

**Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
Саткинского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей «Радуга»**

Принято:
педагогическим советом
МБУДО «ЦДОД «Радуга»
Протокол № 1 от 06.09.2016г.
Утверждено приказом директора №72 от
06.09.2016

_____ М.Л. Литвак

**Программа
«Шаги к здоровью»
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования
для детей «Радуга»
на период 2016-2021 годы**

г. Сатка
2016 год

Введение

Здоровьесбережение и здоровый образ жизни – основной принцип личностно-ориентированного воспитания.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

В.А.Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьем месте - наличие хронических заболеваний и совсем мало детей признано практически здоровыми.

Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей.

Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Чтобы получить представление о реальных знаниях учащихся, им можно предложить закончить фразу: «Здоровье – это...». Анализ работ покажет, насколько дети просвещены в вопросе о здоровье.

Цель педагога дополнительного образования: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Организация внеурочной деятельности детей, в том числе досуговой, в любом учреждении дополнительного образования была и остается очень важной для педагога. Занятия с детьми помимо уроков, общение с ними в более или менее свободной обстановке имеют существенное, нередко решающее значение для их развития и воспитания. Они дают педагогу ощущение необходимости его работы, ее социальной значимости, востребованности, как сейчас говорят.

Однако чтобы это происходило, надо знать, как организовать свою работу. Для успешного проведения занятия, мероприятия нужно:

- знать существующие формы;
- уметь наполнять эти формы каждый раз новым содержанием;
- владеть методикой организации занятий, мероприятий;
- уметь придумать полученному результату название.

При конструировании мероприятия нужно:

1. Четкое определение целей и задач мероприятия (расширить кругозор, стимулировать познавательную активность, сплотить коллектив в творческом объединении, отдохнуть и т.д.);
2. Определить тематику мероприятия. (мероприятие- это единство, объединенное одной темой.);
3. Определение формы проведения мероприятия.
4. Соответствие выбранного мероприятия, его формы и содержания возрасту детей, их уровню развития, психолого-физиологическому состоянию на момент проведения мероприятия.

При организации мероприятия необходимо помнить возрастные особенности детей: Дети младшего возраста: повышенная эмоциональность, открыты, нет комплексов, хорошо воспринимают людей старшего возраста, требуется смена деятельности, применяются игровые формы.

Дети среднего школьного возраста: нуждаются в создании собственного мира, происходит бурное развитие фантазии, здесь стоит исходить из интереса детей, чтобы они могли свои стремления реализовать.

Дети старшего школьного возраста: ищут свое место в будущем, им необходима речевая деятельность.

5. Разработка правил и условий проведения мероприятия (конкурсные программы, интеллектуальные игры).

Воспитательная работа в УДОД строится на положении о том, что воспитание есть управление процессом развития личности. Образовательный процесс в УДОД предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебном занятии, создание воспитывающей среды в свободное от занятий время, построение системы работы, нацеленной на духовное развитие каждой личности. Основным подходом в организации воспитательного процесса для нас является системный, деятельностный, личностно-ориентированный.

Для формирования у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре целесообразно проводить разнообразные мероприятия по здоровьесберегающим технологиям.

Цель мероприятий: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Основные задачи:

- Создать условия для воспитания потребности в здоровом образе жизни;
- Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического применения.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и педагогов. Охрана здоровья педагога является важным фактором укрепления здоровья учащегося. Педагог обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для детей, вести здоровый образ жизни.

Цели программы:

- создание организационно - педагогических, материально -технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- воспитание понимания бережного отношения к окружающему миру, природе, как источника здоровой жизни;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников Центра.

Задачи программы:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния учебных кабинетов;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения, использование на занятиях технологий , сберегающих здоровье учащихся;
- посещение семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- разработка системы мероприятий по укреплению физического здоровья воспитанников и ее контроль;
- организация работы руководителей творческих объединений по программе здоровьесбережения
- и ее контроль;
- организация работы по технике безопасности в творческих объединениях: проведение инструктажей по т/б, тренировочных эвакуаций, обновление материалов в уголках «Азбука жизни»;
- организация работы психологической службы.

Функции педагога д/о:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в Центре;
- организация и проведение в творческом коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в творческом коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в творческом коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение творческих мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;

Сроки и этапы реализации программы:

I этап - 2016 – 2017гг.

II этап - 2017 – 2020 гг.

III этап - 2020– 2021 гг.

1 этап – подготовительный (1 год):

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

2 этап – апробационный (3 года):

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

3 этап - контрольно-обобщающий (1год):

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекция деятельности;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма детей,

- развитие физического потенциала воспитанников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении, как здоровья школьников, так и своего здоровья.

Реализация программы направлена на формирование у детей культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний методического совета Центра;
- посещение и взаимопосещение занятий, проводимых по ЗСТ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, в свете формирования здорового образа жизни.

Основные направления деятельности программы:

Медицинское направление предполагает:

- создание условий, соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- создание условий для занятий группы детей с отклонениями в развитии;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультурминуток и динамических пауз;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния Центра;

Просветительское направление предполагает:

- организация деятельности по охране труда;
- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (открытые занятия, тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции ит.д.;

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации детей на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;

- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- организация диагностической, консультативной, просветительской и коррекционной помощи учащимся.

Досугово-оздоровительное направление предполагает:

- организация и проведение мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщения к различным формам оздоровительной деятельности.

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: нарушение осанки, нарушение зрения, хронические заболевания, возможность посещения дополнительных занятий;
- психологическую диагностику детей, имеющих отклонения в развитии;
- проведение диагностических процедур по запросу администрации, педагогов, родителей.

Здоровье сберегающие образовательные технологии:

- Здоровье сберегающие медицинские технологии;
- Здоровье сберегающие технологии административной работы в Центре;
- Здоровье формирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

Реализация основных направлений программы:

- Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха.
- Проведение динамических пауз и подвижных игр во время занятий.
- Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание комнат на переменах.
- Проведение генеральных уборок помещений 2 раза в год.
- Контроль условий теплового режима и освещённости помещений для занятий.
- Привлечение учащихся к досуговым оздоровительным мероприятиям.
- В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью - проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей.
- Создание комфортной атмосферы в творческих коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
- Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

Применение разнообразных форм работы:

1. Учет состояния детей:

- анализ «листов здоровья»;
- учет посещаемости занятий;

контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы объединений.

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- экскурсии дни здоровья;
- физкультминутки для учащихся;

3. Культмассовая работа:

Спортивные, конкурсные, развлекательные мероприятия.

План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	Медицинское направление			
1.1.	Оформление листков здоровья		ежегодно	
1.2.	Анализ случаев травматизма		ежегодно	материалы отчетов
1.3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим и санитарным требованиям: проветривание, освещение, отопление, вентиляция , уборка	Комиссия по охране труда	ежедневно в течение года	справка
1.4.	Рациональное расписание занятий, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	методист	ежегодно	справка по оценке расписания
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация просветительской работы с педагогами	методист	ежегодно	график
2.2.	Оформление уголков «Азбука жизни»	Педагоги д/о	3-4 раза в год	
2.3.	Оформление уголка «Азбука безопасности»	методист	3 раза в год	
2.4.	Подготовка и проведение учеб, мастер-классов и семинаров по теме «Формы и методы работы педагогов по здоровьесбережению детей»	Методисты Педагоги д/о	2017-2020 у.г. По плану работы за год	Программа проведения
2.5.	Организация просветительской работы с воспитанниками (тематические беседы, инструктажи, просмотры в/фильмов и др.).	Педагоги д/о	ежегодно	План воспитательной работы педагога
2.6.	Организация совместной работы с учреждениями здравоохранения по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма, других болезней	методист	ежегодно	план работы
3.	Психолого-педагогическое направление.			
3.1.	Проведение диагностических процедур по запросу администрации, педагогов,	Психолог	в течение года	рекомендации

	родителей.			
3.2.	Проведение индивидуальных консультаций и занятий с воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.	психолог	в течение года	
3.3.	Индивидуальное консультирование педагогов, родителей по проблемам обучения, воспитания, развития.	психолог	в течение года	
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Педагоги д/о	ежегодно	планы занятий
4.	Оздоровительно – досуговое направление.			
4.1.	Реализация мероприятий по программе «Азбука здоровья»	педагог-организатор Огорокова В.Н.	ежегодно	положения
4.2.	Организация культурно-оздоровительных мероприятий муниципального и институционального уровня.	Педагог-организатор	ежегодно	план работы
4.3.	Организация культурно-оздоровительных мероприятий внутри творческих объединений	Педагоги д/о	регулярно	план работы объединений УМК (сценарии)
4.4.	Организация динамических пауз и физкультминуток на занятиях.	Педагоги д/о	регулярно	УМК
5.	Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Педагоги д/о методист	ежегодно	результаты мониторинга

Календарный план реализации программы здоровьесбережения на 2016-2021 учебные года

Сентябрь

Отслеживание расписания занятий по нормам СанПин

Планирование работы по программе на новый учебный год.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы Центра по здоровью сбережению.

Работа комиссии по охране труда (подготовка кабинетов к учебному году).

Оформление уголков.

Заполнение «Листов здоровья»

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Проведение инструктажей по охране труда, ПДД.

Проведение учебно-тренировочной эвакуации.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни (месячник гражданской защиты, месячник по безопасности жизни).

Отчеты по проведению месячников.
Блицтурнир по основам пожарной безопасности.
Разработка положения аукциона.
Отчеты.

Октябрь

Заполнение «Листов здоровья»
Подготовка кабинетов к зиме.
Проведение районных мероприятий (по годовому плану)
Проведение внутрицентровских здоровьесберегающих мероприятий.
Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
Физкультминутки (систематически).
Подвижные игры на переменах (регулярно).
Сбор информации по «листам здоровья».

Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
Проведение районных мероприятий (по годовому плану)
Проведение воспитательных часов и мероприятий, посвященных Всемирному дню отказа от курения.
Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
Методический месячник «Обучение с успехом!»
Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
Сбор информации по «листам здоровья».
Вакцинация педагогов.

Декабрь

Проведение районных мероприятий, посвященных дню инвалида, участие в районной выставке.
Проведение районных мероприятий (по годовому плану)
Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
Сбор информации по «листам здоровья».

Январь

День здоровья
Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
Спортивно-игровая программа «Весёлые старты».
Физкультминутки и динамические паузы.
Работа комиссии по охране труда (Оценка температурного режима в учебных кабинетах, освещение, уборка и т.д.)
Мониторинг по «листам здоровья».

Февраль

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества.
Проведение районных мероприятий (по годовому плану)
Проведение спортивного праздника для детей и родителей.
Физкультминутки и динамические паузы.

Март

Участие в районной выставке детей-инвалидов «Искорки надежды».

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Проведение районных мероприятий (по годовому плану)

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Физкультминутки и динамические паузы.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

Всемирный день здоровья. Спортивно-игровая программа «Быть здоровым – это здорово!».

Благоустройство территории.

Проведение районных мероприятий (по годовому плану)

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Динамические паузы, физкультминутки.

Май

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Мониторинг больничных листов

Июнь

Международный день защиты детей. Районный конкурс «Безопасное колесо»

Работа детских площадок по плану летних каникул.

Всемирный день защиты окружающей среды. Конкурс рисунков и плакатов «Сохраним здоровье!»

Ничто так не содействует успеху нашей деятельности, как крепкое здоровье. Наоборот, слабое здоровье слишком мешает ей.

Френсис Бэкон

Деятельность психолога по здоровьесбережению воспитанников осуществляется по следующим направлениям: диагностика, консультативная деятельность, просветительская деятельность.

Цель деятельности: сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов педагогического процесса, содействие в создании благоприятного психо-эмоционального фона во время пребывания воспитанников в Центре.

Диагностика:

1. Проведение плановых психологических исследований:
 - Исследование удовлетворенностью работой ЦДОД учащихся, педагогов и родителей.
 - Определение психоэмоционального состояния детей в период пребывания в кружках.
 - Проведение социологического исследования комфортности условий обучения.
 - Тестирование «Как я отношусь к своему здоровью».
 - Изучение явлений психологического нездоровья участников образовательного процесса.
2. Индивидуальная психологическая диагностика детей, имеющих трудности в личностном развитии.
3. Проведение диагностических процедур по запросу администрации, педагогов, родителей.

На основании данных психодиагностики разрабатываются рекомендации, определяются условия успешного обучения ребенка.

Коррекционная работа:

1. Проведение индивидуальных коррекционных занятий с учащимися, имеющими проблемы в развитии, трудности социализации;
2. Проведение индивидуальных занятий с воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

Консультирование:

1. Индивидуальное консультирование учителей и родителей по проблемам обучения, воспитания и развития.
2. Индивидуальное консультирование педагогов по вопросам разработки и реализации психологически адекватных программ воспитательного воздействия.
3. Групповая консультация для педагогов по теме: « Учёт индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей детей и педагогов в процессе обучения и воспитания».

Просвещение:

1. Оказание методической помощи педагогам Центра в подборе материалов для стендовых консультаций («Уголков здоровья»).
2. Выпуск информационных бюллетеней по темам:
 - «Профилактика профессионального выгорания педагогов»,
 - « Как сохранить психологическое здоровье детей».

Текст для презентации.

В.А.Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями, общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

Для формирования у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, для использования этих знаний в повседневной жизни и сохранения здоровья педагогов в Центре работает программа «Здоровьесбережение»..

В 2016-2017 учебном году по данной программе задействовано 23 творческих объединения Центра с охватом 780 воспитанников, что составляет 52%.

Традиционными стали: месячник безопасности детей, месячник гражданской защиты, акция «За здоровый образ жизни», дни здоровья.

В рамках сквозной программы в творческих объединениях регулярно проводятся беседы, тренинги, ролевые игры, досуговые мероприятия, открытые занятия. Подготовлено и проведено 5 районных мероприятий.

В целях укрепления здоровья педагогов внедряются комплексы упражнений по дыхательной гимнастике, различные комплексы упражнений по снятию усталости, напряжения, стресса. Для повышения общего кругозора и компетентности в вопросах профилактики тех или иных заболеваний, привлекаются медицинские работники из различных медицинских учреждений города. Налажена связь с Центром медицинской профилактики МС части. Кроме того, для педагогов проводятся практические учебы, открытые занятия, мастер-классы: «Игры на перемене», динамические паузы и физкультминутки, методический месячник «Обучение с успехом».

Исходя из социального и семейного заказов на дополнительные образовательные услуги для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и их родителей, Центр дополнительного образования детей «Радуга» предлагает новое направление в работе с данной категорией детей и специально разработанную программу по методике сопровождения детей с ОВЗ «Особый ребенок», которая включает в себя:

- индивидуальное обучение и развитие детей с ОВЗ в условиях доп. образования;
- социальную поддержку детям с ОВЗ и их родителям;
- сопровождение детей в творческие объединения Центра по интересам.

В 2016-2017 учебном году скомплектована группа детей с ОВЗ из одиннадцати человек с различными заболеваниями.

Анализ проведения занятия с позиций здоровьесбережения

Чтобы проанализировать занятие с точки зрения сохранения здоровья учащихся, присутствующим на занятии экспертам целесообразно обратить внимание на следующие аспекты:

Гигиенические условия в кабинете: чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п. Следует отметить, что утомляемость детей и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

Число видов учебной деятельности, используемых педагогом. К их числу относятся: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение логических задач, практические занятия и т. д. Нормой считается 4–7 видов за занятие. Однообразие занятия способствует утомляемости учащихся. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от детей дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма: 7–10 минут, практическая – 20–30 минут (не интеллектуальная деятельность).

Число использованных педагогом видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма — не менее трех за урок. Чередование видов преподавания — не позже чем через 10–15 минут.

Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (дети в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.

Умение педагога использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т. е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.

Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы. Степень естественности позы учащихся на занятии может служить хорошим индикатором психологического воздействия педагога, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного педагога состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.

Физкультминутки и физкультпаузы, которые являются обязательной составной частью занятия. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма — на 20–30 минут

занятия по 1-2 минуте из 3х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у детей желания их выполнять.

Положительной оценки заслуживает **включение в содержательную часть занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни**. Умение педагога выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.

Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на занятии: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п. Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.

Благоприятный психологический климат на занятии, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных воспитанниками и самим педагогом определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

Преобладающее выражение лица педагога. Занятие неполноценно, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т. д.

Момент наступления утомления учащимися и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений детей в процессе обучающей деятельности. Норма — не ранее чем за 5–10 минут до окончания занятия.

Темп и особенности окончания занятия. Желательно, чтобы завершение занятия было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, попрощаться с детьми.

Анализ занятия лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. При обсуждении недостатков следует избегать беспелляционных высказываний, переходов к обсуждению личностных особенностей педагога. Важно не подавить инициативу, творческие тенденции в работе педагога. Поэтому эффективнее всего проводить анализ в форме доверительной беседы, обсуждения сделанного на занятии.