

«Организация внеклассной работы по сохранению и укреплению здоровья в лицее № 86»

Л.А. Корбут, заместитель директора МОУ лицей № 86

Целями работы лицея по здоровьесбережению являются формирование представлений о здоровом образе жизни и потребности в сохранении и укреплении своего здоровья и научение обучающихся осознанно делать выбор поступков и поведения, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

Работа школы строится с учетом следующих факторов:

- четкое планирование всех мероприятий,
- вовлеченность всех классов (учащихся)
- новизна и оригинальность,
- систематичность,
- мотивация учащихся,
- руководство и контроль администрации.

Работа проводится по направлениям:

1. Обучение навыкам ведения здорового образа жизни.
2. Организационно-методическая работа.
3. Оздоровительная работа и диагностика состояния здоровья.

Модель работы лицея построена таким образом, что во главе стоит Управляющий совет, осуществляющий обратную связь с учащимися через коллектив педагогических работников, администрацию и ученический совет лицея. **Эксперимент** состоит в том, чтобы усовершенствовать имеющиеся и ввести новые формы и виды внеклассной работы по сохранению и укреплению здоровья. В перечень мероприятий по данной теме включены:

1. **Дни здоровья** («Зеленые семинары») с выездом на природу. Проводятся 1 раз в четверть.

Маршрут: Московский вокзал - станция «Река»

Организаторы: учителя физкультуры, педагоги организаторы, классные руководители.

Игра по станциям (Игры и эстафеты):

- Ориентирование на местности;
- Туристическая полоса препятствий;
- «Электрическая сеть»;
- «Гребля на байдарках»;
- «Попади в цель»;
- «Гусеница»;
- «Перенос пострадавшего»;
- «Лабиринт»;
- «Следопыт»;
- «Факел» (разжигание костра).

Игры на воздухе: «Картошка», «Футбол», «Цепи».

Подведение итогов.

2. Недели Здоровья. Проводятся в ноябре. Программа недели включает разноплановые мероприятия – конкурсы для всех параллелей. В этом учебном году неделя здоровья проходила под лозунгом «Сочи 2014». В её программу были включены:

- спортивно-музыкальная композиция,
- визитка,
- спортивная эстафета,
- викторина «Зимние олимпийские игры»,
- выставка «Ими гордится страна»
- выставка поделок из овощей «Зимние виды спорта».

Конкурс «На зарядку становись» в 5-х классах.

Критерии оценки:

- Синхронность;
- Качество выполнения упражнений;
- Оригинальность
- Построение;

Внешний вид.

В начале февраля накануне зимней олимпиады был проведен спортивный праздник «Видеопослание Российской сборной».

В январе прошел конкурс агитбригад среди 7-9 классов «Юные олимпийцы». В программу вошли следующие задания:

1. Визитка (спортивные лозунги)
2. Викторина (история олимпийского движения)
3. «Пирамида» (со спортивным инвентарем)
4. Домашнее задание «Гордость класса + наши спортсмены» (демонстрация компьютерной презентации)

- Достижения;
- Фото;
- Призы, грамота.

Победители: 7 «Д», 8 «Д», 9 «Б».

Награждены грамотами и памятными подарками

4. Дни рекордов

Цель: поставить новый спортивный рекорд в различных видах соревнований.

- Бросок баскетбольного мяча
- отжимание от пола
- поднимание ног в висе
- скакалка
- прыжки в длину с места
- КСУ
- подтягивание)
- отжимание от брусьев
- гиря
- армрестлинг
- поднимание туловища

5. «**Мама, папа, я- спортивная семья**» традиционно проходит среди учащихся 5-х классов и их родителей в октябре. Цель – сплотить коллектив юных лицеистов в условиях адаптации (Дети к нам приходят в 5 классы из разных школ и районов)

Мониторинг. Проводится:

- по результатам проводимых мероприятий,
- по итогам опроса классных руководителей, учащихся и родителей;
- на основе анализа школьной документации,
- на основе документации школьного врача и выводов по итогам проведения ДИАКОМСа.

В результате мониторинга выявилось, что в этом учебном году:

- снизилась общая заболеваемость,
- снизился травматизм,
- в классных коллективах отмечается улучшение атмосферы доброжелательности и взаимопонимания,
- исключены факты наркомании, токсикомании, венерических заболеваний в жизни школьников.

Схема работы в данном направлении представляет собой кластер взаимосвязанных служб (психологическая, учителя-предметники, классные руководители, администрация), направляемых слаженной работой комитета по охране здоровья Управляющего совета.

Мы считаем, что культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого - мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Важным условием обучения и воспитания культуры здоровья является побуждение ребенка к достижению цели – формирования собственного здоровья, достижения успеха в данной деятельности, что осуществляется через активные формы и методы деятельности.

Сохранение здоровья школьников – общая задача педагогов, медиков, родителей МОУ лицея №86 заставляет всех объединить свои усилия, обсуждая эту серьезнейшую проблему на родительских собраниях, и наметить новые пути по сохранению здоровья.

Особое внимание уделяется повышению двигательной активности учащихся в течение учебного дня. Каждое школьное утро начинается с утренней гимнастики, на переменах проводятся подвижные игры, педагоги на уроках организуют физкультминутки, релаксацию.

Необходимо развитие личностного интереса школьников к своему здоровью и создание стойкой мотивации на ЗОЖ как исходной предпосылки формирования культуры здоровья. Для этого в лицее проводится следующая работа:

- мониторинговые исследования, социологические опросы на выявление отношения школьников к своему здоровью (проведение обследования уч-ся 5 кл по системе ДИАКОМС и сообщение родителям о результатах, консультирование у детского врача и психолога)

- Психологическая оценка устойчивости учащихся к стрессу, уровень самооценки, тревожности, агрессивности и т.д.(особенно в период адаптации пятиклассников к новым условиям)

- Выпуск внутришкольных информационных материалов на актуальные темы, связанные со здоровым образом

- Проведение тематических классных часов с целью отработки навыков ведения ЗОЖ, привлечение к беседе специалистов-врачей, психологов и т.д

- Деловые игры о вреде употребления табака и алкоголя

- Просмотр видеофильмов о влиянии алкоголя и наркотиков на здоровье

- Неделя здоровья

- День рекордов

- Проект «Здоровое питание»

- Создание комфортной творческой атмосферы

- Проведение совместных спортивных праздников

- Встречи с лучшими спортсменами – выпускниками школы прошлых лет

Очень важна активная, деятельностная позиция всех участников педагогического процесса, их живая заинтересованность в результатах. С этой целью проводится опрос родителей о степени удовлетворенности образовательным процессом, включающий вопросы сбережения и охраны здоровья детей в учреждении.