

## **Здоровьесбережение в школе ( из опыта работы)**

**Кирпичникова Е.И., учитель физкультуры**

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: “Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение”. Еще А. Шопенгауэр говорил: “Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий – счастливее больного короля”. Такая озабоченность вполне понятна. Статистические данные дают для этого немало поводов. За последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза. За время обучения 70% функциональных расстройств переходят теперь в стойкую хроническую патологию к окончанию школы, в 4 – 5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза - органов пищеварения, в 2 раза – число нервно-психических расстройств.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Именно по этому в нашей школе была разработана программа «Здоровье – это жизнь»

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

В рамках данной программы проводятся следующие мероприятия:

1. Организация питания обучающихся МБОУ Куликовской ООШ;
2. Контроль над соблюдением СанПиН;
3. Организация утренней зарядки;
4. Военно - спортивный месячник;
5. Дни Здоровья;
6. Плановая вакцинация обучающихся ;
7. Анкетирование и тестирование обучающихся и родителей;

По результатам опроса анкеты «Мое настроение после обеда», проведенное в этом году 85% старшеклассников и 99% учащихся начальных классов покидают столовую с хорошим настроением. Ежедневное меню устраивает 98% обучающихся. 100% обучающихся удовлетворены графиком питания, 98% дали отличную оценку качеству приготовленной пищи. 100% обучающихся считают, что горячее питание повышает их успеваемость.

По результатам анкеты «Питание глазами родителей» на вопрос - удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе? - 90% родителей дали положительный ответ. А на вопрос -

удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи? – 85% родителей ответили «Да». 100% опрошенных родителей устраивает ежедневное меню и графиком питания. 92% удовлетворены санитарным состоянием столовой. 97% довольны качеством приготовления пищи и 99% родителей удовлетворены обслуживающим персоналом.

Особое внимание уделяется санитарно-гигиеническому состоянию школы (уборка помещений, освещенность, поддержание температурного режима, проветривание помещений и рекреаций).

Расписание учебных занятий составлено в соответствии с Гигиеническими требованиями к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (нормы СанПин).

Спортивный зал соответствует требованиям санитарных норм.

С 1 по 9 классы согласно учебному плану проводятся 3 урока физической культуры в неделю. В целях подготовки школьников к учебной деятельности перед занятиями проводится утренняя гимнастика, продолжительностью 6-7 минут. Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на уроках. В физкультурные минуты включаются 4-5 упражнений, продолжительность 1,5-2 минуты..

В системе дополнительного образования работают спортивные секции: волейбол, баскетбол. Сложилась система просветительской работы с учениками, включающая в себя проведение уроков здоровья, тематических бесед, часов интересного общения, практических занятий, конкурсов рисунков и агитационных плакатов. На уроках физической культуры ведется целенаправленная пропаганда физической культуры и здорового образа жизни с целью формирования ценности собственного здоровья и здоровья окружающих.

МБОУ Куликовская ООШ активно сотрудничает с учреждениями дополнительного образования по физической культуре и спорту района, на базе нашей школы проводятся спортивные секции Тисульской ДЮСШ.

Учащиеся нашей школы постоянно участвуют в мероприятиях районного уровня направленных на формирование здорового образа жизни.

Каждый год согласно плану проводится вакцинация и медицинский осмотр учащихся школы.

По результатам медосмотра обучающихся нашей школы

3% нуждаются в обследовании у нефролога;

Нефрология (от др.-греч. νεφρός — «почка», и λόγος — «учение») — область медицины, изучающая функции и болезни почек. На другом полюсе дифференциальной диагностики находится нефрохирургия и урология.

21% обучающихся требуется консультация отоларинголога

Оториноларингология (также часто отоларингология) — это раздел медицины и медицинская специальность, которая специализируется на диагностике и лечении патологий уха, горла, носа, а также головы и шеи. Практикующие врачи по данной специальности называются оториноларингологами или сокращенно ЛОР-докторами (от слова «ларингооторинолог»).

34 % нуждаются о консультации гастроэнтеролога;

Гастроэнтерология – раздел традиционной медицины, который проводит диагностику и изучение заболеваний желудочно-кишечного тракта и лечением пищеварительной системы. Название науки образовано от греческих «кишка» и «желудок».

42% обучающихся необходима консультация невропатолога.

невропатолог лечит все, что относится к нервной системе, которая в свою очередь делится на центральную (головной и спинной мозг - ЦНС) и периферическую (все остальные нервы).

64 обучающегося имеют II группу здоровья

II группа — здоровые дети, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, со сниженной сопротивляемостью к заболеваниям. Такие дети не должны иметь хронических заболеваний, но могут более 4 раз в год перенести острые заболевания.

Вторая группа имеет несколько подгрупп. Группа «А» включает в себя здоровых детей, но либо имеется отягощенная наследственность, либо мамина беременность и роды проходили с осложнениями. Группа «Б» включает детей часто болеющих, с некоторыми функциональными отклонениями с возможным риском развития хронических болезней.

3 ребёнка имеют III группу здоровья

III группа — дети с хроническими заболеваниями. Эта группа объединяет детей с врожденной патологией или хроническими заболеваниями, при которых могут быть редкие и не тяжело протекающие обострения основного заболевания. Сопротивляемость организма у таких детей несколько снижена. К таким болезням, при которых поставят III группу, относят – хронические гастрит, хронический бронхит, пиелонефрит, анемия, ожирение, заикание, плоскостопие и аденоиды.

2 ребёнка имеют V группу

V группа — дети с хроническими заболеваниями. Это дети с тяжелой инвалидностью, которые не ходят, онкологические больные и другие тяжелые состояния. Дети этой группы имеют тяжелые пороки развития или хронические заболевания со значительно сниженными функциональными возможностями. Такие дети обычно не посещают детские и подростковые учреждения общего профиля и часто имеют инвалидность.

Соблюдения всех принципов здоровьесбережения при проведении уроков и в организации образовательного процесса, организация качественного питания, обеспечение надлежащих санитарно - гигиенических условия направлено, на снижение некоторые показатели заболеваемости учащихся.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».