроем каждое.

#### **1. Формирование основ здорового образа жизни через организацию внеклассной деятельности**

Внеклассная работа – это организация педагогом различных видов деятельности детей во внеучебное время, обеспечивающих условия для полноценной социализации ребенка.

Внеклассная воспитательная работа представляет собой совокупность различных видов деятельности и обладает широкими возможностями воспитательного воздействия на ребенка.

Во-первых, разнообразная внеурочная деятельность способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удается рассмотреть на уроке.

Во-вторых, включение в различные виды внеклассной работы формирует личный опыт ребенка, его знания о разнообразии человеческой деятельности, ребенок приобретает необходимые умения и навыки.

Внеклассная деятельность, направленная на формирование основ здорового образа жизни, решает следующие задачи:

1. Обеспечение условий для развития потребностей в здоровом образе жизни.
2. Формирование устойчивых представлений о личных санитарно-гигиенических нормах, превращение представлений в повседневный навык.
3. Совмещение физического и психического здоровья субъекта образовательного процесса.
4. Превращение потребностей здорового образа жизни в устойчивую жизненную позицию.

Работа в этом направлении включает в себя проведение классных часов по темам: «Ты и твоё здоровье», «О пользе закаливания», «Учимся питаться правильно», «Личная гигиена школьника», «Как организовать свой день», «Отдыхать с пользой для здоровья», «Мой образ жизни» и т. д.; общешкольных мероприятий, таких как викторины, смотры-конкурсы, дискуссии, турниры по темам основ здорового образа жизни.

#### **2. Организация физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.**

Работа, проводимая в этом направлении, включает в себя проведение динамических пауз общего и специального назначения в режиме учебного дня, организацию проведения Дней здоровья, спортивно-массовую работу.

Динамические паузы (физкультурные минутки) – это физические упражнения, проводимые в классе во время урока. Правильно и вовремя проведенные паузы являются эффективным средством для повышения внимания и активности детей и лучшего усвоения ими учебного материала. Кроме того, они благоприятно влияют на организм учащихся.

Учебные занятия в классе связаны с длительным сидением детей за партой в

определенном положении, часто в довольно напряженном состоянии (во время письма). Это вызывает нежелательные явления в организме детей: застойные явления крови в ногах, области таза, живота; изменение в положении позвоночника, плеч, грудной клетки. Противодействуя этим явлениям, физические упражнения улучшают кровообращение, содействуют выпрямлению позвоночника, активизируют организм учащихся. Таким образом, динамические паузы содействуют повышению успеваемости школьников, обеспечивают активный кратковременный отдых и способствуют улучшению здоровья детей.

Динамические паузы включают в себя обычно три упражнения. Первое – выпрямления позвоночного столба и грудной клетки, второе – для ног и третье – для туловища. Упражнение для рук следует сочетать с другими упражнениями.

Для проведения динамических пауз требуется две-три минуты, они обязательно должны сопровождаться музыкой.

Комплекс динамических пауз составляются учителем физической культуры, и меняется один раз в две недели.

Дни здоровья в школе включают в себя:

1. Специальное оформление рекреаций, учебных кабинетов, других помещений в соответствии с тематикой праздника. Это могут быть выставки рисунков, плакатов, стенных газет по итогам проведенных конкурсов по тематике «Здорового образа жизни».

2. Уроки в системе учебных занятий (гуманитарного, естественно-биологического цикла, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности).

3. Мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика, физкультминутки на уроках, подвижные перемены). Работа школьного радиоузла, телецентра, школьной многотиражки.

4. Система внеурочных мероприятий с обучающимися, педагогами и родителями.

В рамках учебных занятий гуманитарного естественно-биологического цикла, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности, исходя из специфики предметной области рассматриваются вопросы характеристики здоровья, гигиенических навыков, истории физической культуры, роли физкультуры и спорта в жизни великих ученых, деятелей искусства, литературы и исторических деятелей, проблемы экологии, нравственного выбора, духовного и душевного здоровья, социальной адаптации компетентности обучающихся.

### **3. Профилактика вредных привычек**

Из всех направлений профилактической работы для создания здоровьесберегающей среды наиболее приемлемыми являются организация медико-педагогической профилактики. В этом случае профилактическая работа проводится одновременно с воспитательной работой по вопросам в формировании основ здорового образа жизни.

В системе мероприятий, направленных на создание здоровьесберегающей среды, профилактическая работа проводится не только с учащимися (на классных часах, общешкольных мероприятиях), но и их родителями (на родительских собраниях).

Исследовательская деятельность по разработке и реализации указанной системы мероприятий была организована и проведена в несколько этапов:

1. Диагностический.

2. Реализация системы мероприятий, направленных на целостное понимание здоровья и здорового образа жизни и создание здоровьесберегающей среды в условиях современной школы.

3. Обработка полученных результатов (исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 18).

На первом этапе было проведено диагностическое исследование, перед которым были поставлены следующие задачи:

- проанализировать состояние здоровья учащихся;
- определить отношение школьников к своему здоровью;
- изучить мотивацию учащихся к сохранению здоровья;
- выяснить, что делают учащиеся для укрепления своего здоровья;
- выяснить пожелания учащихся, кто и каким образом должен формировать медицинскую культуру в школе.

Анализ состояния здоровья учащихся был проведен на основе исследования медицинских карт. В ходе исследования было выявлено, что большая часть учащихся страдает различными заболеваниями.

В рамках реализации системы мероприятий, направленных на создание здоровьесберегающей среды, в МАОУ СОШ №18 была организована:

1. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися.
2. Внеклассная работа по формированию основ здорового образа жизни учащихся.
3. Профилактическая работа с учащимися и их родителями.

Для организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в режим работы школы были введены мероприятия:

- «Папа, мама, я – спортивная семья» – спортивное соревнование цель которого – приобщение учащихся и их семей к здоровому образу жизни (включает 11 конкурсов);
- «День здоровья» – цель игры по станциям – приобщение и расширение знаний учащихся в области ЗОЖ (10 станций);
- работа спортивных секций, проведены динамические паузы на уроках.

Для формирования целостного понимания здоровья и здорового образа жизни была проведена серия классных часов и других внеклассных мероприятий по темам основ здорового образа жизни: «Здоровый образ жизни», «Мой образ жизни». Для профилактики вредных привычек проводилась беседа с учащимися по теме «Вредные привычки». Для родителей проводилась лекция по теме «О влиянии наркомании», тестирование «Факторы риска и факторы защиты».

Диагностическое исследование показало, что у учащихся сформировалось правильное представление о здоровье и составляющих здорового образа жизни. Изменилось поведение детей. Они стали следить за личной гигиеной, заниматься спортом. Изменилось отношение учащихся к их образу жизни. Они чаще стали задумываться о последствиях для здоровья тех или иных привычек.

Для оздоровления учащихся в школе проводятся уроки физической культуры, созданы объединения дополнительного образования спортивной направленности для всех возрастных групп – общефизическая подготовка (легкая атлетика, волейбол, футбол).

Введены продолжительные перемены, горячие завтраки и обеды; сокращена продолжительность урока (до 40 минут, 35 минут в начальных классах) и во время урока организуются динамические паузы; проводятся Дни здоровья, разрабатываются и реализуются на практике здоровьесберегающие программы и здоровьесберегающие технологии.



Мы убеждены, что система мероприятий, направленных на целостное понимание здоровья и здорового образа жизни, будет способствовать созданию здоровьесберегающей среды в условиях нашей школы.

### Ссылки на источники

1. Горохова Н. А. Организация здоровьесбережения в школе // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33–38.
2. Глущенко О. Н. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 2. – С. 52.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

**Ekaterina Zhdanova,**

*Teacher of physical culture and OBZH, school № 18, Veliky Novgorod*

*Kitkat.1@mail.ru*

### Creating a Healthy Environment in a Modern School

**Abstract.** The article considers the possibilities of an educational institution for preserving and strengthening the health of children. This issue is currently the priority direction of the whole society. The system of measures aimed at creating a health-saving environment in a modern school is presented. This system is less expensive from the financial point of view from the presented to date, and this is of no small importance for any educational institution.

**Key words:** formation of a healthy lifestyle, health preservation, a system of activities, extra-curricular activity, physical culture and health improvement, prevention of bad habits.

### 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

© Жданова Е. П., 2017