**Содержание**

Введение 3

1. Системный подход в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей 5

1.1 Проблема сохранения здоровья и поддержания детей 5

1.2 Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей 8

2. Системный подход в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья учащихся МООУСТ «Санаторно-лесная школа» 12

2.1 Цели МООУСТ «Санаторно-лесная школа» 12

2.2 Реализация системного подхода в МООУСТ

«Санаторно-лесная школа» 14

Заключение 20

Список литературы 21

# Введение

Качество здоровья подрастающего поколения – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий прогноз на ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной причинно-следственной связи с суммарным потенциалом здоровья детей, подростков, молодежи. По мнению большинства исследователей данной проблемы именно в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшие тревоги и опасения.

Так, например, за последние 5 лет первичная заболеваемость детей увеличилась в среднем по стране на 12%, подростков – на 35%. Частота онкологических заболеваний возросла на 14%, болезней эндокринной системы – на 29,8%, болезней крови – на 36,2%, астмы – на 43%, болезней органов пищеварения – на 22,6%. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10–15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. Сравнительный анализ параметров физического развития старшеклассников, обучавшихся в 1996–1999 гг. и 1985–1987 гг., свидетельствует о снижении среднепопуляционного показателя массы тела, возрастании на 10–13% числа лиц, имеющих астеническое телосложение, уменьшение роста на 0,5–1,5 см, окружности грудной клетки – на 4,5–8,5 см. Установлен регресс силовых возможностей по динамометрии правой кисти на 2,7–4,9 кг. Это говорит о заметной физической деградации юного поколения за последние несколько лет[[1]](#footnote-1).

В России сейчас лишь менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Очень быстрыми темпами ухудшается здоровье у школьниц. За последние 10 лет число здоровых девушек-выпускниц уменьшилось с 28,3% до 6,3%. Соответственно, с 40% до 75% увеличилось количество девушек, имеющих хронические заболевания. По данным Минздрава РФ, из 6 млн. подростков 15–17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания[[2]](#footnote-2).

Проблемы сохранении, поддержания здоровья и формирования культуры здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан.

Целью нашего исследования является анализ преимущественного использования и реализации системного подхода в решении проблемы сохранении, поддержания здоровья и формирования культуры здоровья школьников МООУСТ «Санаторно-лесная школа».

Реализация системного подхода в решении проблемы сохранении, поддержания здоровья и формирования культуры здоровья школьников МООУСТ «Санаторно-лесная школа» является оптимальным условием решения основных задач физического воспитания.

Из этого следует, что целью здоровьесберегающей образовательной технологии МООУСТ «Санаторно-лесная школа» должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса МООУСТ «Санаторно-лесная школа», их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

# 1. Системный подход в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей

## 

## 1.1 Проблема сохранения здоровья и поддержания детей

Проблема сохранения здоровья детей в условиях современной школы уверенно лидирует среди других актуальнейших проблем в образовании.

На современном этапе развития общества реформирование системы образования является необходимым условием обеспечения эффективности социально-экономических и культурных преобразований[[3]](#footnote-3).

Одним из перспективных направлений развития образования является разработка методик обучения, способствующих не только решению образовательных задач, воспитанию личностных качеств и гармоничному физическому развитию, но и развитию индивидуальности учащихся. Педагогика индивидуальности как наука представляет применение принципов психологии к практике жизнедеятельности человека и образуется на стыке психологии (так как изучает закономерности и механизмы развития индивидуальности) и педагогики (так как изучает управление развитием индивидуальности, средства и методы ее формирования). Средства физического воспитания являются важным звеном в системе образования.

Важность оптимизации физического воспитания в начальной школе трудно переоценить, поскольку в данном возрасте закладывается фундамент всего дальнейшего образования. В настоящее время существует большое количество методик физического воспитания детей, основанных на различных методологических подходах (развивающее, природосообразное обучение и т.д.), особенно в начальной школе. Однако они требуют изменения организации не только уроков физической культуры, но и всего учебно-воспитательного процесса в школе. Учитывая недостаточную материально-техническую обеспеченность большинства школ города, недостаток квалифицированных кадров и характер финансирования школьного образования, оптимизация физического воспитания младших школьников на данный момент возможна в основном в рамках действующих организационно-методических условий обучения.

Таким образом, существует противоречие между современными условиями и требованиями к организации и содержанию физического воспитания учащихся младших классов.

Здоровьесберегающая образовательная технология представляется нам как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

Оптимизация исключает гиперболизацию отдельных методов, приемов и средств деятельности, способов обучения и воспитания, преувеличение роли шаблонных, трафаретных методических разработок, которые не учитывают конкретных условий и возможностей субъектов образования; она ведет к творческому обоснованию здоровьесберегающего педагогического процесса на его научной основе; к поиску наилучших технологических вариантов. Идея оптимизации обязательно предполагает устранение перегрузки учащихся и учителей работой, требует обеспечения оптимального уровня трудности оптимального варианта освоения учебного материала, темпа обучения и воспитания, объема самостоятельной работы, оптимального сочетания трудовой деятельности и отдыха[[4]](#footnote-4).

Оптимальность является таким принципом, который предъявляет требования рациональности, разумности, чувства меры в применении всех принципов научной организации труда. Он не противоречит закономерностям функционирования технологии, а, напротив, конкретизирует ее важные психолого-педагогические стороны. Оптимизация условий сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса не представляет собой какой-то особый технологический метод и прием. Это целенаправленный подход к построению здоровьесберегающей системы образования на основе закономерностей и принципов обучения и воспитания, сознательный научно обоснованный (а не стихийный, не спонтанный) выбор наилучшего варианта построения учебно-воспитательного процесса в целом.

Основными критериями оптимизации функционирования здоровьесберегающей системы образования могут быть:

* эффективность и качество решения образовательно-воспитательных задач с учетом диагностично поставленной цели – качественных, диагностируемых и проверяемых характеристик здоровья субъектов образовательного процесса.
* оправданные затраты времени учащихся и учителей на достижение намеченных результатов.
* доступные затраты усилий учащихся и учителей на достижение намеченных результатов за отведенное время.

Отмеченные критерии предусматривают ряд взаимосвязанных действий руководства, педагогического коллектива и каждого в отдельности учителя школы[[5]](#footnote-5):

– комплексное планирование наиболее важных задач воспитания, образования и развития на основе их рационального сочетания;

– конкретизацию задач, касающихся здоровьесберегающей системы образования и функционирования культуры здорового образа жизни учащихся;

– выбор оптимального варианта распределения программного материала и логической последовательности его освоения;

– определение оптимального объема и сочетания психофизических и физических нагрузок с учетом общей работоспособности и условий научной организации учебной деятельности;

– выбор наиболее рациональных методов и средств управления учебной и внеучебной деятельностью учащихся и учителей, осуществления ее контроля, коррекции и мотивационной поддержки;

– создание благоприятных условий и морально-психологического климата в учебном заведении и многое другое.

Несмотря на высокую степень упорядоченности и жесткости, технологическая система предполагает не шаблоны, а варианты, выбор и реализация которых зависит как от личности директора школы, условий конкретного образовательного учреждения, так и от личности каждого учителя. Необходимо лишь соблюдение перечисленных принципов и учет сущностных характеристик здоровьесберегающих образовательных технологий. Усвоение их должно сделать очевидным открытый характер технологической схемы, служить фундаментом для творческой деятельности педагогов, ибо научно-концептуально обоснованная здоровьесберегающая технология – наиболее перспективное направление и надежный фундамент для формирования нового взгляда на систему образования в целом.

## 

## 1.2 Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей

Цель здоровьесохраняющей технологии необходимо соотнести с общей целью образования, которая на протяжении многих лет периодически менялась в зависимости от социального заказа, потребностей общества, представлений о задачах системы образования. Эта тенденция присуща и зарубежным системам образования[[6]](#footnote-6). На основе логически складывающихся представлений о здоровьесберегающей образовательной системе можно заключить, что общая цель в образовании должна состоять в следующем: научить мыслить, трудиться, сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды[[7]](#footnote-7).

Следовательно, системный подход обеспечивает целостное представление о состоянии здоровья учащихся и наполняет конкретным содержанием здоровьесберегающую технологию и ее операциональную составляющую, поможет ответить на вопрос, как и по каким направлениям следует ее реализовывать, определяет основные задачи. К ним следует отнести:

1. Исследование влияния традиционной структуры и формы организации учебного процесса на здоровье занимающихся; анализ психолого-физиологических возможностей учащихся в отношении предъявленных требований усвоения объема учебной нагрузки в условиях рассредоточенного (комплексного) распределения программного материала и экспериментальное сравнение его с концентрированным вариантом.

2. Создание психолого-педагогических и организационно-педагогических условий, обеспечивающих психическое здоровье и комфорт учащихся посредством гуманизации и демократизации учебно-воспитательного процесса на основе: физкультурно-спортивной активности; обоснованного соответствия учебной нагрузки, объема передаваемой информации с психофизическими возможностями ее усвоения; переведения традиционной, в основном информативно-объемной системы образования в технологию обучающей интеллектуально-преобразующей, духовной, конструктивной, творческой деятельности, основанной на постепенном повышении степени научной абстракции знаний (от феноменологической ступени к аналитико-синтетической, прогностической до аксиологической), что позволит учащимся интеллектуально свободно мыслить и рассуждать, переходя от изложения фактов, их каталогизации, использования бытового языка, к обоснованию закономерностей явлений природы и общества, принципов и причинно-следственных связей, обусловливающих их, анализу и синтезу информации, прогнозу событий на основе широкого использования междисциплинарных знаний и научного языка; создания интегративных дисциплин и учебно-методического их обеспечения.

3. Реализацию научной организации учебного труда, питания и отдыха учащихся.

4. Создание максимально возможных санитарно-гигиенических условий и соответствующей им инструментальной составляющей здоровьесберегающей технологии и др.

5. Включение учащихся в осознанную деятельность по формированию культуры здорового образа жизни личности, оснащение этого процесса учебно-методическим обеспечением.

6. Осуществление структурного преобразования в плане создания в учебном заведении иерархической системы управления и мониторинга здоровьесохраняющих технологий в образовании.

7. Формирование культуры здорового образа жизни личности учащихся как в учебной, так и внеучебной образовательно-воспитательной среде.

8. Создание систем переподготовки кадров, а также социальной и финансовой поддержки идеи здоровьесберегающей технологии; агитации и пропаганды; объединения усилий всех систем и подразделений учебных заведений медицины и физической культуры.

9. Обеспечение программного и учебно-методического оснащения по проблемам здоровьесберегающей системы образования и формирования культуры здорового образа жизни учащихся.

10. Развертывание опытно-экспериментальной и научно-исследовательской работы по моделированию и апробации здоровьесберегающих образовательных технологий.

11. Осуществление психологического и медицинского сопровождения образования.

12. Создание совершенной системы оздоровления учащихся в условиях летних лагерей.

13. Создание информационно-компьютерного обеспечения оздоровительных систем.

14. Создание оптимальных условий для функционирования физической культуры, обеспечивающей современные инновационные формы формирования физической культуры личности школьника.

15. Открытие в общеобразовательных учебных заведениях кафедр физической культуры и консультативно-оздоровительных центров здорового образа жизни для учащихся, родителей и учителей.

16. Введение в учебный процесс (обязательного) гуманитарного курса «Основы здорового образа жизни».

Исходя из слагаемых здоровье сберегающей технологии и их характеристик, можно сказать, что данная система представляет собой совокупность организационно-функциональных и психолого-педагогических установок, определяющих многовариантный набор и компоновку действий, форм, методов, приемов, операций, процедур, образовательно-воспитательных средств, обеспечивающих практико-ориентированное погружение учащихся в специально созданную среду. Это система организованных форм и технологических единиц, сориентированных на конкретный педагогический результат (уровень здоровья и творческое использование ценностей культуры здорового образа жизни)[[8]](#footnote-8).

# 2. Системный подход в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья учащихся МООУСТ «Санаторно-лесная школа»

## 

## 2.1 Цели МООУСТ «Санаторно-лесная школа»

МООУСТ «Санаторно-лесная школа» – школа оздоровительного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении. В нее для реабилитации, восстановления здоровья тубкабинетом, фтизиатрами направляются дети «группы риска» (тубифицированные, из контактных семей, очагов смерти, с положительными манту и т.д.), часто болеющие простудными заболеваниями.

Школа работает по адаптивной модели образования, где на первый план выходят здоровьесберегающие, образовательные технологии, основанные на гуманно-личностном, индивидуальном, дифференцированном подходе к каждому ребенку.

МООУСТ «Санаторно-лесная школа» располагается по адресу: Астраханская область, Приволжский район, с. Началово, ул. Лесная, 50.

В МООУСТ «Санаторно-лесная школа» постановка цели является главной проблемой. Цель должна ставиться так, чтобы ее было возможно диагностировать и проверить. Применительно к здоровьесберегающей технологии это уровень здоровья учащихся и изменение его качественных признаков, например, в процессе использования традиционных и экспериментальных образовательно-воспитательных систем.

Известно, что понятие «здоровье» определяется ЮНЕСКО как отсутствие патологических отклонений в организме и состояние полного комфорта: физического, психического и социального. Правомерно и необходимо также добавить, что и духовного. В отношении здоровьесберегающей технологии в МООУСТ «Санаторно-лесная школа» данное определение можно представить в следующей конкретизации: здоровье – это такое психофизическое и духовное состояние учащихся МООУСТ «Санаторно-лесная школа», которое обеспечивает им достаточно высокий уровень интеллектуальной и физической работоспособности, а также адаптированности к постоянно изменяющейся учебной, социальной и природной среде[[9]](#footnote-9).

Из этого следует, что целью здоровьесберегающей образовательной технологии МООУСТ «Санаторно-лесная школа» должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса МООУСТ «Санаторно-лесная школа», их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Исходя из сказанного, качественными диагностируемыми и проверяемыми характеристиками здоровья учащихся МООУСТ «Санаторно-лесная школа» определяются следующие показатели: интеллектуальная и физическая работоспособность; физическое развитие и общая физическая подготовленность; психологическая адекватность и уравновешенность; совокупность социально-духовных ценностей личности, обеспечивающих культуру поведения, а учителя (преподавателя) – психофизическая готовность к профессиональной деятельности и высокая степень ее активности, продуктивность.

Перечисленные показатели качественных характеристик здоровья субъектов образовательного процесса определяются подбором известных в науке признаков этих качеств и измеряются, исследуются апробированными методами (тесты, педагогические наблюдения, опросы, самооценка).

## 

## 2.2 Реализация системного подхода в МООУСТ «Санаторно-лесная школа»

Для укрепления связи между учебной деятельностью школьников и их психофизическим здоровьем, для профилактики снижения исходного потенциала здоровья учеников в МООУСТ «Санаторно-лесная школа» разработана и внедряется в жизнь программа «Здоровье».

Эта программа представляет собой комплексную систему профилактических и оздоровительных технологий, реализация которых проводится в отношении всех возрастных групп учащихся школы под контролем медработников учреждения. Все профилактические и оздоровительные технологии осуществляются медиками в тесном взаимодействии с администрацией школы, педагогами и родителями и основываются на результатах ежегодных профилактических осмотров всех учащихся.

Программа «Здоровье» включает в себя целый ряд взаимодействующих между собой направлений или компонентов.

Поступление ребёнка в МООУСТ «Санаторно-лесная школа», перевод из МООУСТ «Санаторно-лесная школа» являются переходными этапами в физическом, нравственном и психологическом отношении. Для облегчения адаптации школьников МООУСТ «Санаторно-лесная школа» в эти сложные периоды программа «Здоровье» предусматривает целый ряд мер:

а) анкетирование при поступлении в МООУСТ «Санаторно-лесная школа» новых детей, опрос об особенностях их развития и роста;

б) мониторинг состояния их здоровья;

в) щадящий режим труда и отдыха, питания, физических нагрузок;

г) индивидуальные рекомендации медиков и психологов по коррекции отклонений в физическом и психологическом здоровье;

д) контроль за пограничными состояниями;

е) консультации родителей по организации оптимального домашнего режима;

ж) при необходимости проведение медико-педагогической коррекции.

Данные мероприятия позволяют снять стрессовые состояния у школьников и облегчить период их адаптации.

В дальнейшем медиками МООУСТ «Санаторно-лесная школа» совместно с группой школьных психологов и педагогов осуществляется мониторинг состояния физического и психоневрологического здоровья всех учащихся школы, оказывается помощь в организации оптимального учебно-воспитательного процесса, отслеживается объём учебной нагрузки, домашних заданий, принимается участие в составлении расписания уроков, в разработке режима дня, учитывая возрастные и индивидуальные особенности организма детей и подростков.

Для активизации двигательного компонента в режиме дня в МООУСТ «Санаторно-лесная школа» применяется целый комплекс мероприятий, в частности: утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, физкультурные паузы во время уроков, динамические перемены, максимальное вовлечение учащихся в занятия спортивных и оздоровительных секций, проведение дней здоровья и других физкультурных праздников.

Для повышения устойчивости организма учащихся к неблагоприятным факторам внешней среды, для профилактики простудных заболеваний в школе в рамках программы «Здоровье» проводится ряд закаливающих мероприятий, таких как:

1. Мероприятия повседневной жизни:

а) оптимальный температурный режим в помещениях;

б) оптимальный воздушный режим (регулярные проветривания);

в) ежедневные гигиенические процедуры (умывание, душ, смена белья и т.д.);

2. Специальные закаливающие процедуры:

а) прогулки, воздушные ванны;

б) обливание ног с гидромассажем;

в) купание в бассейне;

г) полоскание ротовой полости специальными средствами;

д) фиточаи;

е) кислородные коктейли;

ж) поливитаминизация;

з) кварцевание помещений.

Профилактика инфекционных заболеваний, в том числе гриппа и ОРВИ, в МООУСТ «Санаторно-лесная школа» идёт по двум направлениям: иммунизация или специфическая профилактика и неспецифическая.

При специфической профилактике гриппа проводится вакцинация детей отечественными и импортными вакцинами: Гриппол (РФ), Инфлювак (Франция), Флюорикс (Голландия), Ваксигрипп (Франция), Бфивак (Германия).

Для неспецифической профилактики практикуется курсовой приём препаратов: арбидол, АГРИ, сандра, витанам и ряд других.

Иммунизация детей против других инфекционных заболеваний проводится в соответствии с календарным планом прививок и строго индивидуально по отношению к каждому учащемуся.

Поддержание санитарно-гигиенических условий в школе на высоком уровне также способствует уменьшению заболеваемости учащихся.

В МООУСТ «Санаторно-лесная школа» проводится ежегодная диспансеризация всех учащихся со специальной скрининг-программой, состоящей из 10 ти тестов, позволяющих выявить отклонения со стороны сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной, мочевыделительной, эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения, опорно-двигательного аппарата, физического развития в целом, а также аллергические реакции и заболевания.

По итогам диспансеризации формируются специальные группы и проводятся занятия ЛФК для коррекции и профилактики плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний опорно-двигательного аппарата, упражнения для укрепления мышечной системы и развития силовой выносливости.

Для детей, находящихся на пансионе, в комплексы утренней гимнастики также включаются упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия, что в конечном итоге способствует правильному развитию костно-мышечной системы учащихся.

Для профилактики и коррекции близорукости и других заболеваний глаз с учениками регулярно проводятся занятия с комплексом специальных упражнений для глаз, отслеживается освещённость помещений, соблюдение зрительного режима и правильной осанки.

При необходимости дети свыявленными при диспансеризации заболеваниями направляются на дополнительное обследование. При этом ведётся контроль за выполнением врачебных рекомендаций.

Питание является одним из важнейших факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и психического развития ребёнка. Поэтому так важно уделять максимум внимания соблюдению принципов здорового питания. МООУСТ «Санаторно-лесная школа» работает по примерному 4х-недельному меню, согласованному и утверждённому в органах санэпиднадзора. Учащиеся МООУСТ «Санаторно-лесная школа» обеспечены 5–6 разовым питанием в течении дня в зависимости от продолжительности пребывания детей в школе. При формировании рациона питания учащихся, закупке продуктов, составлении меню и приготовлении пищи для учащихся нашей школы соблюдаются принципы рационального, сбалансированного и щадящего питания, т.е.

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.), в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;

2. Сбалансированность рациона по всем пищевым веществам;

3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путём достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В рационе учащихся нашей школы ежедневно присутствует мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочные и растительные масла, витаминизированный хлеб, свежие овощи, фрукты, фруктовые соки, разные крупы, три раза в неделю – собственная выпечка и т.д.;

4. Исключение из рациона продуктов и блюд, обладающих раздражающими свойствами, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями;

5. Учёт индивидуальных особенностей детей, в том числе возможность диетического питания.

Для повышения защитных сил детского организма в школе проводится обязательная витаминизация третьих блюд. Большое внимание уделяется санитарно-гигиеническому состоянию пищеблока и столовой, условиям транспортировки и качеству поступающего сырья, срокам реализации и условиям хранения продуктов.

Важнейшим разделом программы является гигиеническое воспитание детей и сотрудников МООУСТ «Санаторно-лесная школа», мотивирующее среду их поведения в области сохранения и укрепления как собственного здоровья, так и здоровья окружающих. Наиболее эффективным и доступным в этом процессе является планомерное и целенаправленное воздействие на сознание и поведение человека и формирование у него мотивации к ЗОЖ.

В задачи гигиенического обучения входят:

* повышение культуры поведения ребёнка;
* культура деятельности;
* отношение к одежде, рабочему месту;
* культура отношений со сверстниками и старшими;
* культурно-гигиенические навыки (опрятность, чистота);
* культура еды.

Гигиеническое воспитание включает в себя и санитарно-просветительскую работу, например, регулярные беседы о профилактике различных заболеваний и здоровом образе жизни:

* угроза гепатита В;
* уход за полостью рта;
* грозный и неизлечимый СПИД;
* пагубность вредных привычек и на другие актуальные темы.

Итак, программа «Здоровье», направленная на пропаганду и формирование здорового образа жизни, способствующего сохранению, укреплению и восстановлению здоровья, включает в себя следующие компоненты:

* рациональное питание;
* двигательную активность;
* закаливание;
* позитивное поведение в отношении психического здоровья;
* соблюдение правил личной гигиены;
* гигиенические условия быта;
* рациональный режим труда и отдыха;
* воздержание от вредных привычек;
* позитивное экологическое поведение;
* здоровый сон.

Выполнение данной программы способствует сохранению хорошей работоспособности и функционального состояния учащихся МООУСТ «Санаторно-лесная школа» и поддержанию их здоровья в норме.

# Заключение

В последнее время чуть ли не в геометрической прогрессии возрастает количество людей различных профессий и мировоззрений, предлагающих с их точки зрения, единственно верные пути сбережения здоровья обучающихся в школе детей.

Однако решение этой проблемы будет успешным только в том случае, если будут предложены и реализованы способы с учетом всех факторов, обуславливающих данную проблему. Действительно, проблема сохранения (а значимее – улучшения) здоровья учащихся общеобразовательных учреждений является многофакторной. И каждый фактор – целый «букет» причин, негативно влияющих на здоровье детей. Если учитывать только один фактор, то проблему сохранения здоровья мы не решим. Необходимо видеть весь комплекс факторов, все причины

Каждый, кто причастен к судьбе подрастающего поколения, к его будущему, должен с позиций своих возможностей и своей совести обеспечить нормальные условия для сохранения и улучшения здоровья детей. Здесь, на наш взгляд, не может быть оправдывающих ситуаций «мало зависит», «много зависит». Главное, что «зависит», а так как ребенок, учащийся в образовательном учреждении находится солидную часть своей жизни, то понятно, сколь значимо влияние школы на его здоровье.

Прежде, чем решать проблему, необходимо видеть все причины, негативно влияющие на здоровье ученика, а потом – выстраивать и реализовывать целую многофакторную систему деятельности по снятию всех этих причин.

Усиление самостоятельности обучающихся детей, оптимизация содержания обучения, обеспечение сознательного усвоения материала детьми, обеспечение необходимых духовности и нравственности – и есть основа для роста качества образования. Иначе и не может быть, так как сохранение здоровья обучающихся детей – главный критерий качества образования.

# Список литературы

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. – М: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Бикмухамедов Р.К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 45–50
3. Бикмухаметов Р.К. Духовное воспитание будущих педагогов: Учебно-метод. пос. для педагогических вузов и колледжей. – Казань: Центр инновационных технологий, 2002.
4. Братусь Б.С. Опыт обновления гуманитарной психологии // Вопросы психологии. 1990, №6.
5. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах – М: «Владос – Пресс». 2003. – 176 с.
6. Васильева В.В. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей. – М: Физкультура и спорт, 1984 – 319 с.
7. Грачев О.К. Физическая культура. – М: ИКЦ «МарТ», 2005 – 464 с.
8. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей – М: Академия, 2001 – 448 с.
9. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М: Просвещение, 1980 – 304 с.
10. Кудрявцев М.Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 55–57
11. Лисицкая Т.С. Проблема сохранения здоровья и поддержания детей М: Физкультура и спорт, 1982 – 231 с.
12. Лях В.И. Качество здоровья подрастающего поколения – Физкультура в школе №1 1999 – с. 25
13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе – М: Владос – Пресс, 2003 – 248 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.
15. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 51–54
16. Укран М.Л. Гимнастика М.: Физкультура и спорт., 1977 – 363 с.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М: Академия, 2001 – 480 с.
18. Янсон Ю.А. – Физическая культура в школе – Ростов н/Д «Феникс», 2004 – 624 с.

1. Васильева В.В. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей. – М: Физкультура и спорт, 1984. С.12 [↑](#footnote-ref-1)
2. Лях В.И. Качество здоровья подрастающего поколения – Физкультура в школе № 1 1999. С.17 [↑](#footnote-ref-2)
3. Васильева В.В. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей. – М: Физкультура и спорт, 1984. С.17 [↑](#footnote-ref-3)
4. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей – М: Академия, 2001. С.156 [↑](#footnote-ref-4)
5. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей – М: Академия, 2001. С.98 [↑](#footnote-ref-5)
6. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей – М: Академия, 2001. С.102 [↑](#footnote-ref-6)
7. Васильева В.В. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей. – М: Физкультура и спорт, 1984. С. 142 [↑](#footnote-ref-7)
8. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей – М: Академия, 2001. С.213 [↑](#footnote-ref-8)
9. Лях В.И. Качество здоровья подрастающего поколения – Физкультура в школе № 1 1999. С.29 [↑](#footnote-ref-9)