

# Основные направления охраны и укрепления здоровья детей

Лукаш Т.В.

Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей.

ФГОС второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных.

Среди других важнейших идей ФГОС НОО:

1. Определение современного национального воспитательного идеала, который обозначен в концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Именно с этим документом связано понятие – «духовное здоровье обучающихся 1 ступени».

2. Достижение новых образовательных результатов (предметных, метапредметных, личностных), формирование которых возможно на основе нового содержания образования и несколько иных способов деятельности воспитателя.

3. Обеспечение условий достижения планируемых результатов (материально-технических, гигиенических, иных условий реализации основной образовательной программы начального общего образования).

Результатом реализации указанных условий, в соответствии с ФГОС НОО, и должно стать – создание **комфортной развивающей воспитательной среды**. Данное понятие в концепции ФГОС определяется как:

- обеспечивающее высокое качество образования, его доступность, открытость и привлекательность для воспитанников, их родителей и всего общества, духовно-нравственное развитие и воспитание;

-гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического,

духовного и социального здоровья, именно такое пространство является комфортным по отношению к воспитанникам и педагогическим работникам.

Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых:

- физическое,

- психическое,

- духовное,

- социальное здоровье.

**Одним из факторов, обеспечивающих достижение результатов** деятельности по сохранению и укреплению здоровья в нашем учреждении, выступает ее научно – обоснованный характер, последовательность, учет возрастных и социокультурных особенностей, информационная безопасность и практическая целесообразность.

Поэтому в примерной образовательной программе НОО четко обозначены цели и задачи деятельности ОУ по данному направлению. Эта деятельность должна:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

-дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

-сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

-научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
  - сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
  - обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
  - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
  - научить учащихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
  - сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- Очевидно, что решение данных задач направлено на формирование у детей:
- знаний,
  - установок,
  - личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Другими словами, направлено на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов.

Вместе с тем, обязательной является и определенная в примерной образовательной программе ***структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования.***

Система работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в стандарте в виде пяти взаимосвязанных блоков:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры,
- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
- эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы,
- реализация образовательной программы и просветительской работы с родителями.

***Здоровьесберегающая***  
***учреждения включает:***

***инфраструктура образовательного***

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда воспитанников;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания воспитанников, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков - оснащённость комнат, коридоров, игровых комнат;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество воспитанников) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу (учителя физической культуры, тренера, психолога, воспитателей).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.

***Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности воспитанников,*** направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления. Создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) воспитанников на всех этапах обучения;

- введение любых инноваций в воспитательный процесс только под контролем специалистов;

- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;

- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные группы под наблюдением медицинских работников.

**Эффективная организация оздоровительной работы**, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима воспитанников, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с воспитанниками всех групп здоровья (на спортивных мероприятиях, в секциях и т. п.);

- организацию динамических перемен, физкультминуток на занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, походов).

Реализация этого направления зависит от администрации образовательного учреждения, воспитателей, медицинских работников, а также всех педагогов.

**Цель направления:** сохранение и укрепление здоровья детей младшего, среднего, старшего школьного возраста, формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни.

**Ожидаемые результаты:**

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;

- осознанное отношение детей, их родителей, воспитателей к своему здоровью как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;

- соблюдение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей;

**Работа с родителями (законными представителями) включает:**

- беседы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей.

- организацию совместной работы воспитателей и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

**В ЗОЖ входят следующие составляющие:**

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.