***Создание здоровьесберегающей образовательной среды в условиях реализации ФГОС***

В рамках реализации приоритетного национального проекта «Образование» одним из главных вопросов является переход общеобразовательных учреждений на федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения.

Особенность начальной школы как самого ценного звена общей системы образования в том, что каждый компонент его содержания является фундаментом для различных образовательных областей и предметов, их составляющих, вносит свой вклад в развитие ребенка и его подготовку к дальнейшему образованию.

В *федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО)* установлено, что учебный план определяет максимальный объем учебной нагрузки  обучающихся, состав, структуру обязательных предметных областей и направлений внеурочной деятельности по годам обучения.

При этом *основная образовательная программа* может включать как один, так и несколько учебных планов при условии реализации в начальной школе нескольких образовательных систем и учебно-методических комплектов.

Отдельную часть учебного плана составляет внеурочная деятельность, осуществляемая во второй половине дня. Для ее организации используются различные формы: экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно-полезные практики. Реализуются возможности образовательных учреждений дополнительного образования, культуры и спорта.

В настоящее время в целом по России, по данным официальной статистики, только 10% детей считаются здоровыми, более 50% детей имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе происходит увеличение числа детей, имеющих отклонения в здоровье. В экологически неблагополучных крупных промышленных городах Российской Федерации эти показатели гораздо тревожнее. Согласно научным данным подавляющее большинство отстающих, школьно-дезадаптированных учеников - это дети со слабым здоровьем. Так выявлено, что среди неуспевающих, число детей с хроническими заболеваниями составляют 84,7%. У значительной ее части интенсивность работы на 33,7% , а качество на 33,9% ниже, чем у здоровых школьников.

Проблема здоровья школьников сегодня как никогда актуальна. В Федеральном государственном образовательном стандарте говорится, что «Единственный и абсолютный в своем значении предмет общего среднего образования- становящийся человек и гражданин, его здоровье, его человеческие и гражданские качества». Решение проблемы здорового образа жизни является ключевой во все возрастные периоды, начиная с раннего детства.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учителя в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. В реальной практике гораздо важнее выстроить учебный процесс таким образом, чтобы он не только не ухудшал физическое состояние учащихся, но и, напротив, укреплял их силы и возможности.

Основные задачи школы, которая работает над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ученика к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье. Здоровье ученика, его социально- психологическая адаптация, нормальное развитие во многом определяется средой в которой он живет. Для ребенка от 7 до 16 лет этой средой является школа.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педа-гогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Существует несколько групп здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы :
 1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответ-ствии с регламентациями СанПинов, и функционирование в школах меди-цинского блока, своевременная диспансеризация, реализация профилакти-ческих программ.
 2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физичес-кое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реали-зуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.
 3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспи-тывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приоб-щение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии. Все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим лич-ность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.
 4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, представители коммунальной службы и т.д.
Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наибо-лее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье уча-щихся.
Конечно, единственной уникальной технологии здоровья не существует. И только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Согласно санитарно-гигиеническим нормам и правилам создание такой образовательной среды предполагает:

**Благоприятный воздушно-тепловой режим в помещениях**

Температура воздуха в учебных помещениях, вестибюле, раздевалке, библиотеке, столовой, рекреационных должна составлять 18-24С°, в спортивном зале и мастерских 17-20Сº, в спальне, игровых комнатах 20-24Сº, в душевых 25Сº, медкабинетах 20-22Сº.

***Рекомендуемая продолжительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха***

|  |  |
| --- | --- |
| Наружная температура,˚С | Длительность проветривания помещения , мин |
| в малые перемены | в большие перемены |
|  От+10 до +6 |  4-10 |  25 - 35 |
|  От +5 до 0 |  3 - 7 |  20 - 30 |
|  От 0 до - 5 |  2 - 3 |  15 - 25 |
|  От -5 до -10 |  1 - 2 |  10 - 15 |
|  Ниже -10 |  1 – 1,5 |  5 - 10 |

 **Правильная освещенность рабочего места**.

Все учебные помещения должны иметь естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению жилых и общественных зданий. Рекомендуется использование штор из тканей светлых тонов, обладающих достаточной степенью светопропускания, хорошими светорассеивающими свойствами, которые не должны снижать уровень естественного освещения. Использование штор (занавесок), в том числе штор с ламбрекенами, ограничивающих естественную освещенность, не допускается. В учебных помещениях система общего освещения обеспечивается потолочными светильниками. Предусматривается люминесцентное освещение с использованием ламп по спектру цветоизлучения: белый, тепло-белый, естественно-белый. Классная доска, не обладающая собственным свечением, оборудуется местным освещением - софитами, предназначенными для освещения классных досок. Необходимо проводить чистку осветительной арматуры светильников по мере загрязнения, но не реже 2 раз в год и своевременно заменять перегоревшие лампы.

**Правильно подобранная необходимая учебная мебель**

Рекомендуется использовать следующие цвета красок: для потолков - белый, для стен учебных помещений - светлые тона желтого, бежевого, розового, зеленого, голубого; для мебели (шкафы, парты) - цвет натурального дерева или светло-зеленый; для классных досок - темно-зеленый, темно-коричневый; для дверей, оконных рам - белый. Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка, которую наносят на видимую боковую наружную поверхность стола и стула в виде круга или полос.



Парты (столы) расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие - ближе к доске, большие - дальше. Для детей с нарушением слуха парты должны размещаться в первом ряду.

Детей с нарушением зрения рекомендуется рассаживать на ближние к классной доске парты.

Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены. Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайних рядах, 1 и 3 ряда (при трехрядной расстановке парт), меняют местами, не нарушая соответствия мебели их росту.

В целях профилактики нарушений осанки необходимо воспитывать правильную рабочую позу у обучающихся с первых дней посещения занятий

**Рекомендации по воспитанию и формированию правильной рабочей позы у обучающихся Приложение 1 к СанПиН 2.4.2.2821-10**

В целях формирования правильной осанки и сохранения здоровья необходимо с первых дней обучения в общеобразовательном учреждении воспитывать и формировать правильную рабочую позу обучающихся за школьной партой. Для этого необходимо посвятить специальный урок в первых классах.

Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место для обучающегося мебелью в соответствии с его ростом; приучить его сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь.

Учитель объясняет обучающимся, как надо держать голову, плечи, руки, и подчеркивает, что нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.

При овладении навыками письма обучающийся опирается о спинку парты (стула) поясницей, при объяснении учителя - сидит более свободно, опирается о спинку парты (стула) не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины. Учитель после объяснения и показа правильной посадки за партой просит обучающихся всего класса сесть правильно и, обходя класс, поправляет в случае необходимости.

Роль учителя в воспитании у обучающихся правильной посадки особенно велика в течение первых трех - четырех лет обучения в общеобразовательном учреждении, когда у них формируется этот навык, а также и в последующие годы обучения.

Учитель при сотрудничестве с родителями может дать рекомендации по выбору ранца для учебников и школьных принадлежностей: вес ранца без учебников для учащихся 1 - 4 классов должен быть не более 700 г. При этом ранец должен иметь широкие лямки (4 - 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.

**Гигиенические требования к режиму образовательного процесса**

10.1. Оптимальный возраст начала школьного обучения - не ранее 7 лет. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.

Наполняемость классов не превышает 25 человек.

 Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

Учебные занятия начинаются с 8 часов30 минут. Проведение нулевых уроков не допускается.

 Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей.



Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для обучающихся 1-х классов не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 2 - 4-х классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе;

- для обучающихся 5 - 6-х классов - не более 6 уроков;

- для обучающихся 7 - 11-х классов - не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

В течение учебного дня не проводится более одной контрольной работы. Контрольные работы проводятся на 2 - 4-м уроках.

10.9. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не превышает 45 минут, за исключением 1-го класса, в котором продолжительность регламентируется пунктом 10.10 настоящих санитарных правил, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.

10.10. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;

- использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока по 45 минут каждый);

- организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;

- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;

- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

 Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности, в течение недели, обучающиеся имеют облегченный учебный день в четверг или пятницу.

 Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 3-го уроков) – 40 минут.

 С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз.

 Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 - 11 классов.

Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице :



После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления .

**Внеурочная деятельность**

 Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований, конкурсов. Внеурочная деятельность организована по следующим направлениям развития личности:

* Спортивно – оздоровительное
* Художественно – эстетическое
* Военно – патриотическое
* Научно – познавательное
* Проектная деятельность

 Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности, как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, составляет не более 50 минут в день для обучающихся 1 - 2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов. На музыкальных занятиях шире используются элементы ритмики и хореографии.

Для организации различных видов внеурочной деятельности используются общешкольные помещения: читальный, спортивный залы, библиотеку, а также помещения близко расположенных домов культуры, спортивные сооружения, стадионы.

**Питание**

Правильно организованное и рациональное питание является важнейшим оздоровительным фактором. При организации продленного дня в общеобразовательном учреждении предусмотрено трехразовое питание обучающихся: завтрак - на второй и третьей перемене во время учебных занятий; обед - в период пребывания на продленном дне в 13-14 часов, полдник - в 16-17 часов.

 В школе организовано медицинское обслуживание учащихся.

Обучающихся допускают к занятиям в общеобразовательном учреждении после перенесенного заболевания только при наличии справки врача-педиатра.

Организована работа по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний. В классном журнале оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносят сведения об антропометрических данных, группе здоровья, группе занятий физической культурой, состоянии здоровья, рекомендуемом размере учебной мебели, а также медицинские рекомендации.

Важнейшая составляющая процесса здоровьесбережения – строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований в процессе обучения и воспитания. От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Необходимо помнить и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья не только учащихся, но и учителя. Это и создание комфортных условий в классах в течение дня, личностно - ориентированный подход в обучении, работа над построением взаимоотношений между детьми и взрослыми, нетрадиционные формы урока, дифференцированный подход к домашнему заданию. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Успех работы школы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих в частности, от: создания здоровьесберегающей среды, активного участия в этом процессе самих учащихся, высокой профессиональной компетентности педагогов, планомерной работы с родителями, тесного взаимодействия с социумом. Все это способствует профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья, физическому развитию школьников, что в свою очередь влияет на получение ими качественного образования.