



## УПРАВЛЕНИЕ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ

**И. Калмыкова**

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей

**31 - 38**

**Л. Цаплина, Т. Киселёва**

Педагогические ресурсы в укреплении здоровья школьников

**39 - 43**

**М. Мазниченко**

Что мешает выбору здорового образа жизни?

**44 - 53**

**Н. Волкова**

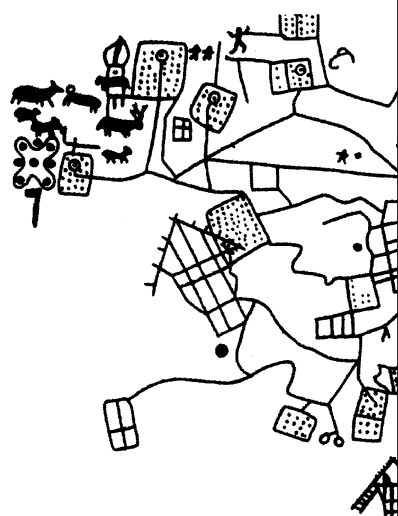
Социальное партнёрство образовательного учреждения: выстраиваем стратегию и тактику взаимодействия с семьёй «группы риска»

**54 - 57**

**О. Иванова**

Управленческая компетентность заместителя директора школы

**58 - 62**



## РАЗРАБОТКА ЭФФЕКТИВНЫХ МЕР ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

**И. КАЛМЫКОВА**

**З**доровье — основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов.

Очень трудно сохранить здоровье жителям городов и, конечно, в первую очередь детям. Положение усугубляет затянувшийся в нашей стране социально-экономический кризис, приведший к явному расслоению общества. Так, например, более 40% российских семей не имеют возможности купить своему ребёнку путёвку в санаторий. Особенно трудно живут сегодня многодетные и малообеспеченные семьи. Государственные пособия не решают их материальных проблем, неполноценное питание усугубляет и без того слабое состояние здоровья детей в таких семьях. Организация спортивного досуга учащихся в школе — пусть небольшая, но всё же помощь нашим детям и их семьям в сохранении здоровья учащихся, отвлечения несовершеннолетних от «дурного» влияния улицы.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остаётся ведущим аспектом её деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг





## УПРАВЛЕНИЕ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ

в сторону повышения эффективности учебного процесса. Перед школой остро стоят задачи создания условий для сохранения здоровья учащихся, т.е. создание не только механизма здоровьесберегающей среды общеобразовательного учреждения, но и развитие спортивной досуговой деятельности учащихся, а также пропагандирование здорового образа жизни.

Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

Даже великие философы — Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

В современном, динамично развивающемся обществе возрастает значение не только физкультурных занятий в школе, но и спортивной досуговой деятельности школьников как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создание в детстве и юности надёжной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Одной из важнейших составляющих физического воспитания в школе является внеклассная спортивная и физкультурно-оздоровительная работа. Внеклассная работа строится на основе самостоятельного выбора учащихся. В системе этой работы в школе организуются различные физкультурные кружки и секции, проводятся игры, соревнования, экскурсии, туристические походы, спортивные праздники и т.д.

К руководству внеурочной работой по физическому воспитанию привлекаются также родители, старшеклассники, члены спортивных обществ. Внеклассная работа по физическому

воспитанию проводится в тесном контакте с учителями физической культуры, медицинским работником, учащимися.

Участие детей в таких общегородских играх, как «Орлёнок», «Юный пожарник», даёт возможность не только развивать физические качества личности, но и военно-патриотическое воспитание, приобщают к боевым традициям нашего народа, накапливают опыт нравственного поведения.

Немаловажное значение для развития спортивной досуговой деятельности школьников оказывают детские спортивно-юношеские секции нашего города (микросоциум), куда ходят заниматься 40% обучающихся нашей школы. Не следует упускать из вида и значение физкультурных минуток на уроках, особенно в начальной школе и в среднем звене. Их основная цель — снять напряжение, накопившееся утомление, сохранить хорошую осанку. Организованное проведение перемен позволяет производить смену деятельности учащихся, что очень важно, по мнению как физиологов, так и психологов. Дети во время перемен должны выходить из классов, а классные комнаты необходимо в это время проветривать. Во время большой перемены, если позволяют погодные условия, учащиеся играют на пришкольной площадке под контролем не только классных руководителей, но и учащихся старших классов, входящих в состав школьного ученического самоуправления. Активность учащихся во время перемен может быть самая разнообразная: игры, хоровое пение, прыжки со скакалкой, мячом, ходьба по бревну. В помещении можно проводить коллективные подвижные игры.

Процесс физического воспитания учащихся во внеурочное время не может быть полноценно осуществлён

[ 13 - 30 ]  
Концепции  
и системы

32

Воспитательная работа в школе 7/09



без помощи семьи. Это и утренняя гимнастика дома, соблюдение режима дня, закаливание организма, сбалансированное питание, правильно организованный труд и отдых, контроль за посадкой детей во время выполнения домашних заданий, а также походкой и осанкой ребёнка.

За последние годы сложилась хорошая традиция участвовать в соревнованиях «Папа, мама, я — спортивная семья», «Спорт против наркотиков». Семье легче организовать совместные походы, что не только укрепляет здоровье, но и создаёт наиболее благоприятные условия для общения детей и взрослых, их воспитания. Семья приучает ребёнка к выполнению обязанностей по самообслуживанию и бытовому труду. Упражняясь ежедневно, совершая тем самым регулярные физические упражнения, ребёнок совершенствуется. Особое внимание учащихся получают во время каникул в школе. Для них организуются всевозможные мероприятия, планируются экскурсии и походы, открывается летний оздоровительный лагерь.

Физическое воспитание во внеурочное время тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием школьника и активно содействует всестороннему развитию детей; учит чёткому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этики, уважению соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои мнения и навыков в отдельных видах спорта.

Перед МОУ СОШ № 14 была поставлена задача — создать свою модель

спортивной досуговой деятельности школьников, которая бы целенаправленно реализовывалась, включала в работу и микросоциум школы, и семьи учащихся, и школьный ученический совет, в котором бы важная роль отводилась бы детской инициативе в организации спортивного досуга.

Актуальность данной модели спортивной досуговой деятельности школьников заключается прежде всего в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный полезный эффект оздоровления у учащихся, вовлечение их в спортивную деятельность. Формирование у учащихся здорового образа жизни, а также его сохранение и развитие, согласованность в действиях, соответствие между желаемым и возможным определяют целостность данного проекта.

### Обоснование модели спортивного досуга учащихся

Современное состояние общества, высочайшие его темпы развития предъявляют всё более высокие требования к человеку и его здоровью. Актуальность создания данной модели подтверждают статистические показатели:

- физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей;
- 25–30% детей, пришедших в 1-й класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания;
- 90–92% выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии», т.е. они ещё не знают, что больны; только 8–10% выпускников можно считать действительно здоровыми.

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, замедлили их физи-





## УПРАВЛЕНИЕ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ

ческое и личностное развитие, вызвали отклонения в социальном поведении. Данная модель спортивного досуга объединяет несколько сторон воздействия на ребёнка: оздоровительную, психологическую и воспитательную. Каждая из них по-своему важна для развития личности.

### Основные цели и задачи создания модели спортивного досуга:

#### Цели модели:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков здорового образа жизни.

#### Задачи:

- Воспитательная — воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценностей и важности поддержания организма в здоровом состоянии.
- Обучающая — обучение детей нормам здорового образа жизни (включая саморегуляции таких качеств, как выносливость, энергичность, уравновешенность и др.), развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков.
- Оздоровительная — укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространённых заболеваний, совершенствование внимательности, сосредоточенности, памяти.

### Способы достижения целей и задач

#### Педагогические способы:

- во внеурочное время: при сохранении традиционных для класса занятий, игр и увлечений увеличивать долю экскурсий, походов, привлекать к участию в работе школьное учени-

ское самоуправление, разнообразить кружковую, секционную деятельность спортивной направленности;

- в урочное время: исключать из традиционного урока элементы, нарушающие физическое здоровье учащихся, т.е. проводить физминутки, профилактику нарушения осанки и зрения и т.д.

#### Психологические способы:

- индивидуальные консультации;
- тематические беседы;
- игры, тренинги;
- консультации для родителей и педагогов.

#### Физиологические способы:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- подбор упражнений индивидуального комплекса утренней гимнастики с учётом особенностей развития организма;
- познание возможностей своего организма посредством участия в спортивных соревнованиях, туристических походах, экскурсиях выходного дня и др.;
- физические приёмы тренировки воли, освоение приёмов релаксации, физиологической саморегуляции в быту и др.

### Основные принципы модели:

- демократичность (свобода выбора методов учащимися, планирование работы совместно с родителями, с учащимися, с педагогами, т.е. прозрачность действий);
- равенство (нет дискриминации, оскорблений друг друга, боязни неудач);
- участие (вовлечение всех участников проекта во все стадии планирования, реализации и оценки своих действий);
- динамичность (развитие от простого к сложному);

[ 13 – 30 ]  
Концепции  
и системы

34



- целостность (способствует укреплению физического, умственного, социального, духовного здоровья);

- интеграция (сотрудничество с другими организациями из различных областей);

- измерение успеха (оценка своей деятельности);

- системность (физическое развитие происходит не хаотично, а по определённой системе).

#### Ожидаемые результаты:

1. Осознанное отношение детей и их родителей к своему состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

2. Введение оптимального режима труда и отдыха детей.

3. Повышение уровня физического, а отсюда — психического и социального здоровья детей.

Быть здоровым — выгодно биологически, т.к. организм сохраняет более эффективно и долговременно свою природу, также здоровье выгодно экономически — здоровые люди сохраняют трудоспособность; здоровые дети определяют экономическое развитие страны, её обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровый ребёнок, подросток, да и взрослый человек отличается цветущим видом, привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Таким образом, реализуя данный проект, у выпускников школы будет сформирована потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни; способность управлять своим здоровьем и формировать его.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция развития культуры и спорта в РФ на период до 2005 года — распоряжение Правительства от 29.10.2002 года, № 1507-р.

2. Концепция развития физической культуры, спорта и туризма в Ростовской области на период до 2002–2005 года.

3. Закон РФ «Об образовании» (гл. 5 ст. 50, 51): 2-е изд. М.: Инфра-М, 2000.

4. Конвенция ООН о правах ребёнка. Новочеркасск: Аксинья, 2001.

5. Кондратьева М.М. Звонок на урок здоровья. М.: Просвещение, 1991.

6. Настольная книга учителя физической культуры. М., 2001.

7. Практические советы учителю // Практические советы учителю. № 6. 2002 г.

#### Нормативно-правовая база организации спортивного досуга обучающихся МОУ СОШ № 14.

1. Конвенция ООН о правах ребёнка (ч.1 ст. 29 и 31).

2. ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» (гл. 1 ст. 1, 4, гл. 2 ст.5, гл. 3 ст. 14, гл. 6 ст. 34).

3. Закон РФ «Об образовании» (гл. 5 ст. 50 и 51).

4. Концепция развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2005 года (распоряжение Правительства от 29.10.2002 г., № 1507-Р).

5. Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений.

6. «О новых санитарных правилах организации отдыха детей в каникулах».

7. Концепция развития физической культуры, спорта и туризма в Ростовской области на период до 2002–2005 гг.

8. О приобретении и использовании спортивного инвентаря для организации досуга детей и подростков» (приказ МО и ПО РО от 26.07.2005 г. № 1673).

9. «Об организации работы по развитию спортивного досуга школьников в 2005–2006 учебном году» (приказ Управления образования Администрации г. Новочеркаска от 05.08.2005 г. № 328).

[ 13 - 30 ]  
Концепции  
и системы

36

## Вариант плана мероприятий на четверть по спортивно-досуговой деятельности во внеурочное время

До уроков	На малых переменах	На переменах больших	После уроков	В течение учебной четверти
Физзарядка с упражнениями на активизацию ЦНС, внимания, тренировку воли, вестибулярного аппарата	Подвижные игры («Колечко», «Классики», «Резинокки» и др.); игры настольные интеллектуальные (шахи, шахматы, конструктор, раскрашивание)	Экспресс соревнования по футболу, волейболу (на школьном дворе), борьбе (спортивные маты в холле), настольному теннису	Спортивные секции (футбол, волейбол, борьба и др.), кружки (шахи, шахматы)	Туристические походы, экскурсии выходного дня, спортивные соревнования на природе, конкурсы, выставки, смотры по различной тематике

## План организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в МСУ СОШ № 14

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения	Ответственные за выполнение
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: – обсудить на педсовете (или совещании при директоре) порядок проведения гимнастики до начала занятий, физкультминуток, подвижных игр на переменах; – назначить инструкторов-общественников (из числа депутатов школьного ученического самоуправления) по проведению оздоровительных мероприятий в школе и провести для них инструктаж; – провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики до занятий, подвижных игр на переменах и физкультминуток; – провести семинар для учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня, планирования и проведения внеклассной работы с младшими школьниками; – определить каждому классу места для проведения гимнастики до занятий и подвижных игр на переменах, подготовить мелкий спортивный инвентарь и назначить ответственных за его хранение и выдачу; – проводить гимнастику до занятий, подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах; – проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках в 1–11 классах	До 1 сентября К 4 сентября До 10 сентября До 1 сентября До 1 сентября Ежедневно с 3 сентября На 2–4 уроках; на 4–6 уроках.	Администрация, учителя физической культуры Классные руководители Безязычная О.В., руководитель МО учителей начальных классов Учителя физической культуры Инструкторы-общественники из числа депутатов школьного ученического совета Учителя и инструкторы-общественники
2	Занятия физическими упражнениями и игры в группах продленного дня; физкультминутки во время выполнения домашнего задания; прогулки и экскурсии; физические упражнения и игры в часы отдыха (подвижные, спортивные, упражнения с мячом); занятия в спортивных секциях и кружках	Ежедневно 2–3 раза в неделю	Воспитатель, учителя физической культуры и инструкторы-общественники



3	<p>Спортивная работа в классах и секциях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– назначить инструкторов-общественников, из учащихся — депутатов школьного ученического самоуправления для проведения занятий в кружках и секциях, подготовки команд классов;</li> <li>– составить расписание занятий секций и кружков, тренировок команд классов;</li> <li>– возобновить работу по подготовке команд классов по видам спорта, включённым во внутришкольную спартакиаду: лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, гимнастике, настольного тенниса;</li> <li>– организовать секции: спортивного ориентирования; школа выживания;</li> <li>– направить сильнейших спортсменов на обучение в СЮДШ, осуществлять связь с тренерами ДЮСШ, ДСО и т.д.</li> </ul>	<p>К 15 сентября С 15 сентября С 18 сентября Сентябрь В течение года</p>	<p>Администрация, учителя физической культуры Физорги классов, капитаны классов и инструкторы-общественники Учителя физической культуры</p>
4	<p>Организация работы по месту жительства учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктор инструкторов-общественников;</li> <li>– помощь в оборудовании простейших спортивных площадок, заливке хоккейных полей</li> </ul>	<p>1 раз в 2 месяца</p>	<p>Учителя физической культуры</p>
5	<p>Внеурочная работа в школе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физкультурный праздник, посвящённый Дню здоровья;</li> <li>– соревнования по лёгкой атлетике;</li> <li>– соревнования «А ну-ка, парни!»;</li> <li>– спартакиада учащихся школы;</li> <li>– соревнования по волейболу;</li> <li>– туристический слёт и соревнования по спортивному ориентированию;</li> <li>– спортивные соревнования в дни каникул;</li> <li>– соревнования внутри классов;</li> <li>– товарищеские встречи сборных команд школы;</li> <li>– участие в городской спартакиаде и соревнованиях по различным видам спорта</li> </ul>	<p>26 сентября октябрь январь- февраль в течение года согласно плану ВР сентябрь в течение года</p>	<p>Заместитель директора по воспитательной работе, учителя физической культуры, классные руководители, управление по ФК и С Администрации города Новочеркасска</p>
6	<p>Агитация и пропаганда:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оформление стенда физической культуры «Наши спортсмены — наша гордость»;</li> <li>– стенд с приказами, вымпелами, грамотами, рекордами школы, с разрядными нормативами по лёгкой атлетике, расписанием внеклассных занятий;</li> <li>– выпуск тематической стенгазеты;</li> <li>– оформить стенд «В мире спорта»;</li> <li>– создать лекторскую группу из числа учащихся и организовать проведение бесед и лекций по классам на темы «Утренняя гимнастика», «Олимпийские игры», «Гигиена школьника» и др.;</li> <li>– проведение тематических радиолинеек «Спортивные новости»;</li> <li>– выпускать информационный листок спортивных событий в школе</li> </ul>	<p>Сентябрь Ежемесячно 1 раз в 2 недели В течение года</p>	<p>Учителя физической культуры Редколлегия школьного ученического самоуправления, учителя физической культуры Дикторы, входящие в школьное ученическое самоуправление Редколлегия школьного ученического самоуправления</p>





## УПРАВЛЕНИЕ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ

[ 13 - 30 ]  
Концепции  
и системы

38

7.	<p>Подготовка физкультурно-спортивного актива:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– провести семинар с инструкторами-общественниками из числа учащихся 8–11 классов;</li> <li>– провести семинар судей накануне соревнований на первенство школы по: лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике, подвижным играм, футболу;</li> <li>– провести совещание актива по проведению физкультурных праздников, спортивных вечеров, игр на местности</li> </ul>	Учителя физической культуры
8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Работа с родителями и педагогическим коллективом: тематические лекции для родителей;</li> <li>– консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закалывания и укрепление их здоровья;</li> <li>– приглашение родителей на спортивные мероприятия, «Дни здоровья», открытия школьной спартакиады;</li> <li>– оказание помощи учителям 1–4 классов в планировании работы с учащимися с учётом плана физкультурно-спортивной работы школы;</li> <li>– оказание помощи классным руководителям в проведении туристических походов</li> </ul>	Учителя физической культуры, классные руководители, методический работник, педагоги дополнительного образования

Воспитательная работа в школе 7/09

