

Відділ освіти Новгород-Сіверської районної державної адміністрації
НВК «Дзвіночок» м. Новгорода-Сіверського

**З досвіду реалізації програми
*«Крок за кроком до здоров'я»***

Підготувала
заступник директора з
навчально-виховної роботи
Конопльова О.М.

2009

„Турбота про здоров'я - це найважливіша праця вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, розумовий розвиток, міцність знань, віра у власні сили...”

В. Сухомлинський

Відповідно до Конституції України, найвищою соціальною цінністю в державі є людина, її життя і здоров'я. У Законі України „Про загальну середню освіту” (Розділ 1, Стаття 5) одним із завдань загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (Закон України „Про загальну середню освіту” № 2120 від 07 грудня 2000 р. — Освіта України. Нормативно-правові документи. — Л.: Міленіум. — С. 5—8).

Серед пріоритетних напрямів розвитку освіти, визначених Національною доктриною розвитку освіти (Указ Президента України № 347 від 17 квітня 2002 року), є „пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя” (Указ Президента України „Про Національну доктрину розвитку освіти” // „Національна доктрина розвитку освіти” № 347/2002 від 17 квітня 2002 р. Законодавство України про освіту: Збірник законів. — К.: Парламентське видавництво, 2002).

Близько десяти державних програм спрямовані на пропаганду здорового способу життя дітей та молоді (Закон України „Про освіту”, національна програма „Освіта” (Україна XXI ст.), Програма „Діти України”, „Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні”, Цільова комплексна програма „Фізичне виховання — здоров'я нації”).

Сучасні школярі становитимуть більшу частину потенціалу суспільства України XXI ст. Серед важливих соціальних завдань, які стоять сьогодні перед освітою, є турбота про здоров'я, виховання та розвиток учнів. Школа як соціальне середовище, де діти перебувають значний час, іноді створює для них психологічні

труднощі. Специфіка сучасного навчального процесу зумовлена виникненням інформаційного буму, тижневим перевантаженням, емоційністю та іншими факторами. Ми вважаємо, що створення комфортного, екологічного, психологічно здорового освітнього простору для дітей допоможе їм адаптуватися до цих умов.

Головними напрямками для вирішення даної проблеми є:

- втілення оздоровчих технологій, розвивальних та інтерактивних методик в освітній процес, з метою його оптимізації;
- створення умов для всебічного розвитку здорової особистості;
- зміна психологічного забезпечення навчально-виховного процесу;
- психологічна реабілітація та корекція соціально-психологічного здоров'я;
- забезпечення відповідного рівня фізкультурно-оздоровчої роботи;
- моніторинг стану здоров'я учнів.

Сьогодні проблема збереження фізичного і психічного здоров'я дитини, сприяння її гармонійній особистісній та соціальній адаптації – головна проблема роботи педагогічного колективу закладу.

Навчально-виховний комплекс "Дзвіночок" відкрив свої двері для дітлахів 1 вересня 1995 року. Це був збудований перший заклад в Новгород-Сіверському районі такого типу. Початкова школа і дитячий садок розташовані в приміщенні, в якому зроблені всі умови для дітей.

Зараз у закладі 131 учень та 96 вихованців дитячого садка. Навчально-виховний комплекс для них - не просто місце навчання й роботи, а особливий, унікальний центр єднання й любові, світ знань, творчості і фантазії. Для творчого колективу наших вчителів дитина є найбільшою цінністю.

За О. Захаренком, краще вчити дітей мистецтву збереження і зміцнення свого власного здоров'я, не робити чогось такого, що шкодить здоров'ю інших, ніж потім довго лікуватися. Ми ставимо собі за ціль не лише навчити грамоти, математики чи хімії, а й виробити здатність думати, що ні суспільству, ні своїй

сім'ї не потрібні хворі люди, а значить закласти фундамент майбутнього здорового способу життя.

„Найвища цінність у людини – це її здоров'я. Вона зможе його оцінити, якщо його втратить”, - так стверджує Олександр Захаренко у книзі „Поради колезі народжені в школі над Россю”. Сьогодні нікому не спаде на думку сперечатися з цією тезою. Сучасні діти розуміють цю істину лише підсвідомо, і лише з роками ми починаємо цінувати здоров'я і плекати кожен мить життя.

Школа може і повинна відігравати в цьому вирішальну роль. Після проведення поглибленого медогляду дітей за участю батьків було проаналізовано стан здоров'я дітей і виявилось, що тільки 40% дітей були здоровими.

Другий рік колектив працює за цією програмою. У закладі створені умови для формування здорової особистості дитини.

Народна мудрість говорить:

Гроші втратив – нічого не втратив,

Час загубив – половину втратив,

А здоров'я загубив – все втратив.

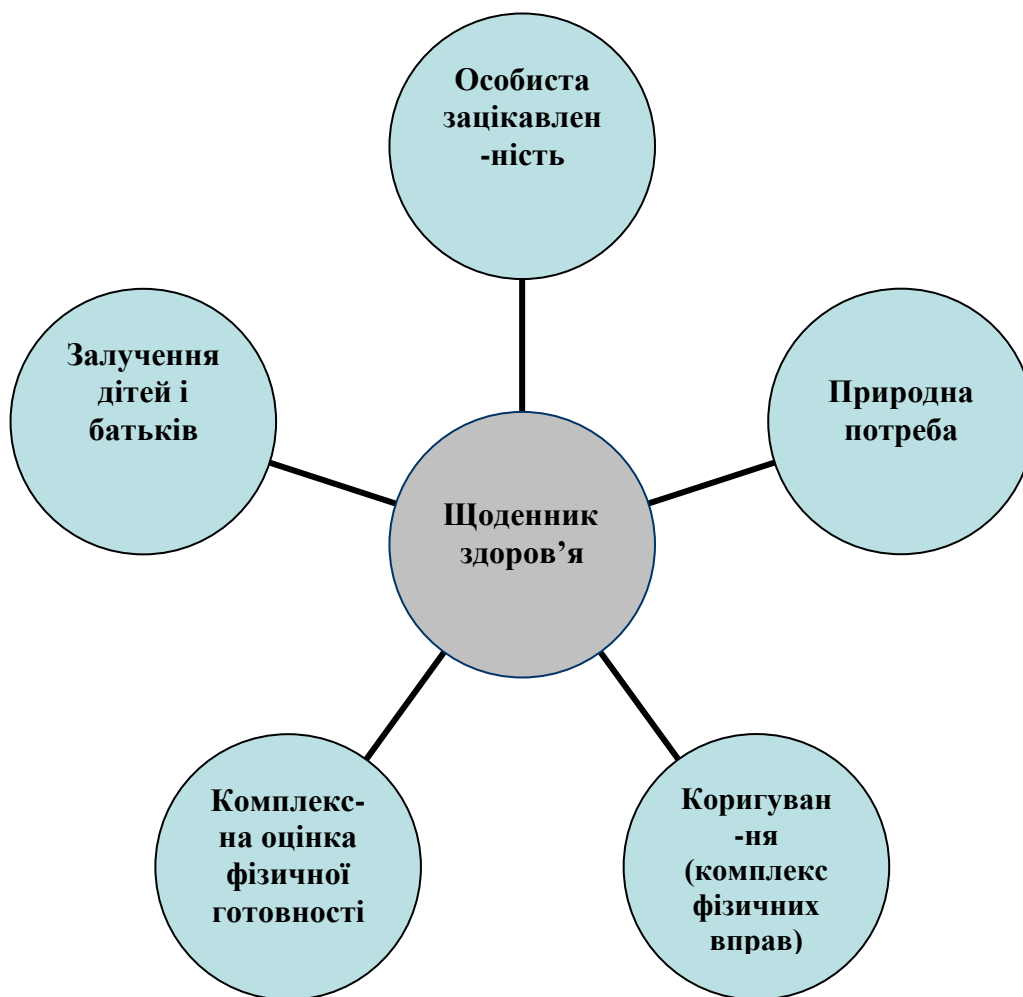
Здоров'я, за визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, - це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад. Саме за таким принципом і працює заклад, виходячи з того, що у дитини треба формувати культуру здоров'я - сукупність духовних цінностей, а не інформувати дітей час від часу з питань здоров'я педагогами. Вчені довели, що на 10% здоров'я залежить від системи охорони здоров'я, на 20% - від спадковості, на 20% від стану довкілля, і аж на 50% здоров'я залежить від умов життя і праці, від ставлення людини до свого здоров'я.

Ми створили банк даних про здоров'я дітей нашого закладу, оформили паспорти здоров'я дітей (додаток 1), створили власну програму “Крок за кроком до здоров'я”. Паспорти здоров'я включають рівень і динаміку зміни фізичного розвитку, рухових можливостей кожної дитини яка

перебуває у закладі. Особливо принципово це на етапі підготовки дітей до школи.

Впровадження „Щоденника здоров'я” в систему навчання і виховання учнів молодших класів дає змогу об'єктивно оцінити динаміку навчально-виховної та оздоровчої роботи, вплив інтегрованих технологій навчання з широким спектром спрямованих рекреативних заходів безпосередньо на уроках у відповідності зі змістом і специфікою навчального матеріалу з різних предметів, рівень оздоровчо-виховної майстерності вчителя-класовода, вихователя, вчителів фізичної культури, музичного мистецтва⁴ всього процесу закладу за ефективністю впровадження здорового способу життя в побут дітей і педагогів.

За допомогою „Щоденника здоров'я” можна вирішити такі завдання:



Сторінки „Паспорта здоров'я” діти заповнюють разом з батьками, вчителями-класоводами та вчителями основ здоров'я.

У межах державних, регіональних та шкільних вимог до створення умов для забезпечення збереження здоров'я дитини, в закладі розроблені програми позаурочної роботи початкової школи „Ростишко”, а для дитячого садка „Здоров'ячок”. (Додаток 2)

Стан здоров'я можна покращити, якщо залучати дітей до систематичних повсякденних занять фізичними вправами перед уроками. Такі заняття сприяють регуляції нервової системи, підвищенню розумової працездатності дітей, активізують їхню увагу, покращують кровообіг крупних м'язових груп тулуба, що особливо важливо, якщо брати до уваги довготривалі статичні навантаження протягом дня. Гімнастика до занять позитивно впливає на весь організм, сприяє формуванню правильної постави, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами. Тому кожного дня о 8.30 для учнів школи проводиться ранкова фізична зарядка, а для вихованців дитячого садка - ранкова гімнастика. У теплі дні зарядку проводимо на свіжому повітрі, а в холодні дні і негоду в приміщенні (в коридорі).

Нині за новими програмами введено додатковий, третій урок фізкультури. Метою його є оздоровлення дитячого організму, сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості й фізичному вдосконаленню, поширенню обсягу рухової активності. Щоб такі уроки та заняття у дитячому садку були не лише розвивальними, оздоровчими, а й цікавими, педагоги враховують як психоемоційні особливості дітей, так і їх фізичні сили і функціональні можливості організму. На цих уроках та заняттях педагоги широко використовують нестандартне обладнання.

Найкращими „ліками” для дітей від рухового „голоду” є рухливі ігри.

З цією метою педагоги проводять рухливі ігри під час перерв та позаурочний час, під час прогулянок.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. „Як дитина бігає і

грається, так її здоров'я усміхається”, — стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Гіподинамія (обмеження рухової активності дитини) веде до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, негативного впливу на опорно-руховий апарат.

Рухливі ігри за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді.

Оздоровче значення ігор:

- сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність;
- зміцнюють здоров'я.

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Освітнє значення ігор:

- ~ формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання;
- ~ розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;
- ~ формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д.

Під час проведення рухливих ігор діти повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості.

Виховне значення ігор:

- виховують моральні та вольові якості учнів;
- виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
- виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

У рухливій грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, витримки, вміння долати труднощі, сміливості, рішучості. Ігри привчають долати фізичні і психічні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій. „У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості”, - говорив великий педагог В.Сухомлинський („Серце віддаю дітям”, т.3, с.95).

Унаслідок довготривалої розумової або фізичної роботи у процесі навчального дня рівень працездатності у школярів поступово знижується, особливо у першокласників. Причиною тому є втома, яке настає через 20—25 хвилин роботи, особливо на третьому—четвертому уроках в середині тижня. Основними ознаками розумового стомлення є зниження уваги, погіршення засвоєння навчального матеріалу, збільшення кількості помилок у виконанні завдань, випадків порушення дисципліни (відволікання від навчальної роботи, неспокій, розмови). Поряд з цим зростає і м'язова втома, що призводить до порушень постави — голова нахиляється дедалі нижче і нижче, плечі також опускаються, спина сутулюється, учень лягає грудьми на парту, або перекошує тулуб у бік.

Тривале сидіння за партою спричиняє втоми спини, шиї, ніг, призводить до застійних явищ м'язів тулуба і суглобів нижніх частин тіла, до зниження функції органів та систем організму, зокрема до уповільнення кровообігу. Якщо такий стан організму буде часто повторюватися, то через 2—3 місяці навчання це призведе до загальної втоми і погіршення стану здоров'я дитини.

Для того, щоб уникнути таких прикрих наслідків вчителі нашого закладу застосовують так званий активний відпочинок, тобто зміну одного виду діяльності на інший у формі фізкультурних хвилинок або фізкультурних пауз.

«Не складно, здається, — писав К. Ушинський, — примусити дітей у такт вставати і сідати, повертатися вправо і вліво, підняти руки й опустити їх, вийти як слід з-за лав і знову сісти на них рівно, спритно і без гомону та штовханини: але коли хоча б ці прості прийоми прищеплювалися у наших школах, то допомогли б зруйнувати ту важку, сонну атмосферу, яка здебільшого панує у них, і сприяли б не лише зміцненню здоров'я дітей, а й свіжості та жвавості їхнього навчання. Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а якщо їх уміло використати, це дасть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».

Найкращою формою виконання фізкультурних хвилинок є ритмічна гімнастика, тобто виконують вже відомі фізичні вправи під веселу музику. Дослідженнями багатьох вчених доведено позитивний вплив музики на зняття розумової та емоційної втоми, на виховання відчуття ритму й поліпшення емоційного самопочуття. Музику підбирають зі знайомих мультфільмів, веселу, ритмічну.

Час проведення фізкультурних хвилинок залежить від виду і місця уроку.

У молодших школярів під час письмових робіт м'язи рук стомлюються від одноманітних динамічних напружень, унаслідок чого порушуються стереотип навички правильного письма. Тому на уроках вчителями проводяться фізичні вправи для рук і пальців. Крім того, учні довше, ніж звичайно, перебувають у зігнутому стані під час письма або читання. Тому вчителі використовують інтенсивне потягування, випрямлення хребта, на розпрямлення грудної клітки.

Для зняття застійних явищ у нижніх кінцівках, ділянках таза та живота використовують під час відповідей „пружинку” або „солдатики” біля стіни.

Для профілактики сколіозу та формуванню правильної постави у дітей вчителі на уроках використовують мішечки з морською сіллю (міняють раз на півроку), яка позитивно впливає на зуби, щитовидну залозу. Для зняття втоми з очей вчителі проводять вправи за спеціальним плакатом, який вивішується у центрі передньої стіни над класною дошкою. Посеред кожного уроку проводяться вправи, які не тільки допомагають зняти

зорову втому, а і запобігають формуванню рефлексу низько нахиленої голови та виникненню на цій основі порушень статури. Ця методика розроблена на основі матеріалів В.Базарного.

У закладі забезпечені всі санітарно – гігієнічні умови навчання і виховання в класах, групах, адже тут діти проводять більше часу, ніж вдома. Приміщення закладу має блочну систему. Кожна група дитячого садка має роздягальню, групову кімнату, спальну кімнату, туалетну кімнату. Блочна система також і для учнів початкової школи.

У блоці розміщується роздягальня, туалетна кімната та дві класні кімнати. Для учнів 1-х класів організований денний відпочинок.

Слід відмітити, що в зимовий період в усіх приміщеннях підігрівається і підлога.

Класи школи світлі, затишні, меблі відповідають зросту учнів. Педагоги велику увагу приділяють озелененню закладу, щоб захистити дітей від різних шкідливих речовин. Силами педагогів та батьків створена зелена кімната, в якій розміщені рослини маловідомі в нашій місцевості. Саме кімнатні квіти нейтралізують повітря, виробляють кисень і благотворно впливають на людину своїм біополем, зволожують повітря у приміщенні.

У формуванні здорового способу життя важливу роль відіграє правильне харчування. Дитяче збалансоване харчування в закладі організовано за рахунок батьківської плати та коштів міської ради. До меню обов'язково додаємо безкоштовно свіжі та квашені овочі, які ми самі вирощуємо на пришкольній ділянці і заготовляємо на зиму. До послуг дітей працює Фіто-кафе, в якому кожних 10 днів змінюється склад трав'яного збору. Трави для чаїв збираються силами педагогів, батьків та самими учнями.

Крім того, в зимовий період з метою попередження захворювань на грип щоденно введено у меню дітей цибуля та часник. А також у класних кімнатах та групах дитячого садка розкладають розрізану цибулю або часник.

У наслідок цього, уже другий рік поспіль під час епідемії грипу наш заклад не був на карантині, порідшали випадки на захворювання ОРЗ та інші інфекційні захворювання.

Наш заклад використовує передові методи оздоровлення дітей. Одним із них є ароматерапія.

Ароматерапія – це комплекс лікувально; профілактичних процедур із використанням натуральних рослинних ефірних олій (чайного дерева, шавлії, анісу, ялиці, лимону, м'яти). Ароматерапія є реальним захистом від бактерій і вірусів, що забруднюють навколишнє середовище і одним із найважливіших методів профілактики лікування і захворювань. Сеанси ароматерапії проводяться у спеціальній кімнаті, в якій повітря насичене парами ефірних олій. Під час вдихання ароматичних олій проводяться сеанси релаксації, релаксаційно-дихальна гімнастика, аутогенні тренування, що підвищують стійкість до стресу і розширюють психологічні резерви дітей. Особлива увага під час ароматерапії приділяється музичному супроводу, адже музика теж має здатність лікувати. Сеанси ароматерапії проводяться восени та навесні, ними охоплено 100 % дітей. Після проведення сеансів ароматерапії кількість респіраторних захворювань у дітей зменшується, у багатьох випадках нормалізується психоемоційний стан дітей, підвищується апетит.

Спортивно – масова робота допомагає формуванню позитивної мотивації до навчання, організації пізнавальної, дозвільної діяльності. Основними формами спортивно – масової роботи в закладі є проведення спортивних годин, свят руху, днів Здоров'я (відповідно пори року), фізкультурно – масових заходів (“Старти надій”, “Козацькі розваги”, “Нумо, хлопці”). Вони проходять відповідно до плану роботи закладу та сприяють відпочинку, відновленню фізичних сил.

Кожного року, коли триває оздоровчий сезон, у закладі створюємо всі умови для повноцінного літнього відпочинку, оздоровлення та зайнятості дітей з використанням шкільної бази.

100 % школярів набираються сил у пришкільному таборі відпочинку “Дзвіночок”, для дітей дитячого садка збільшується

Всебічному розвитку здорової особистості, крім уроків та занять, сприяє позаурочна робота.

У школі постійно проводяться конкурси на краще озеленення класних кімнат, клумб на шкільному подвір'ї. Традиційними стали конкурси „Найчистіший клас”, „Найздоровіший клас”.

Турбота про поліпшення стану довкілля, озеленення та благоустрій закладу стала основною метою роботи членів гуртку „Юні друзі природи” під керівництвом Огневої Тетяни Павлівни. Програма гуртка передбачає ознайомлення дітей з рослинним і тваринним світом, вміння орієнтуватися в природному середовищі; встановлювати природно-наслідкові зв'язки та формувати екологічну поведінку в природі.

Кожного року навесні учні і вчителі беруть участь у весняній толоці. Таким чином біля закладу висаджено 30 берізок та лип, на території висаджено 17 саджанців вишні та сливи, 8 саджанців туї, 3 кущики калини.

Така конкретна справа дає змогу поєднати пізнавальну і практичну діяльність учнів, побачити реальне відношення кожної дитини до такої широкомасштабної на державному рівні справи. У них пробуджується почуття господаря.

Природа пізнається не тільки свідомо на основі знань, а й спостережень.

Вчителі-класоводи дбаючи про духовне, моральне та фізичне здоров'я своїх вихованців, проводять поїздки та екскурсії до яких залучають батьків. Екскурсії сприяють можливість безпосереднього спілкування з природою. Такі екскурсії і дають змогу розкрити могутність природи, її взаємозв'язок із суспільством, сформуванню новий світогляд про охорону природи, а головне, спілкуючись з природою, ми отримуємо заряд бадьорості, підноситься настрій і емоційно чутливим учням дає змогу спробувати відтворити свої почуття від побаченого не тільки в живописі, а й у поетичних рядках, хоч вони ще будуть недосконалими.

Творчий колектив нашої закладу тісно співпрацює з багатьма громадськими організаціями з цього питання, не зупиняється на досягнутому і шукає нові шляхи реалізації шкільної програми “Крок за кроком до

здоров'я", бо розуміє, що фізичний розвиток людини нині має особливе значення для формування її як громадянина в час технологічних криз, коли суспільство вступає в конфлікти з природою, коли забруднене довкілля. А тому здоров'я людини, особливо молодого покоління, - понад усе. Якщо людина буде здоровою, то успішно може розв'язувати й інші проблеми.

У закладі склалися дружні, доброзичливі стосунки між членами колективу, підвищився рівень вихованості учнів, посилилося почуття відповідальності.

Наша робота не позбавлена проблем, але сподіваємося, що саме така модель системи виховання допоможе нам разом із дітьми вирішити проблеми, ефективно долати всі негаразди, по-справжньому розвиватись і рухатись вперед.