

МБОУ «Гимназия№5 г. Морозовска» Ростовская обл.

**Здоровьесберегающие технологии во внеурочной деятельности-
путь реализации ФГОС**

**Подготовила учитель английского языка :
Идельбаева С.Н.**

2017-18 уч.г

Здоровьесберегающие технологии во внеурочной деятельности- путь реализации ФГОС.

Вступление

Современная школа готовит детей к жизни, а значит должна обеспечить выпускнику высокий уровень реального здоровья, вооружить его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитать у него культуру здоровья. В связи с этим возникает проблема разработки и проведения мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний на уроках и во внеурочное время. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Мы, педагоги, должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. На здоровье школьника влияют две группы факторов: не поддающиеся нашему управлению (экология, традиции ЗОЖ в семье, качественная и своевременная медицинская помощь и т. д.) и управляемые факторы (организация оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на восстановление физического, психического и социального здоровья детей).

Школа — это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться, но это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни. Он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому-либо или чему-либо, взрослеет. Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь им осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны “создать” и воспитать, начиная с самого раннего детства.

В своей работе хочу остановиться на здоровье сберегающих технологиях, используемых во внеурочной деятельности в МБОУ «Гимназия №5».

Под здоровьесберегающими технологиями мы понимаем мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья школьников.

ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Работа по обеспечению безопасности жизнедеятельности проводится в нашей школе во внеурочное время в рамках программы «Здоровый образ жизни» и включает в себя: лекции, классные часы, праздники, игры, викторины, беседы, тренировочные эвакуации которые

проводят классные руководители, специалисты гражданской обороны, пожарной части, инспектор ГИБДД. Они способствуют профилактике детского травматизма.

В школе разработана и реализуется программа по правилам дорожного движения для учащихся 1-11 классов с учетом возрастных особенностей детей. В течение учебного года классные руководители проводят 17 занятий по ПДД для учащихся 1-8 классов и 10 занятий для учащихся 9-11 классов.

Казалось бы, что особенного – перейти улицу, выйти из троллейбуса, автобуса или войти в них. Однако, по данным сводок ГИБДД, на дорогах России гибнет каждый год свыше 30 тысяч человек. Занятия по профилактике травматизма на дороге в нашей школе проходят интересно и познавательно. Ученики узнают немало важного о правилах поведения на улице и в общественном транспорте, о языке улиц и дорог, которые учат их смелости, помогают не убежать от автомобилей, а спокойно проходить мимо них, зная, что они не тронутся, пока вы переходите дорогу. Ведь только грамотные пешеходы могут чувствовать себя на дороге в относительной безопасности, не бояться за своё здоровье, что является богатством каждого. Два раза в год беседы, викторины по ПДД для учащихся проводит инспектор ГИБДД.

мероприятия по изучению и повторению правил дорожного движения;
-В школе проводятся конкурсы рисунков «Наш друг – светофор», «Осторожно: дорога» и т. д.

В этом году проведена акция «Въезд на территорию школы запрещен».

Регулярно в школе проводятся целевые профилактические мероприятия под девизом «Внимание – дети!». Особое внимание правилам дорожного движения уделяется в начале и конце учебного года. Ежегодно с 1 по 16 сентября обеспечено проведение в школе с учащимися бесед, инструктажей на темы: «Путь из школы домой», «Я - пешеход», «Я – пассажир». Проверка полученных знаний осуществляется через викторины, конкурсы, игры. По плану мероприятий по ПДД проводятся беседы по темам: «Правила безопасного поведения на улице, на транспорте», «Знай правила дорожного движения как таблицу умножения», «Горят огни на перекрестках», «Дорожная грамота», конкурс «Дорожные знаки». Викторина «Безопасная дорога» включает теоретические вопросы и решение ситуативных задач и ребусов. Игра «Пешеход и пассажир» способствует не только усвоению дорожных знаков, но и включает защиту газет, конкурс капитанов, практическую часть по оказанию доврачебной помощи.

Анализ работы по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма показывает, что в школе ведется значительная работа по пропаганде правил дорожного движения и предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма. Основываясь на имеющийся положительный опыт работы, образовательное учреждение находится в постоянном поиске новых форм и методов работы по данному направлению. мероприятия по изучению и повторению правил пожарной безопасности;

Мероприятия по изучению, повторению правил пожарной безопасности проводятся по плану во время недель и декад пожарной безопасности. Это классные часы по соблюдению правил пожарной безопасности в образовательном учреждении, в быту, беседы о правилах пожарной безопасности, конкурсы кроссвордов по ПБ, выставки газет с подборкой статей о причинах пожаров и их последствиях, оформление уголка по ПБ, просмотр видеофильмов по противопожарной тематике, посещение пожарной части, организация выставки книг, знакомство с газетными, журнальными публикациями о крупных пожарах и их последствиях. В проведении таких мероприятий, конечно же, не обойтись без использования ИКТ. С применением презентаций были проведены такие беседы, как «Будь осторожен с огнем», «Как вести себя при пожаре», «Профилактика лесных пожаров» и т. д.

Мероприятия по безопасности на воде, на льду, на водоёмах во время ледокола проводятся с целью сохранения жизни детей. Это инструктажи «Правила охраны жизни людей на воде», «Меры безопасности на льду», конкурс рисунков «Осторожно: тонкий лед», практические занятия «Оказание помощи провалившемуся под лед», книжная выставка «Будь внимателен на воде» и т. д.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Экологическое воспитание представляет собой целенаправленное воздействие на духовное развитие подрастающего поколения, формирование у него определенных ценностных установок в плане нравственного отношения к окружающей среде. Формирование экологической культуры школьников осуществляется как в учебном процессе, так во внеурочной деятельности и во внеклассной работе по предмету.

Экологическое образование и воспитание учащихся - это не дань моде, а веление времени, продиктованное самой жизнью. Для того чтобы сегодня выжить и обеспечить существование человека в будущем, нынешнему поколению необходимо овладеть экологическими ценностями и в соответствии с ними строить свои взаимоотношения с окружающим миром. Чтобы не создавать ситуаций, опасных для здоровья и жизни, современный человек должен обладать элементарными экологическими знаниями.

В нашей школе используются различные формы экологической работы:

- озеленение школьных рекреаций, учебных кабинетов, столовой;

В классных кабинетах очень много цветов, которые действуют успокаивающе и расслабляюще, снижают стрессовые реакции. Доказано, что растения благотворно влияют на микроклимат помещения, а вместе с этим и на здоровье и работоспособность детей, находящихся в них.

- практическая помощь природе - акции «Покормим птиц зимой»(изготовление и вывешивание кормушек,скворечников),

«Чистый двор» проведение субботников; посадка цветов, деревьев);

Участвуя в областной акции «Очистим планету от мусора» старшеклассники убирали определенные участки территории от мусора в районе «Тексер».

- благоустройство пришкольной территории;

На пришкольном участке каждую весну старшеклассники делают клумбы, высаживают однолетние и многолетние цветы. Летом – полив, прополка, удобрение культур. Ребята учатся правильно ухаживать за цветами, ценить свой труд и труд других.

В сентябре ежегодно проводится традиционная ярмарка «Дары Осени». На ней представлены овощи, фрукты, поделки, блюда с названиями осенней тематики. Осенняя ярмарка приносит много позитивных и ярких эмоций.

- конкурсы, выставки плакатов, рисунков, газет, проведение экологических олимпиад, турниров, конференций, КВНов, викторин и др.;

В рамках декады начальных классов проходил конкурс экологических плакатов. Каждый класс из начальной школы выпустил не по одному яркому плакату и представил музыкально-стихотворную их защиту.

Целью экологического образования в нашей школе является формирование ответственного отношения к окружающей среде, осознание причастности человека к ухудшению состояния природы, а значит, и воспитание активной деятельности по изучению и охране природы, начиная с родного края.

- познавательные уроки-лекции, уроки-семинары, «круглые столы», экскурсии, походы, просмотр фильмов на экологические темы и др.;

- экологические праздники и мероприятия;

В прошлом учебном году учащиеся 4-х классов стали участниками городской конференции юных исследователей «Первые шаги».

Среди перечисленных форм экологического воспитания хочется отметить игры. Она формирует опыт принятия целесообразных решений, творческие способности, позволяет внести реальный вклад в изучение и сохранение местных экосистем, пропаганду ценных идей. Это игры: КВН, «Что? Где? Когда?», «Умники и умницы», «Лесная аптека», «Редкие и исчезающие животные», «Водные ресурсы нашего края», «Сохраним планету

чистой и зелёной», где участники сочиняют и разгадывают кроссворды, загадки, ребусы.

С целью изучения природы и истории родного края с учащимися организуются поездки по озерам города Чебаркуля. Все проводимые мероприятия помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщают учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии, укрепляют духовно-нравственное здоровье учащихся.

Результатом работы по экологическому воспитанию является то, что дети активно участвуют и показывают высокие результаты в городских мероприятиях, экологических смотрах, конкурсах. Благодаря целенаправленной систематической работе по экологическому воспитанию у школьников не только повысился уровень экологических знаний, но и в значительной степени изменились мотивация поступков в природе, экологическая культура, а также интересы учащихся.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Данные технологии реализуются как на уроках физкультуры, так и в работе спортивных секций, внеурочной физкультурно-массовой оздоровительной деятельности, которая является логическим и необходимым продолжением урочного процесса.

Досуг не должен заполняться чем-то случайным, в нем всегда должна быть разумная цель и определенные стремления. Внеклассные занятия - одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности.

В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях педагоги школы стараются задействовать как можно больше детей. Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней во многом способствует привлечению школьников к секционным занятиям.

На сегодняшний день в школе работает 6 спортивных секций: баскетбол, футбол, туризм, борьба, волейбол, легкая атлетика. Все учащиеся школы начинают свой день с зарядки, для учащихся 1-4 классов организованы подвижные перемены.

В начале каждой четверти руководители секций проводят с учащимися инструктаж по безопасному поведению во время занятий. Они рассказывают ребятам о различных видах спорта, о великих спортсменах, проводят развлекательные игры, викторины, встречи с известными или просто интересными людьми, чья жизнь связана со спортом. К этому занятию ребята

готовят презентации «О спорт, ты – мир», «Питание и здоровье», «Гигиена учащихся», «Режим дня школьника».

Дни Здоровья несут в себе большой заряд положительной энергии, направленной на пропаганду здорового образа жизни среди подростков, значительно увеличивают двигательную активность ребенка. В день проведения праздника команды всех классов участвуют в соревнованиях, сочетающих в себе элементы общей физической подготовки и туризма, где учащиеся могут показать свои знания по основам безопасности жизнедеятельности.

Учащимся школы очень нравятся конкурсы «Весёлые старты», «Зарница», посвященный Дню защитника Отечества, спортивные праздники «Лыжня румяных», где занимают призовые места.

В дни осенних, зимних и весенних каникул в школе проводятся спортивные соревнования по легкой атлетике, баскетболу, волейболу;

Каждый год учащиеся школы участвуют в туристических слетах и тоже занимают призовые места.

бассейн «Олимп». Плавание в бассейне укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы, активизирует кровообращение, повышает работоспособность. Занятия плаванием помогают ребятам стать решительными, находчивыми, дисциплинированными и собранными.

Великие философы Сократ, Платон и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Физическое воспитание во внеурочное время тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием школьника и активно содействует всестороннему развитию детей, к чему стремятся и над чем работают учителя и родители:

- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Все проводимые в школе санитарно-гигиенические, просветительные, профилактические воспитательные мероприятия направлены на формирование культуры здоровья учащихся, на мотивацию их к ведению здорового образа жизни.

Беседы по профилактике инфекционных заболеваний, табакокурения, алкоголизма, наркомании, предупреждению вредных привычек проводят специалисты центра медицинской профилактики в рамках программ «Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»,

«Профилактика распространения ВИЧ – инфекции» и договора сотрудничества. Они в форме диалога рассказывают ребятам о негативном влиянии факторов риска на здоровье, о возможностях его снижения. Консультации, лекции, беседы по проблемам сохранения и укрепления здоровья проводят врачи детской поликлиники. Специалисты рассказывают ребятам о негативном влиянии алкоголя, сигарет, наркотиков, а также проводят беседы по темам: «Профилактика гриппа», «Здоровое питание и влияние его на здоровье».

Один из главных факторов, определяющих наше здоровье - питание. Врач детской поликлиники при проведении бесед уделяет этому вопросу особое внимание. Рекомендует чаще употреблять молоко, молочные продукты (сыр, творог, яички), крупы (гречневую, овсяную, манную), рис, сливочное масло, блюда из печени, салат из капусты зелень и т. д. Только рациональное питание является обязательным условием нормального роста детей и подростков, их гармоничного физического и нервно – психического развития, поддерживает высокий уровень здоровья, придает организму устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, способствует их эффективному обучению.

Ежегодно учащиеся 5-7 классов в конце мая посещают библиотеку, где для них проводится мероприятие «Береги себя», приуроченное к Всемирному дню отказа от табака. Библиотекарь проводит беседы, рассказывает о том, какой вред наносит никотин как самому курильщику, так и окружающим, показывают видеоролик «Чем опасно табакокурение?». Ребята узнали, что в нашей стране первый День отказа от курения прошел в 2010 году. Он привлек большое внимание и помог многим жителям России бросить курить.

Только через текущую повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а следовательно, на образ жизни человека.

Внеурочная деятельность по формированию у школьников устойчивого интереса и потребности в здоровом образе жизни ведется на классных часах, на занятиях кружков, акциях и т. д., на которых необходимо остановиться отдельно.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ КЛАССНЫЕ ЧАСЫ

В школе сложилась система просветительской работы с учениками, включающая в себя проведение уроков здоровья, тематических бесед, часов интересного общения, практических занятий, конкурсов рисунков. Тематика бесед на классных часах разнообразна: «Как вырасти здоровым», «Забота о глазах», «Забота о коже», «Как следует питаться», «Как сделать сон полезным», «Поведение в школе», «Вредные привычки», «Почему мы болеем?», «Первая медицинская помощь», «Соблюдение режима дня». Ребята получают необходимую информацию о здоровом образе жизни, об

отрицательном отношении к вредным привычкам, о влиянии питания на организм. На классных часах учащиеся изучают полезные свойства овощей и фруктов, говорят о пользе гигиены, зарядки, закаливания и спорта, но. Реальность снижения уровня заболеваемости гриппом доказана включением в меню лимона, чеснока, лука. Анализ показал, что своевременная профилактика позволила предотвратить подъём гриппозных заболеваний и снизить заболеваемость.

БИБЛИОТЕКА

Школьная библиотека играет активную роль в воспитании экологической грамотности учащихся. Она располагает большими возможностями черпать экологические знания из книг и периодических изданий.

В библиотеке накоплен большой материал: вырезки из газет и журналов, статьи, рисунки, фотографии. Такой справочный материал - неиссякаемый источник для исследовательских учебных проектов, творческих работ, дополнительного чтения.

Заведующая школьной библиотекой Здор Л. И. помогает учащимся при подготовке проектов, докладов, рефератов по экологии, даёт рекомендации как написать реферат, доклад или сообщение, как подготовиться к семинару или диспуту. Члены кружка «Книголюб» готовят вместе с библиотекарем экологические выставки: «По страницам Красной книги», «Оглянись! Остановись! Подумай!», «Птицы, зимующие вместе с нами». Они же помогают провести «День птиц», 1 апреля, «День защиты животных», 4 октября, учатся делать обзоры книг, проводят беседы для учащихся начальных классов: «Человек и природа», «Береги природу», «Лекарственные растения», «Растения-символы» и многие другие.

Очень полюбили дети персональные выставки, посвящённые творчеству Пришвина, Астафьева, Паустовского, Сладкова и других писателей и поэтов. Все эти мероприятия помогают юным читателям задуматься над экологическими проблемами, воспитывают потребность сделать природу чище и красивее, прививают ответственность, а также знакомят ребят с разнообразным животным и растительным миром.

Роль и значение школьной библиотеки в организации экологического воспитания учащихся очень велика. Школьная библиотека способствует развитию целостной системы экологического просвещения и образования, создаёт необходимые условия формирования экологического мировоззрения, активной нравственной позиции по отношению к живой природе у подрастающего поколения.

ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании летнего оздоровительного отдыха. Огромную роль играет то, что в течение всего дня дети находятся на воздухе, вне помещения.

Ежегодно в июне или июле на базе школы работает летний оздоровительный лагерь «Лучик», в котором наши ребята не только интересно и увлекательно проводят время, но и укрепляют свое здоровье.

РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ

Забота о здоровье учащихся является частью учебно-воспитательного процесса в нашем педагогическом коллективе. Но положительных результатов мы можем достигнуть только тогда, когда в этом будут заинтересованы не только учителя, но и родители. Нужно, чтобы здоровый образ жизни вошёл в быт каждой семьи, стал потребностью каждого человека.

На общешкольные родительские собрания, которые являются традиционными в нашей школе, приглашаются специалисты центра медицинской профилактики, врачи детской поликлиники, психолог, инспектора по делам несовершеннолетних, ГИБДД, которые проводят беседы «Как предотвратить стресс», «Как вырастить ребенка здоровым?», «Режим дня школьника», «Физическое воспитание школьника в семье», «Как уберечь ребенка от перегрузки?». Цель таких встреч — повышение уровня родительской компетентности.

В начале каждого учебного года на родительских собраниях всегда поднимается вопрос о безопасности дорожного движения. Родителям даются рекомендации по обязательному применению ремней безопасности и детских удерживающих устройств, необходимости ежедневного напоминания детям соблюдения правил безопасного поведения на дорогах и т. д.

На классных родительских собраниях решаются вопросы комфорта и дискомфорта детей в школьных условиях, рассматриваются возрастные психологические особенности раннего подросткового возраста, решаются проблемы несовместимости здоровья и вредных привычек, о правилах ухода за собой. Классные руководители раскрывают психологические трудности, которые переживают их дети, показывают различные пути преодоления этих трудностей. Темы классных родительских собраний разнообразны: «Внешний вид ученика», «Поощрение и наказание», «Стресс и подросток» и т.д.

Педагогами МОУ «Гимназия №5» проводятся индивидуальные консультации для родителей, разъяснительно-просветительская работа для родителей будущих первоклассников по введению ФГОС.

Заключение

Педагоги начальных классов всегда помнят, что маленькому человеку особенно важны и нужны положительные эмоции, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение. Ученик, погружённый в

атмосферу радости, вырастет более устойчивым ко многим неожиданным ситуациям и будет менее подвержен стрессам и разочарованиям.

Именно поэтому малышам необходима внеурочная деятельность, насыщенная праздниками, развлечениями, играми. Использование оздоровительных мероприятий позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Во внеурочной деятельности все педагоги школы широко используют ИКТ, которые обеспечивают широкую творческую деятельность учащегося в информационной среде, положительный эмоциональный настрой, создают ситуацию успеха. Информационные технологии позволяют разнообразить формы работы с учащимися, сделать их творческими, упрощается процесс общения с учениками и их родителями.

Благодаря наличию во внеклассной работе системы здоровьесбережения удастся:

- обеспечить высокий охват обучающихся школы регулярными занятиями физической культурой и спортом;
- увеличить объём двигательной активности детей;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес к сохранению и укреплению здоровья;
- обеспечить рост мотивации к ведению здорового образа жизни;
- активизировать помощь родителей и общественности.

Таким образом, система внеурочной занятости детей, складывающаяся в нашем образовательном учреждении, направлена на то, чтобы школьная жизнь стала для них интересной, полезной. Всё это используется для формирования здорового образа жизни учащихся.

Успешность реализации задач по созданию здоровьесберегающей среды в школе и формированию у учащихся здорового жизненного стиля достигается благодаря совместной работе медиков, педагогов, специалистов учреждений муниципального образования. Воспитание и пропаганда здорового образа жизни позволяет создавать и внедрять полноценный комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья школьников.

Комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность школы направлена на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, что даёт возможность детям и родителям получать знания в доступной форме.

Мероприятия по здоровьесбережению, проводимые в нашей школе систематически и целенаправленно, являются важным условием успешной работы по охране и укреплению здоровья детей.