

## НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ И УПРАВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЕМ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Неблагоприятные демографические процессы в нашем обществе сопровождаются резким ухудшением состояния здоровья детей и подростков.

В МОУ «Бендерская гимназия №1» здоровье рассматривается как социальная проблема всех субъектов образовательного процесса (обучающихся, обучающихся и родителей).

За последние годы заметно активизировалась работа по созданию здоровьесберегающей среды, воспитанию у обучающихся культуры здоровья, формированию ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, здоровьесберегающего поведения, физического, гармоничного развития детей, здорового образа жизни. С целью совершенствования условий здоровьесберегающего пространства в гимназии действует кафедра «Здоровья», объединяющая штат медицинских работников реабилитационного блока, и педагогов физического воспитания, психолога, логопеда, реализующая программу «Здоровье», направленную на сохранение и укрепление здоровья.

Особенная роль в медицинских исследованиях кафедры отводится физическому развитию личности ребенка и созданию условий для сохранения, укрепления здоровья школьников профилактического лечения без отрыва от учебно-воспитательного процесса. Остановлюсь подробнее на эффективном опыте в данном направлении деятельности гимназии.

*Здоровье* – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Для оценки здоровья детей и подростков используются следующие критерии:

- наличие или отсутствие отклонений в дошкольном и школьном возрасте;

- уровень физического развития, степень его гармоничности, соответствие биографического возраста календарному;

- нервно-психическое развитие ребенка. Сюда относится и социальное поведение;

- уровень функционирования основных систем организма;

- степень сопротивляемости и устойчивости организма к болезни;

- наличие или отсутствие хронических заболеваний; адаптация (приспособление) к меняющимся условиям внешней среды;

- улучшение состояния здоровья.

В теории и методике физического воспитания термин «физическое развитие» имеет две трактовки: как «состояние» и как «процесс».

Физическое развитие как состояние – это комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень физических качеств и способностей, необходимых для жизни и практической деятельности

Физическое развитие как процесс – это изменение форм и функций организма в процессе естественного биологического развития или под влиянием физических упражнений.

Показатели физического развития характеризуются соматометрическими величинами (рост, масса тела, окружность грудной клетки) и степень развития некоторых физических качеств.

Анализ данных антропометрических исследований дает нам следующие результаты.

Уровень физического развития учащихся гимназии № 1	
Гармоничное	404
Дефицит роста	35
Дефицит массы	198
Избыток роста	13
Избыток массы	13

Оценка физического развития детей и подростков производится путем сравнения антропометрических признаков обследуемого со средними показателями возрастно-половой группы.

Здоровье ребенка зависит от многих факторов: правильное питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, закаливающие процедуры, психологический комфорт в семье и в школе, двигательная активность.

В ходе исследования было проведено анкетирование двигательной активности учащихся 4-х и 10-х классов. Учащиеся отвечали на вопросы в числе которых утренняя гимнастика, подвижные перемены, физминутки и физпаузы, уроки физической культуры, спортивные занятия в секциях и клубах, туристические походы, прогулки на велосипедах и т.д.

Изучение анкет позволило сделать анализ двигательной активности школьников. У учащихся наблюдается гиподинамия. Вследствие увлечения телепередачами и компьютерными играми, что подтверждает низкий объем двигательной активности (у 40%) обследуемых детей, отмечается недостаточное пребывание на свежем воздухе.

Потребность в движении должна удовлетворяться так же, как потребность в пище. Доказано, что суточное число движений здорового школьника колеблется в пределах 10–40 тыс. шагов и составляет в среднем 12–22 тыс. локомоций 4–5 часов.

Два урока физкультуры компенсирует лишь 10–20% нормы движений. Удовлетворение ежечасной потребности следует осуществлять за счет малых форм физического

воспитания: утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физминуток на уроках и гимнастики для глаз, динамических перемен. Кроме того, двигательная потребность реализуется на уроках физкультуры и уроках труда, а также на прогулках. Двигательная активность является средством повышения умственной работоспособности и сохранения здоровья.

Из тестов мы видим, что малые формы физического воспитания не всегда используются. С одной стороны они необходимы ребенку для нормального развития, а с другой стороны их организация проблематична. Необходимо найти компромисс. Если утреннюю зарядку не все дети проводят дома, то ее можно провести до занятий. Такая упрощенная форма проведения (без больших физических нагрузок) позволит опаздывающим школьникам восстановить дыхание, «не проснувшись – проснуться», всем привести свой организм в состояние готовности к обучению. Дети с недостаточной двигательной активностью дают 100% *заболеваемость*. Мало двигаются – много болеют.

Таким образом, следует обратить серьезное внимание на создание оптимальных условий для реализации биологической потребности детей и подростков в двигательной активности в течение всего учебного дня. Для этого следует восстановить малые формы физического воспитания (гимнастику для занятий, физпаузу, физминутки, подвижные перемены), самое серьезное внимание уделить уроку физкультуры.

Повышение уровня здоровья детей путем воздействия на ведущие стороны физической подготовленности средствами физического воспитания открывает возможности управления здоровьем подрастающего поколения в процессе физического воспитания, как на уроке, так и во внеурочных формах.

Возможности управления здоровьем подрастающего поколения средствами физического воспитания – это одно из главных направлений сохранения и укрепления здоровья.

С целью укрепления здоровья, восстановительного лечения обучающихся на базе гимназии № 1 г. Бендеры был

открыт первый в республике реабилитационный блок. Штат РБ (реабилитационный блок.) включает: заведующего, врача-терапевта, врача-психотерапевта, врача-офтальмолога, врача-стоматолога, медицинскую сестру, медицинскую сестру по физиотерапии, медицинскую сестру по фитотерапии, массажиста, преподавателя ЛФК.

*Цель* работы РБ – проведение медицинских, психологических, педагогических мероприятий, направленных на улучшение здоровья учащихся и педагогов путем активной профилактики заболеваний и проведения комплексного восстановительного лечения.

Одним из принципов личностно-ориентированного образования является – природосообразность, что в реальности означает точное следование возрастным законам развития ребенка.

Возникает вопрос, как этому следовать?

Педагогам необходимо владеть информацией о состоянии здоровья каждого ребенка.

В настоящее время мы ведем постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях непрерывного УВП.

Мы понимаем, что для массового оздоровления должны использоваться несложные в осуществлении методы, обеспечивающие максимально полный охват нуждающихся и в то же время не нарушающих учебного процесса в гимназии.

Нами используется следующие методы:

- фитотерапия (витаминотерапия);
- физиотерапия;
- профилактика близорукости, спазма аккомодации; массаж и ЛФК;
- санация и профилактика кариеса.

РБ проводит мониторинг состояния здоровья учащихся по следующим параметрам:

- биологический возраст;
- физическое развитие (среднее, вышесреднего, высокое);

- физическое воспитание (группа по физической культуре основная, подготовительная, спецгруппа);
- общая группа здоровья (I, II, III, IV, V);
- данные врачей: окулист, невропатолог, эндокринолог, гастронолог, хирург.

Вся эта информация обрабатывается и заносится в банк данных. Дети с морфофункциональными отклонениями подлежат постановка на диспансерный учет.

Отдельно ведется учет детей, отнесенных к группе риска, а также направляемых в специальные медицинские группы по физкультуре.

Основными показателями работы РБ являются: длительная ремиссия при хронических заболеваниях; снижение обострений, перевод детей из специальных медицинских групп в подготовительную, а из подготовительной в основную.

Данные о состоянии здоровья каждого учащегося доводятся до сведения педагогов, они внесены на страницах здоровья в классных журналах, а также заносятся в банк данных на каждого учащегося.

Банк данных на класс содержит полную информацию об индивидуальных особенностях учащихся на протяжении всех лет обучения в гимназии, что позволяет:

- предупредить выпадение ребенка из УВП по отдельным показателям;
- сохранить преемственность между медработниками гимназии, педагогами, психологами, родителями;
- проводить активную коррекционную деятельность с детьми.

Располагая информацией о физическом и психическом здоровье учеников, которая ежегодно пополняется в результате комплексных исследований, работники гимназии осуществляют обучение и воспитание детей одновременно с лечением, понимая под лечением всю совокупность деятельности, направленную на благополучие каждого ребенка.

Мы уверены, что образование высокого качества, которое будет способствовать нарастанию, а не потере жизненных сил (здоровье) ребенка, позволит ему успешно противостоять неблагоприятным воздействиям современной цивилизации.

Таким образом, создание условий здоровьесберегающей среды позволит осуществить личностно-ориентированный подход к растущему человеку и решить проблему укрепления здоровья в условиях гимназии. Лишь о той педагогике, которая строит воспитание и преподавание на основе законов развития человека, которая видит реальное становление личности в процессе жизни, индивидуализацию существа, можно сказать, что это педагогика достойная ребенка. Искусство врачевания и искусство воспитания в созвучии должны совместно решать задачу возвращения здорового поколения, а значит, и здорового будущего всего человечества.

Реализация такого подхода позволит достичь принципиально нового уровня культуры человека, гармонии в нем физического, интеллектуального и духовного.

#### **Литература**

1. Агапова И.Ю. Подготовка детей к школе// Начальная школа. - 2004. - №3.
2. Безруких М.М. Школьные трудности у учащихся первых классов. – М.,1998
3. Вишнякова Н.Ф. Программа курсов по подготовке к обучению в школе// Практика административной работы в школе/. – 2002. - № 4
4. Калинина И.А. Учим детей читать и писать. М.: Флинта, 1998
5. Юдина Е.И. Умственное развитие шестилетних школьников// Начальная школа. - 2002. - № 2