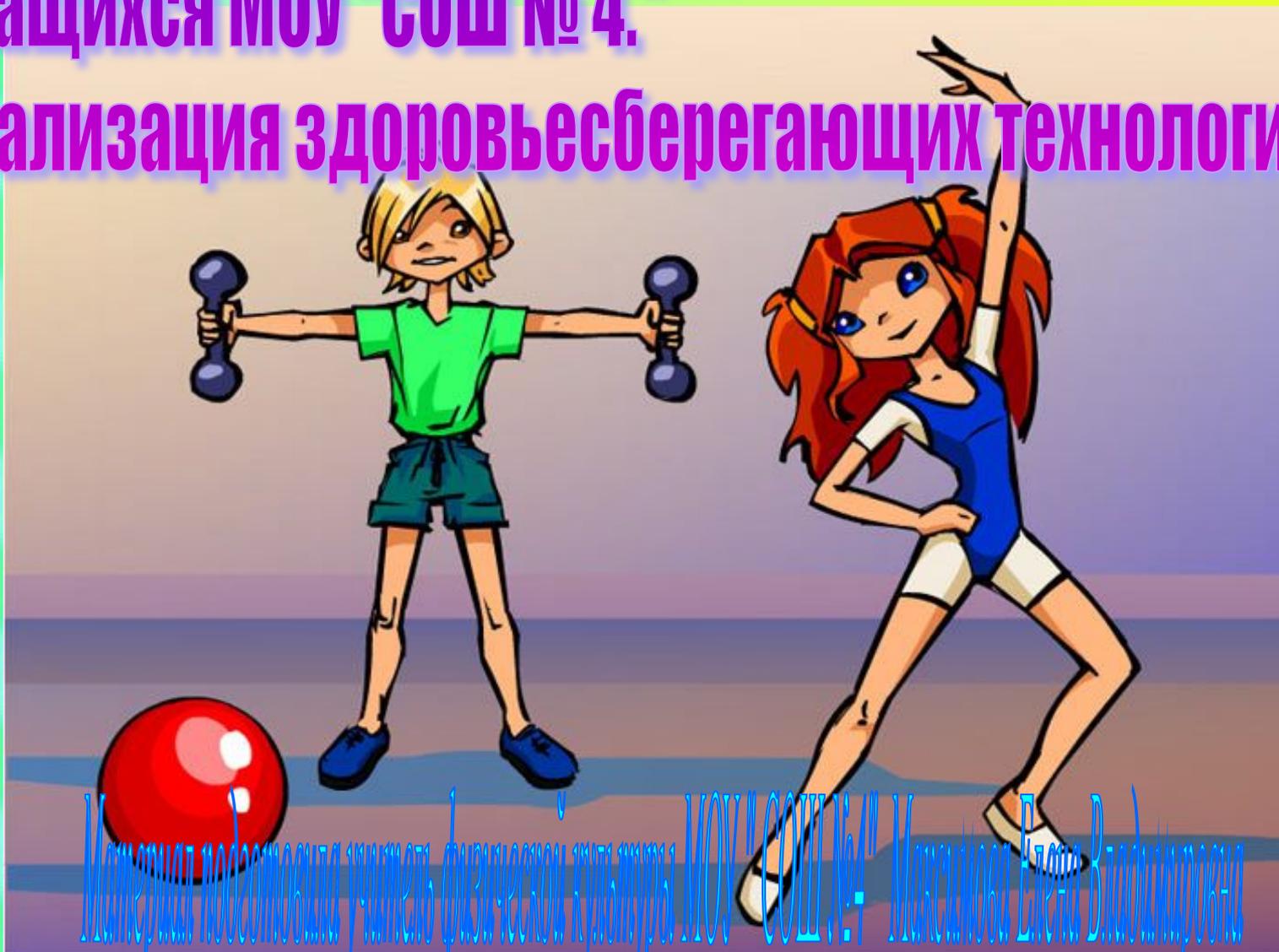
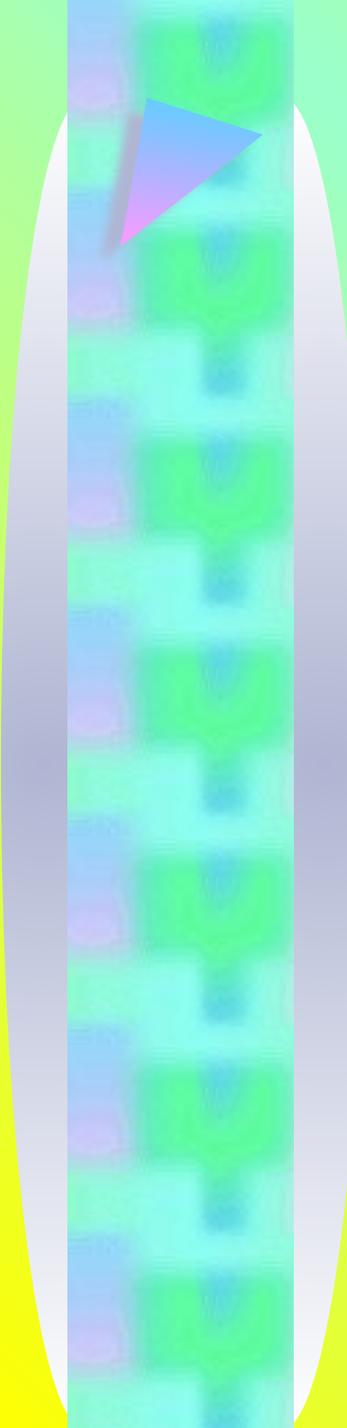


Мониторинг состояния здоровья учащихся МОУ "СОШ № 4."

Реализация здоровьесберегающих технологий.





**Здоровье - это состояние
полного
физического, психического
и социального
благополучия,
а не просто
отсутствие болезней
и физических дефектов.**

(из определения ВОЗ)

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Я - МОГУ

Соматическое здоровье

Физическое здоровье

Я - ХОЧУ

Психическое здоровье

Я - ДОЛЖЕН

Нравственное здоровье

Законы обучения

- ❖ Мозг
- ❖ Восприятие и запоминание
- ❖ Эмоциональность
- ❖ Произвольное внимание

Классификация факторов, влияющих на здоровье школьников

Эндогенные	
Факторы	Ресурс
<ol style="list-style-type: none">1. Возрастные2. Половые3. Наследственные<ul style="list-style-type: none">▪ <i>типологические</i>▪ <i>индивидуальные</i>4. Анамнез<ul style="list-style-type: none">▪ <i>пороки развития</i>▪ <i>перенесённые заболевания</i>	<p>Неизбежные факторы. С ними надо считаться, но нет способа на них повлиять.</p>

Классификация факторов, влияющих на здоровье школьников

Экзогенные (внешкольные)	
Факторы	Ресурс
<ol style="list-style-type: none">1. Экологические2. Экономические3. Социальные <ul style="list-style-type: none">▪ Семейные▪ Культурные▪ Социобытовые▪ Медицинские	<ul style="list-style-type: none">▪ Адвокация▪ Фандрайзинг

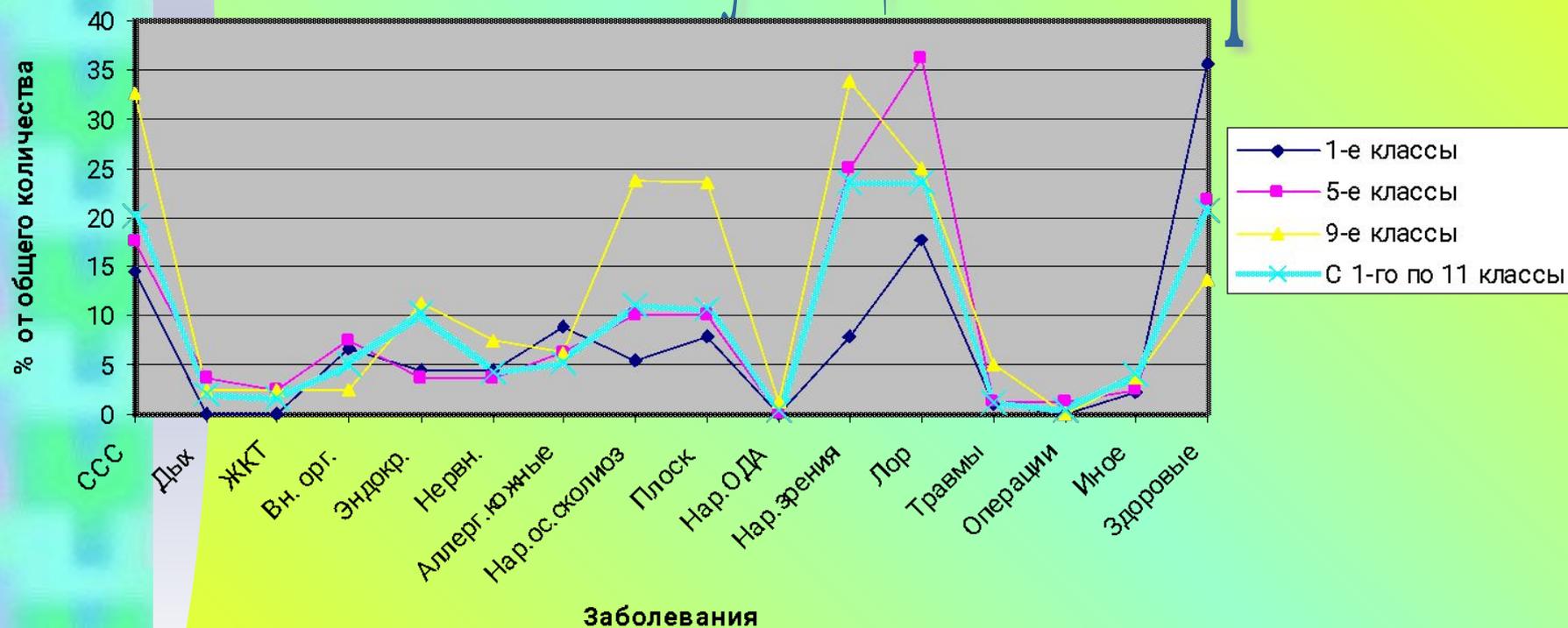
Классификация факторов, влияющих на здоровье школьников

Экзогенные (школьные)

Факторы	Ресурс
<p>1. Педагогические</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Учебная нагрузка▪ Средства и методы обучения и воспитания▪ Качество дидактических материалов▪ Педагогические методики▪ Организация физического воспитания <p>2. Физиологогигиенические</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Режим дня▪ Качество оборудования▪ Организация двигательной активности <p>3. Социopsихологические</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Мотивация учащихся▪ Взаимоотношение ученик-учитель▪ Взаимоотношение ученик-класс▪ Взаимоотношение учитель-родители	<ul style="list-style-type: none">▪ Работа учебно-воспитательного, психологопедагогического и медицинского блоков▪ Адвокация▪ Фандрайзинг▪ Психологопедагогический и медицинский блок▪ Блок работы с социумом, с родителями, с педагогическим коллективом,

<i>Имеющиеся хронические заболевания</i>	1 – 11 классы	
	<i>Кол-во случаев</i>	<i>% от общего</i>
Заболевания сердечно-сосудистой системы	158	20.2
Заболевания органов дыхания	16	2
Заболевания желудочно-кишечного тракта	13	1.6
Заболевания внутренних органов	41	5.1
Заболевания эндокринной системы	81	10.2
Заболевания нервной системы	34	4.3
Аллергические и кожные заболевания	41	5.2
Нарушение осанки, сколиоз	86	11
Плоскостопие	83	10.6
Нарушение ОДА	4	0.5
Нарушение зрения	184	23.5
Лор-заболевания	184	23.5
Травмы	10	1.3
Перенесённые оперативные вмешательства	3	0.4
Иное	32	4.1
Здоровые дети	162	20.7
Осмотрено детей	780	100

Анализ заболеваемости учащихся по параллелям



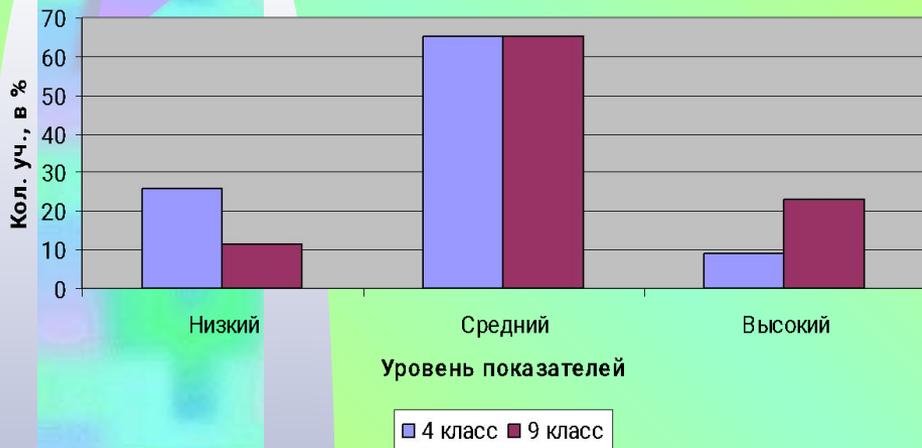
Анализ прыжков в длину с места учащихся параллели 4-ых классов



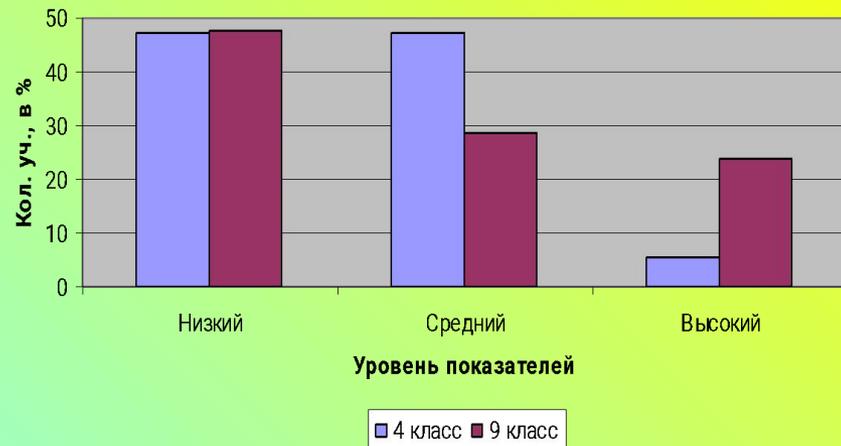
Анализ прыжков в длину с места учащихся параллели 9-ых классов



Анализ прыжков в длину с места учащихся 9а класса на момент обучения в 4-ом и 9-ом классе



Анализ прыжков в длину с места учащихся 9б класса на момент обучения в 4-ом и 9-ом классе



Анализ прыжков в длину с места учащихся 9в класса на момент обучения в 4-ом и 9-ом классе



Занятость учащихся школы в спортивных секциях

Классы	Количество учащихся	% от общего
с 4 по 8 класс	126	37
с 9 по 11 класс	34	28,3
с 4 по 11 класс	160	34,8

Стрейчинг для мышц шеи и головы

Запрокинуть голову назад и повернуть лицо в сторону.
Медленно считаем до 10, дыхание свободное.
Повторить 2-4раза в одну и другую сторону..



Стрейчинг для мышц шеи и головы

Повернуть голову в сторону и подтянуть подбородок к плечу. Медленно считаем до 10, дыхание свободное. Повторить 2-4 раза в одну и другую сторону.



Стрейчинг для мышц шеи и головы

Наклонить голову и шею в бок, тянутся ухом к плечу. Медленно считаем до 10, дыхание свободное. Повторить 2-4 раза в одну и другую сторону.



Стрейчинг для мышц шеи и головы

Медленно опускаем голову вперёд, подбородок пытаемся прижать к груди. Медленно считаем до 10, дыхание свободное. Повторить 2-4 раза.



Стрейчинг для мышц рук и спины

Поднимите обе руки вверх.
Захватите запястье правой руки
левой рукой и потяните запястье в
левую сторону. Слегка наклоните
туловище влево. Зафиксируйте позу
до счета 10.



Стрейчинг для мышц спины

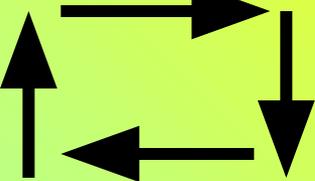
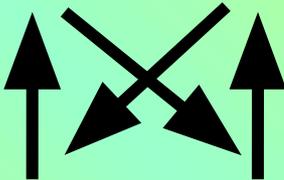
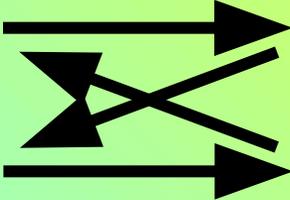
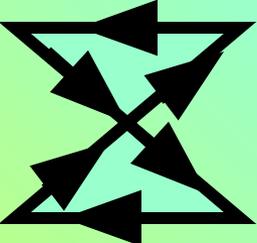
Сидя опускаем руки вниз.
Делаем круглую спину типа
«кошечки». Медленно считаем
до 10, дыхание свободное.



Урок физкультуры с
оздоровительной
направленностью в
4 «Б» классе.



Упражнения для глаз

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 
<p>5</p> 	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>9</p> 	<p>10</p> 	<p>11</p> 	<p>12</p> <p>Быстро моргать глазами 1-2 минуты.</p>

Структура деятельности школы с учётом техник здоровьесбережения

Диагностика

- Социального состава
- Состояния здоровья
- Заболеваемости
- Уровня психологического комфорта
- Здоровьесберегающей инфраструктуры

Охрана труда, соблюдения ТБ и СанПиНов

- Учеба педсостава
- Инструктаж учащихся
- Беседа медработников с учащимися

Спортивно-массовая оздоровительная работа

- Спортивные секции
- Дни спорта
- Участие в городской спартакиаде
- Экскурсии, походы
- Семейные спортивные праздники

Социально-психологическая служба

- Диагностика
- Консультирование
- Тренинги с учащимися школы, с детьми группы риска, с учащимися профильных классов

Организация досуга

- Занятость учащихся во внеурочное время в кружках и секциях и учреждениях дополнительного образования

Предпрофильное обучение

Пропаганда здорового образа жизни

Медицинский аспект

- Комплексное медицинское обследование (ежегодный скрининг), осмотр декретированных возрастов
- Совместная работа педагогов в сотрудничестве со школьным врачом и медсестрой.
- Медицинское просвещение в различных формах

Социализация

- Участие детей в организации самоуправления
- Школьные СМИ
- Участие в программе «Сверстник-сверстнику»

Просветительская работа

- Обучающие семинары для педагогов
- Через учебные предметы (интегрирование)
- Родительский всеобуч
- Сотрудничество с оздоровительными центрами

Внеурочная деятельность

- Презентация здоровья
- Уроки здоровья
- Дни здоровья
- Недели здоровья
- Участие в акциях здоровья
- Проектная работа
- Тренинги



«... чтобы быть здоровым,
нужны собственные усилия,
постоянные и значительные.
Заменить их нельзя ничем»

(Амосов Н. М.).