**Статья**

**«Здоровьесбережение школьников в условиях современной образовательной организации: проблемы и перспективы»**

подготовила учитель начальных классов

МБУ «Лицей № 6» г.о. Тольятти

Копытова О.В.

**Актуальность исследования.**

Утверждение о том, что образование и здоровье – фундаментальные человеческие ценности, вряд ли вызовет возражения. От состояния здоровья и образования зависит качество жизни, как отдельного человека, так и общества в целом. Проблемы возникают тогда, когда одна из ценностей ставит под угрозу существование другой, ибо нередко нерациональная организация процесса обучения наносит вред здоровью ребенка. В данной ситуации крайне важно, чтобы учитель взял на себя некоторые функции врача, а врач – учителя.

Здоровьесберегающее образовательное пространство образовательной организации – совокупность материальных и социальных условий и факторов, содержания, форм и методов функционирования образовательного учреждения, направленных на всестороннее развитие личности субъекта образовательного процесса в гармонии трех ее начал – духовного, нравственного и физического.

В Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года одними из основополагающих принципов являются следующие:

- сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни, существенное снижение уровня заболеваемости социально значимыми и представляющими опасность для окружающих заболеваниями, улучшение качества жизни больных, страдающих хроническими заболеваниями, и инвалидов; а также разработка эффективной системы профилактики социально значимых заболеваний, предупреждения факторов их развития.

В «Национальной доктрине образования в Российской Федерации», являющейся основополагающим государственным документом, утверждаемым федеральным законом и устанавливающим приоритет образования в государственной политике, стратегию и основные направления его развития до 2025 года, указано, что государство в сфере образования должно обеспечить всестороннюю заботу о здоровье учащихся.

Одними из главных стратегических целей образования, которые тесно связаны с проблемами развития российского общества, являются: создание основы для устойчивого социально-экономического и духовного развития России, обеспечение высокого качества жизни народа и национальной безопасности.

Следуя за научно-техническим прогрессом, продолжая наращивать объем и интенсивность информации, современное образование не решает проблем самочувствия, психической и физической переносимости учебных и рабочих нагрузок как обучающимися, так и педагогами. В соответствии с этим в системе образования должны быть реализованы новые функции, связанные с подготовкой обучающихся к жизненной и трудовой деятельности, к обучению их здоровому образу жизни, развитию культуры здоровья.

Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов, родителей. В масштабе страны принимаются законы, создаются и реализуются программы, направленные на повышение духовности и укрепления здоровья граждан, в том числе школьников: Законы Российской Федерации «Об образовании»; Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан; Федеральная программа развития образования и др.

Поскольку большую часть времени бодрствования школьник проводит именно в образовательном учреждении, то появилась острая необходимость решения проблемы здоровья отдельно взятой школы. Эта задача решается через системное применение [**здоровьесберегающих технологий**](http://www.uchportal.ru/publ/12-1-0-3867) в образовательном процессе.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) включают в себя технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

**Цель проекта –** формирование современного здоровьесберегающего образовательного пространства: создание среды, способствующей обучению и воспитанию личности, обладающей потребностью в здоровом образе жизни, сосуществующей в гармонии с собой, обществом, природным и техногенным окружением, а также способной научить учащихся сохранять, укреплять и восстанавливать здоровье.

**Основные задачи** для достижения данной цели по реализации приоритета здоровья в жизни человека:

- создание благоприятных социальных и материальных условий и оптимального психологического микроклимата, способствующих воспитанию физически здоровой, духовно богатой, высоконравственной, образованной личности, уважающей традиции и культуру своего и других народов;

- проведение психокоррекции учителей, сотрудников и школьников в целях повышения самосознания в вопросах ценности здоровья и здорового образа жизни и формирования потребности в проведении профилактических и реабилитационных мероприятий для поддержания и восстановления здоровья;

- реализация комплекса мероприятий для сдачи норм ГТО;

- повышение квалификации субъектов образовательного процесса по вопросам территории и практики формирования здорового образа жизни;

- создание и использование здоровьесберегающих педагогических технологий в образовательном процессе;

- увеличение объема и повышение качества внеаудиторных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

- проведение прикладных научных исследований состояния здоровья субъектов образовательного процесса в системе начального и среднего образования и участие в реализации отраслевых программ регионального и федерального уровней, направленных на сохранение и улучшение здоровья населения;

- расширение перспектив образования для людей с ограниченными возможностями здоровья;

- содействие распространению опыта формирования здоровьесберегающего образовательного пространства в начальных и средних образовательных учреждениях.

Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства в образовательном учреждении основывается на следующих **принципах:**

- диагностика и учет психофизических состояний субъектов образовательного процесса;

- единство личной психологической потребности в здоровом образе жизни и профессиональной подготовки субъектов образовательного процесса;

- социальной ответственности за здоровье свое и окружающих;

- новизна и разнообразие используемых средств;

- моральное и материальное стимулирование здорового образа жизни.

Работа по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса включает три интегральных **направления:**

- создание научно-обоснованных санитарно-гигиенических условий и соответствующей материально-технической базы функционирования образовательного учреждения, способствующих сохранению, восстановлению и укреплению здоровья;

- формирование осознанного отношения каждого субъекта образовательного процесса к приоритету здоровья в жизни человека;

- осуществление мониторинга качества образовательной среды.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс, направленный на формирование здорового образа жизни.

**Предмет исследования** – комплекс организационно-педагогических условий обучения здоровому образу жизни учащихся на основе здоровьесберегающего потенциала и физической культуры.

**Основная часть**

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. К этим факторам относятся:

* интенсификация учебного процесса;
* отсутствие систематического образования по формированию ценностей здорового образа жизни;
* недостаточная вовлеченность родителей в процесс формирования здорового образа жизни;
* гиподинамия;

**Остановимся подробнее на каждом из этих факторов.**

**1. Гиподинамия.**

Основной причиной ухудшения состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности как детей, так взрослых. Гиподинамия среди детского и взрослого населения России достигла 80%. Этот фактор, наряду с курением, алкоголизмом и наркоманией говорит о низком уровне культуры. Эти факторы в сумме своей характерны для населения стран «третьего» мира. Таким образом целью ЗОТ является воспитание и обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, то есть фактически создание цельной личности. У современных детей фактически уже нет альтернативы, где и как провести своё свободное время, поскольку соблазны окружающего мира весьма сильны. Движение и подвижные игры они заменяют многочасовым пребыванием за компьютером или у телевизора, что представляет реальную угрозу для организма, поскольку гиподинамия - это не просто недостаток движения, это болезнь, определение которой звучит так: "снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма".

Гиподинамия способствует заболеванию детей ожирением. Так, по данным большинства исследователей, 70% детей страдают от последствий гиподинамии, 30-40% - имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ, у 43% обнаружена близорукость, у 24% - повышение артериального давления и т.д.

Дети большую часть времени проводят в статическом положении, что увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Поэтому снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости, силы. Для этих нарушений очень часто используется термин – «школьные болезни».

Отдав ребёнка в школу, мы лишаем его активного образа жизни, который необходим ему в силу возрастных особенностей. В начальной школе дефицит физической активности составляет 35 - 40%, в старших классах этот процент уже растёт до 75 - 85%. Уроки физкультуры лишь в малой степени - на 10 - 18% - компенсируют дефицит движения, что явно недостаточно. Потому министерство и запланировало введение с 2010 года обязательного третьего часа физкультуры. Но даже введение этих трёх уроков не может покрыть дефицит двигательной активности у школьников. В этой связи уместно говорить о дополнительном образовании – спортивных школах и секциях.

К сожалению, мы не часто видим заинтересованность родителей в решении проблемы гиподинамии, развития физической культуры ребенка. Родители не используют своих резервов и воспитательных возможностей семьи, сами ведут нездоровый образ жизни: не занимаются спортом, имеют вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя и т.д.). Таким образом можно сделать вывод, что без активного участия родителей, показа собой «живого примера», в ребёнке воспитать потребность заниматься физической культурой только силами школы является проблематичным.

Также сейчас все большее время уделяется подготовке педагогических кадров для школы, которые готовятся с учетом применения ЗОТ. Особенно это касается учителей начальной школы. Они в процессе урока обязательно включают в свой учебный план построения занятия физкульт минутки. Также во многих школах вводятся дополнительные «Уроки здоровья и ОБЖ». Введение этих уроков даёт положительный эффект, так например, процент детей, которые интересуются ЗОЖ и хотят получать информацию о нём, увеличился с 60% в 1 классе до 88% в 3 классе.

**2. Интенсификация учебного процесса.**

Интенсификация образовательного процесса идет различными путями.

Во-первых, это увеличение количества классных и индивидуальных занятий. Становится общепринятой нормой пребывание в школьных стенах учеников до 15-16 часов. Фактически это подменяет собой нормированный 6-тичасовой рабочий день взрослого человека. Этот же фактор ведёт за собой последующие: ребёнок не успевает проводить необходимое ему время на свежем воздухе, так как вынужден, придя из школы, снова садиться за уроки. Этот же фактор ведёт за собой, как следствие, гиподинамию.

Второй вариант интенсификации учебного процесса –уменьшение количества часов при сохранении или увеличении объема материала. Столь резкое сокращение количества часов неизбежно должно было привести к увеличению домашних заданий и интенсификации учебного процесса.  
Результатом интенсификации учебного процесса является возникновение у учащегося состояний усталости, утомления, переутомления. Все эти факторы являются причиной возникновения у детей хронических заболеваний, развития нервных, психосоматических и других нарушений.

Решением этой проблемы является организация педагогом учебного процесса, знание физиологических основ восприятия и мышления ребенка, умение правильно распределить учебный материал урока.

Но, решение проблемы интенсификации учебного процесса не является только задачей школы. Большая ответственность лежит и на плечах родителей. Они должны научить своего ребенка правильно использовать свободное время, а также составлять распорядок дня. После возвращения из школы, ребёнок должен заняться физической активностью. Для этого подходят и занятия в спортивных школах, и посещение спортивных секций. Смена деятельности с умственной на физическую и обратно следует из принципов гигиены ума. Физическая активность обеспечивает приток крови, занятия на свежем воздухе насыщают кровь кислородом. Всё это обеспечивает результативность дальнейшей умственной деятельности. Также сразу снимается вопрос гиподинамии.

**3. Отсутствие систематического образования по формированию ценностей здорового образа жизни.**

В стране не существует последовательной и непрерывной системы «обучения здоровью» и его сохранению. Информация, которую получает человек на протяжении всей своей жизни, носит обрывочный характер. Источниками такой информации являются родители, школьные учителя, обывательские разговоры, статьи в интернете и в периодических изданиях. Полученные знания из этих источников являются несистематическими, а зачастую весьма противоречивыми. Следствием этих проблем и является внедрение ЗОТ в образовательный процесс на всех этапах обучения (начиная от дошкольных учреждений заканчивая ВУЗами).

Перед педагогом стоит четкая и определенная задача – воспитывать у ученика интерес к вопросам своего здоровья и его сбережения. В результате успешного решения этой задачи у ребенка появиться возможность выбора, как провести свое свободное время – у компьютера или играя в футбол, хоккей, и т д. А значит у него будут формироваться задатки личности и самосознания.

В этом учебном году у меня 1 класс. Мои наблюдения говорят о том, что современные дети очень сильно страдают отсутствием движения, низкой двигательной активностью, а ведь они только пришли в школу, впереди их ждут большие учебные нагрузки, которые, к сожалению, повлияют и на здоровье. Именно сейчас, в 1 классе, особенно важно заложить основные ЗОТ. И не просто заложить, а работать по ним, контролировать, вести наблюдения, работать над здоровьесбережением первоклассников. Мои методы работы по ЗОТ: обязательная физминутка на каждом уроке, сейчас практически в конце первого класса дети сами контролируют время, когда ее нужно провести, активные перемены-не просто побегать, а именно старые добрые игры «Кошки-мышки», «Третий лишний», «Колечко». Каждую неделю по понедельникам я пересаживаю детей. К сожалению, у многих есть показания от врача, за какой партой и на каком ряду нужно сидеть ребёнку. На каждом уроке, будь то математика, то русский язык, ИЗО или технология- обязательная смена деятельности, что способствует не только лучшему усвоению учебного материала, но и сказывается на здоровье детей, они меньше устают, во время смен деятельности с отдельных мыщц снимается нагрузка. Начиная со 2 сентября еженедельные классные часы о здоровье, уроки физической культуры проводятся три раза в неделю, на внеурочной деятельности часто использую активные виды работ, когда дети могли бы ходить по классу, быстро подбегать к доске для выполнения заданий, меняться местами с одноклассниками.

**Выводы.**

В современной подготовке педагогических кадров для школы всё большее внимание уделяется вопросом здоровья и здоровьесбережения школьников. С другой стороны, обеспокоенность государства здоровьем детей находит препоны в тех же образовательных учреждениях.

Как уже было сказано, введение дополнительного урока физкультуры улучшает общую тенденцию оздоровления школьников, но не может покрыть весь дефицит движения детей. Поэтому многие школьники занимаются в секциях и спортивных школах. Именно здесь и возникает проблема сочетания общего и дополнительного образований. Во-первых, это проблема отношения преподавателей к таким детям отличается. Вместо того, чтобы стимулировать и всячески поддерживать занимающихся спортом детей, зачастую встречается именно критическое к ним отношение. Я не имею ввиду те педагогические кадры, которые получают образование в данный момент с учетом ЗОТ, а именно тот контингент педагогов, которые как раз-таки и не используют в своей педагогической практике ЗОТ.

С другой стороны, еще одним фактором, который не даёт детям возможность посещать спортивные школы и секции, а, следовательно, и восполнить дефицит двигательной активности, является интенсификация учебного процесса. Стало уже почти абсолютной нормой введение после основных образовательных уроков индивидуальных занятий с преподавателями и так называемых элективов. Также это усугубляется со стороны родителей тем, что они загружают детей занятиями с репетиторами. В результате учебный день старшеклассника зачастую заканчивается в 17-18 часов. С одной стороны, это нарушение всех возможных норм (санитарных и др.), с другой стороны ставится вопрос о качестве приобретаемых знаний в школе, если постоянно требуются дополнительные занятия и репетиторы. Но этот вопрос не является темой этого сообщения.

В связи с удлинение учебного дня школьника ставится вопрос о возможности посещения им секций и спортивных школ. Поскольку дополнительное образование по нормам должно заканчиваться не позже 20:00, то ребенок просто не успевает посещать такие занятия.

Поскольку основное образование и дополнительное образование направлены на развитие ребёнка, причём разностороннее, то есть преследуют одинаковую цель, стоит искать компромиссы, а не строить препоны. Да, дополнительное образование отнюдь не является обязательным для всех детей, но надо всячески поощрять и стимулировать детей, которые занимаются спортом. Именно они в будущем станут здоровым генофондом нации.

Введение дополнительного урока физкультуры также относится к действиям, которые соотносятся с применение ЗОТ.

Ещё одной из этих тенденций является заново введение сдачи норм ГТО. В современных школах сдача норм ГТО разделена на 5 ступеней:

* 1 ступень — нормы ГТО для школьников 6-8 лет
* 2 ступень — нормы ГТО для школьников 9-10 лет
* 3 ступень — нормы ГТО для школьников 11-12 лет
* 4 ступень — нормы ГТО для школьников 13-15 лет
* 5 ступень — нормы ГТО для школьников 16-17 лет.

Также необходимо сказать о возрождении спортивных соревнований среди школьников - это и первенства районов, первенства города и спартакиады учащихся..

Всё перечисленное выше относится к тем действиям, которые способствуют привлечению школьников к здоровому образу жизни.

Но существуют также некоторые проблемы в школах, касающиеся методов преподавания физкультуры. В свете последних тенденций в сфере преподавания стало возможно включение элементов пилатеса и фитнеса в учебный процесс. Но есть одно большое НО. Весь учебный день школьники проводят в замкнутых помещениях, и уроки физкультуры по сути являются единственной возможностью ребёнка побыть на свежем воздухе. Поэтому следует использовать всякую возможность для проведения уроков за пределами спортивных залов. Также необходимо развивать исконно русские виды спорта – лыжный спорт, хоккей. Это не означает, что надо забыть о новых тенденциях в современном физическом образовании, но нельзя также полностью отказываться от старого. К сожалению, введение физкультуры с использованием лыж зимой часто упирается чисто в материальную проблему. Многие школы просто не оснащены необходимым инвентарём. Решение этой задачи должно находить отклик в администрациях школ и управления образованием.

В этом учебном году у меня 1 класс. Мои наблюдения говорят о том, что современные дети очень сильно страдают отсутствием движения, низкой двигательной активностью, а ведь они только пришли в школу, впереди их ждут большие учебные нагрузки, которые, к сожалению, повлияют и на здоровье. Именно сейчас, в 1 классе, особенно важно заложить основные ЗОТ. И не просто заложить, а работать по ним, контролировать, вести наблюдения, работать над здоровьесбережением первоклассников. Мои методы работы по ЗОТ: обязательная физминутка на каждом уроке, сейчас практически в конце первого класса дети сами контролируют время, когда ее нужно провести, активные перемены-не просто побегать, а именно старые добрые игры «Кошки-мышки», «Третий лишний», «Колечко». Каждую неделю по понедельникам я пересаживаю детей. К сожалению, у многих есть показания от врача, за какой партой и на каком ряду нужно сидеть ребёнку. На каждом уроке, будь то математика, то русский язык, ИЗО или технология- обязательная смена деятельности, что способствует не только лучшему усвоению учебного материала, но и сказывается на здоровье детей, они меньше устают, во время смен деятельности с отдельных мыщц снимается нагрузка. Начиная со 2 сентября еженедельные классные часы о здоровье, уроки физической культуры проводятся три раза в неделю, на внеурочной деятельности часто использую активные виды работ, когда дети могли бы ходить по классу, быстро подбегать к доске для выполнения заданий, меняться местами с одноклассниками.

Если делать вывод из всего вышесказанного, то в современных школах создаются благоприятные условия для решения проблем здоровьесбережения подрастающего поколения. К этим условиям относится и подготовка педагогических кадров, и введение дополнительных уроков физкультуры. Часто педагоги и общеобразовательных школ, и спортивных устраивают родительские собрания, на которых поднимаются вопросы здоровья их детей. Таким образом, осуществляется еще и просветительская функция. Потому как, как бы мы ни старались привить ребенку основы здорового образа жизни и здоровьесбережения, основополагающую роль в воспитании ребенка имеет живой пример, и среда, в которой он находится. Если же родители не закладывали с юного возраста в ребенка основы ЗОЖ, преподавателям образовательных учреждений придется намного тяжелее привить эти качества ребёнку.

Использованная литература и интернет-источники:

Ваторопина, С. В. Проблема здоровьесбережения в условиях современной школы / С. В. Ваторопина, М. Л. Прохорова. 2018. — № 42

Курбатова А.С., Ягин В.В. ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ ШКОЛЕ // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4  
Методическое пособие Н.Б. Забиняк, Д.Н.Забиняк «Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя начальной школы»

Ю.В.Науменко «Здоровьесберегающая деятельность школы»2010г.

В.С. Лукьянова, М.В.Годовикова «Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика»,2011г.

В.Л.Мамонтова, А.С.Титова «Здоровьесберегающие образовательные технологии»,2012 г.

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/29/problemy-zdorovesberezheniya-v-sovremennoy-shkole>