**Информационная карта инновационного педагогического опыта**

**/практики/**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Тема инновационного педагогического опыта** | Школа – территория здоровья |
| **2. Источник изменений** | Противоречие между требованием сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни и недостаточной сформированностью условий подготовки здорового, образованного и разносторонне развитого поколения в общеобразовательной школе |
| **3. Идея изменений** | Формирование у младших школьников основ культуры здорового образа жизни через создание здоровьесберегающего образовательного пространства |
| **4. Концепция изменений:** | |
| *Актуальность* | В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровью дается такое определение: **здоровье — это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.**  Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от детей младшего школьного возраста большого умственного и нервно-психического напряжения. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, поступающих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается. Мониторинги образовательных достижений обучающихся начальной школы показывают высокий уровень показателя «цена адаптации» от класса к классу, который выражается в повышении доли обучающихся с высоким уровнем тревожности, связанной со школьными делами, увеличении доли детей, которые после школы проявляют возбужденное состояние, незрелые реакции в виде капризов и т.д. Поэтому проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна.  Стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого объема знаний, адаптации детского организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. В целом возрастает значимость сохранения психосоматического и физического здоровья детей.  Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании – одно из главных направлений национального проекта «Образование», президентской инициативы «Новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. |
| *Новизна* | Один из инновационных подходов к решению здоровьесберегающих проблем в школе предполагает технологический подход. Он, также как и традиционный, основывается на педагогической теории, методике, планировании обучающей деятельности учителя, но вместе с тем ему присущи: конкретное целеполагание, то есть моделирование диагностируемого конечного результата осуществляется в заранее определенные сроки и с заранее определенным уровнем затрат ресурсов физического и психического здоровья учителя и учащихся. |
| *Ожидания* | - Положительная динамика в состоянии здоровья школьников.  - Гарантированный, фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся.  - Повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.  - Психологический комфорт в школе.  - Повышение рейтинга и конкурентоспособности школы. |
| *Затруднения в реализации* | -Потребность в увеличении временных затрат при подготовке к занятиям.  -Потребность в дополнительных помещениях, в специальном оборудовании. |
| *Риски* | Отсутствие ресурсных возможностей для создания множества здоровьесберегающих пространств и функционирования в условиях школы |
| **5. Методическая литература, на основании которой разработана программа практики** | 1. Абрамова И.В., Бочкарева Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие) издание 3, дополненное. Самара, 2014. 2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА, Москва, 2010. 3. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2013. 4. Назарова Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. Волгоград: Учитель, 2013. 5. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.».,Москва, Издательство «Вако», 2012. 6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2012. 7. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии», Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2011.   **Интернет-ресурсы:**   1. <http://www.openclass.ru/node/47746> 2. <http://festival.1september.ru/articles/102680/> 3. <http://kuhta.clan.su/load/zdorovesberegajushhie_tekhnologii_v_shkole/41> |
| **6. Период применения практики** | 2014/2015; 2015/2016 учебные годы |

**Описание опыта работы**

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,*

*сделайте его крепким и здоровым».*

Жан-Жак Руссо

Здоровьесберегающая деятельность в школе началась с создания условий, в результате чего появились новые кабинеты – 2 спортивных зала, кабинет ритмики, к медицинскому и прививочному прибавился стоматологический; преобразовались спортивная и игровая площадки на школьном участке; произошло переоснащение учебных кабинетов, в них появились современные средства обучения, разноростовые парты, кабинеты психолога и логопеда, сенсорная комната. Эффективный здоровьесберегающий ресурс - режим дня, который регламентирует единое расписание учебных занятий, внеурочной деятельности, дополнительного образования, организация питания. В режиме дня учитываем гигиенические требования (организация питания, обязательное пребывание на воздухе, активный отдых при смене занятий). Для детей группы продленного дня мы вырабатываем индивидуальный маршрут движения, помогающий ориентироваться ребенку в тех делах, которые у него запланированы на этот день. При составлении учебного расписания используем ранговую шкалу трудности распределения школьной нагрузки.

Создание единого пространства развития ребенка невозможно, если педагоги и родители будут оставаться в неведении относительно планов и намерений друг друга. Поэтому мы стремимся использовать современные подходы к взаимодействию с семьями учеников: диалогичность общения, партнерство, открытость. На сайте нашей школы работает ресурсный центр по здоровьесбережению, который может посетить любой родитель.

Взаимодействие с родителями предполагает обмен мыслями, чувствами, общение, а не простое информирование родителей. Важно помнить, что родителям необходима не только теоретическая информация, но, что гораздо главнее, практические навыки.

С целью выявления роли родителей в формировании здоровья, уровня знаний и умений в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье с первых дней поступления в школу проводится анкетный опрос родителей.

Системная работа *на уровне начального общего образования* по формированию здорового и безопасного образа жизни организована по следующим направлениям:

* создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры;
* организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся;
* организация физкультурно-оздоровительной работы;
* организация работы с родителями (законными представителями).

**Создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры.**

В здании школы работают оснащенные современным оборудованием *спортивные залы (большой и малый), стоматологический и медицинский* кабинеты, современная *столовая,* позволяющая организовывать сбалансированные горячие завтраки и обеды в урочное и внеурочное время для 100% обучающихся.

Организовано бесплатное питание – завтраки и обеды для следующих категорий учащихся:

- дети из многодетных семей;

- дети из малообеспеченных семей;

- дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей (законных представителей);

- дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья;

- дети, имеющие родителей-инвалидов 1 или 2 групп.

Работает бракеражная комиссия и комиссия по организации контроля питания, в состав включены представители родительской общественности.

Меню горячего питания составляется с учетом сезонности (осень-зима; зима-весна), необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-10 и 11-18 лет). Проводится С-витаминизация (аскорбиновая кислота, лимоны, фруктовые соки), что позволяет укрепить иммунитет и снизить заболеваемость школьников. Выполняются требования к организации питьевого режима.

В осенне-зимний период в школьной столовой работает *фитобар*. Медицинскими работниками готовятся травяные витаминизированные отвары. Проводится чесночно-луковая терапия.

Проводятся мероприятия по повышению качества, расширению ассортимента блюд и изделий: тематические дни, школы кулинарного мастерства, выставки-дегустации, круглые столы, дни открытых дверей для родителей и жителей микрорайона, мониторинг удовлетворенности учащихся и родителей качеством обслуживания в школьной столовой, привлечение родителей для контроля организации питания в школьной столовой.

Используются новые формы в организации обслуживания школьников:

*«Витаминный стол»* (введен в соответствии с программой витаминизации питания, а также по заявлениям родителей).

*Стол «Минутка»* - форма обслуживания, позволяющая быстро обеспечить вторым завтраком, полдником большое количество учащихся при условии предварительного заказа. В меню входят соки, бутерброды, фрукты.

*Гипоаллергенное меню.* Мониторинг выявил наличие детей, страдающих различными формами аллергии. Некоторые из форм аллергии обостряются в зимне-весенний период. Школьная столовая предлагает таким учащимся гипоаллергенное меню, включающее продукты, не вызывающие аллергической реакции, не содержащие красителей и консервантов и получила одобрение со стороны детей и родителей.

*Диетическое меню.* По данным медицинских карт, среди учащихся есть дети с хроническими заболеваниями ЖКТ и нарушениями обмена веществ (диабет). Таким детям показано только диетическое питание со сниженным количеством сахара, животных жиров, специальные технологии приготовления блюд.

**Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.**

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Расписание учебных занятий на 2016/2017 учебный год в начальной школе составлено на основе учебного плана, утвержденного директором школы, требованиями СанПиН, с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся. В середине третьей четверти в целях сохранения здоровья первоклассников предусмотрены дополнительные каникулы.

Большое значение в здоровьесбережении школьников имеет организация уроков. *100% учителей* строят уроки в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ, во избежание усталости учащихся. Учебные занятия в школе на уровне начального общего образования включают в себя следующие элементы:

1. Утренняя зарядка.

2. Комфортное начало и конец урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой.

3. Построение урока в рациональном режиме, т.е. с четким чередованием различных видов деятельности и отдыха детей.

4. Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей.

Физкультминутки проводятся с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность: упражнения для снятия общего или локального утомления; упражнения для кистей рук;гимнастика для глаз;гимнастика для слуха;упражнения, корректирующие осанку;дыхательная гимнастика.

Шесть учителей начальных классов (67%) используют *режим «динамической смены поз»* здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного. Обучение в режиме постоянного движения позволяет развивать у учащихся зрительно-моторную реакцию, в частности ориентацию в пространстве, в том числе реакцию на экстремальные ситуации, создать условия для проявления индивидуальных и возрастных особенностей детей, формировать на уроках атмосферу доверительного отношения, что позволяет говорить об организации обучения учащихся, которое в наибольшей степени служит оптимальному общему развитию каждого ребенка. Режим «динамической смены поз» повышает общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, осуществляется профилактика близорукости, обеспечивается оптимальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы организма, стабилизируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, что подтверждается результатами медицинских осмотров и анкетирования родителей.

В педагогической деятельности учителя активно применяют педагогические здоровьесберегающие технологии:

*Технология сотрудничества* создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся, помогает разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребенка, использовать их для более полного развития личности. В рамках данной технологии используются следующие приемы организации деятельности: работа в группах, работа в парах сменного состава, деятельность с элементами соревнования, взаимооценка. *Охват обучающихся данной технологией составляет 100%.*

*78% педагогов* в своей деятельности используют *технологию разноуровневой дифференциации,* основная цель которой – обучение каждого ребенка на уровне его возможностей и способностей, что позволяет снять эмоционально-психологическое напряжение у слабых обучающихся и создать благоприятные условия для развития сильных детей, как следствие - повысить уровень школьной мотивации у всех школьников. Данную технологию педагоги реализуют через создание ситуации выбора для обучающегося, предложив ему задания трех уровней, что позволяет каждому ребенку выбрать индивидуальный темп работы и уровень сложности.

Посещение учебных занятий, занятий внеурочной деятельности показало, что *100%* педагогов школы на уровне начального общего образования в своей деятельности используют *игровые технологии*, которые способствуют удовлетворению потребностей детей в движении и стабилизации эмоции, развитию не только физических, но и умственных и творческих способностей. Игры учителями проводятся *на всех этапах урока* и направлены на развитие внимания, памяти, мышления, восприятия, наблюдательности, сообразительности.

В рамках реализации программы организовано разновозрастное взаимодействие в детском сообществе школы, которое выражается в специально организуемой старшеклассниками на переменах деятельности с младшими школьниками: подвижных играх, спортивных развлечениях. Такие игры определяются сюжетом; правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения игры и учета результатов. Каждая игра проводится целенаправленно с установкой на достижение конкретных образовательных, воспитательных и оздоровительных результатов.

В школе большое внимание уделяется использованию *экологических здоровьесберегающих технологий*. На сегодняшний день в холлах 2-ого этажа оформлены «зеленые уголки».

Кроме того очень благотворно влияют на эмоциональный настрой ребят *аквариумные рыбки, черепахи, улитки, комнатные птицы,* которые появились у нас в прошлом учебном году. Наблюдая во время перемен за животными дети получают массу удовольствия, кроме того это влияет на сплочённость детского коллектива, воспитывает ответственность и любовь к братьям нашим меньшим.

Одним из подходов в формировании здорового климата в коллективе является *мониторинг психологического состояния* обучающихся. Для этих целей служит *календарь настроений*. Данный календарь заполняется самими детьми после прихода в школу и является своеобразным индикатором настроения ребенка в начале занятий. Информация о настроении ребенка в утренний период используется для обучения детей следить за психологическим состоянием и стараться управлять своими эмоциями и настроением. Такой календарь ведется  *50% педагогов.*

Несомненно, стиль общения педагогов с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. 100% педагогов придерживаются демократического стиля общения с обучающимися, что создаёт условия для развития психической активности ребёнка, даёт свободу познавательной деятельности, снижает уровень детской тревожности, связанной с учебной деятельностью.

**В целях сбережения здоровья детей в  школе** на уровне начального общего образования **жёстко регламентируется  режим использования компьютеров.** Все педагоги начальной школы (100%) соблюдают нормы СанПиНа, согласно которой школьники проводят за компьютером не больше 10 минут за один урок.

**Организация физкультурно-оздоровительной работы.**

Физкультурно-оздоровительная работа в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Система физкультурно-оздоровительной работы школы включает:

- проведение уроков физической культуры - 3 часа в неделю;

- организацию динамических перемен (для обучающихся 1-х классов в 1-ой четверти после 2-ого урока);

- организацию и проведение спортивных секций, клубов, мастерских;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

**Работа с родителями (законными представителями).**

Работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании.

Вопросы по здоровьесбережению включаются не только в планы работы классных руководителей, но и в общешкольные родительские собрания. Их тематика разнообразна: «О здоровье ребенка всерьез», «Организация режима дня - залог здоровья младших школьников», «Питание школьников» и др. В сентябре 2016 на общешкольном собрании Глушкова Р.Р. (индивидуальный предприниматель, предоставляющий услуги питания) рассказала родителям об организации горячего питания в школьной столовой, особенностях составления меню школьников, представила меню одного дня.

Специалисты школы (учитель-логопед, педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог) проводят консультации по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей, и т. п.

Классные руководители привлекают родителей к организации и проведения классных часов по формированию ЗОЖ, родители-медицинские работники с обучающимися проводят тематические беседы по здоровому образу жизни.

В школе особое место отводится проведению «семейных» праздников, например, соревнования «Здоровая семья – здоровая Россия», праздничная программа «Папа, мама, я – спортивная семья».

Таким образом, внедрение специально разработанных и апробированных здоровьесберегающих технологий в обучение ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Коллектив учащихся становится более сплоченным, происходит личностный рост учащихся. Повышается качество обучения. Учащиеся принимают здоровый образ жизни как осознанную необходимость.

Системная работа по построению здоровьесберегающей среды школы позволила достичь следующих позитивных эффектов:

За два года реализации программы отмечено:

- снижение доли учащихся начальной школы, имеющих нарушение зрения (на 3,4%), опорно-двигательного аппарата (приобретенный за время обучения в школе сколиоз) (на 7,8%);

- увеличение доли детей с первой группой здоровья в общем контингенте школьников на 10%;

- повышение качества образования (+0,2%);

- снижение доли обучающихся с высоким уровнем тревожности на учебных занятиях на 4,8%;

- снижение доли детей, которые после школы проявляют возбужденное состояние на 2,9%;

- снижение доли детей, которые проявляют незрелые реакции в виде капризов и т.д. на 6,5%;

- увеличение доли учащихся начальной школы, охваченных занятиями в спортивных секциях, участием в спортивно-массовых мероприятиях до 97%.