

**Педагогический совет «Культура здоровья как фактор формирования
здоровьесберегающей среды учреждения образования»
Повышение педагогической компетентности учителей в вопросах
здоровьесбережения**

А. И. Шелопухо,
заместитель директора по воспитательной работе
СШ № 29 г. Витебска им. В. В. Пименова

ПЛАН ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА

ПРОБЛЕМНОЕ ПОЛЕ

Как культура здоровья влияет на образовательный процесс?

Как создать здоровьесберегающее пространство для школьников?

I. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

1. Создание творческих групп по подготовке к педагогическому совету и координации деятельности педагогов в рамках работы над его темой.

Заместитель директора по воспитательной работе

2. Изучение научно-методической литературы по теме педагогического совета. Подготовка основного доклада и выступлений содокладчиков.

Творческая группа

3. ИМС с классными руководителями 1–11 классов «Особенности организации воспитательной и идеологической работы в 2017-2018 учебном году».

*Заместитель директора по воспитательной работе,
руководители ШМО классных руководителей*

4. Размещение на стендах информационных листовок по здоровому образу жизни, профилактике зависимого поведения.

Заместитель директора по воспитательной работе

**II. РАБОТА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ**

1. Проведение недели профилактики суицидов.

Специалисты СППС

2. Проведение мероприятий в рамках Международного дня ненасилия.

Специалисты СППС

3. Мониторинг микроклимата классных коллективов.

Педагог-психолог

4. Разработка рекомендаций для педагогов по сохранению и укреплению их собственного здоровья.

Педагог-психолог

III. РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ

1. Проведение конкурса эссе-размышлений на тему «Что я делаю для того, чтобы быть здоровым?», «Что значит ответственно относиться к своему здоровью?»

2. Беседы с учащимися по формированию здорового образа жизни.

Педагог социальный

3. Консультирование учащихся старших классов по вопросам сохранения и укрепления психического здоровья.

Педагог-психолог

4. Панорама открытых мероприятий по формированию у учащихся культуры здоровья.

Классные руководители

5. Профилактические беседы с учащимися по здоровому образу жизни на осенних каникулах.

Классные руководители

IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1. Общешкольное родительское собрание «Роль семьи в формировании культуры здоровья»

Заместитель директора по воспитательной работе

2. Встреча с психологом «Детско-родительские отношения. В чем трудность?»

Педагог-психолог

3. Классные родительские собрания «Законы жизни семьи, законы жизни класса»

Классные руководители

4. Индивидуальные беседы с родителями воспитательного характера.

Заместитель директора по воспитательной работе

V. КОНТРОЛЬ

1. Анализ информации по здоровому образу жизни школьников, размещенной в классных уголках.

Заместитель директора по воспитательной работе

2. Мониторинг участия классных коллективов в мероприятиях по здоровому образу жизни.

Заместитель директора по воспитательной работе

3. Изучение работы классных руководителей 7–9 классов по формированию у учащихся культуры здоровья.

Заместитель директора по воспитательной работе

4. Взаимопосещение учебных (факультативных) занятий с целью анализа здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Творческая группа

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА

1. Воспитание культуры здоровья в образовательном процессе.
*Основной доклад, Шелопухо А. И.,
заместитель директора по воспитательной работе*
2. Обеспечение психологического здоровья учащихся как необходимый компонент их здоровьесбережения.
*Выступление, Парсюкевич Н. В.,
педагог-психолог*
3. Использование здоровьесберегающих технологий в учебной и внеурочной деятельности.
*Выступление, Залеская И. В.,
учитель начальных классов*
*Выступление, Вишнева О. В.,
учитель русского языка и литературы*
4. Формирование здорового образа жизни учащихся через культурно-массовую деятельность учреждения образования.
*Выступление, Новикова А. В.,
педагог-организатор*
5. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа школы как важный компонент здорового образа жизни.
*Выступление, Даниленко Е. В.,
руководитель физического воспитания*
6. Практикум «Секреты здоровья учителя»
*Шелопухо А. И.,
заместитель директора по воспитательной работе*
7. Проект решения педагогического совета.
*Шушкевич И.Л.,
директор учреждения образования*

Цель педсовета: выявление способов формирования культуры здоровья и определение путей совершенствования работы учреждения образования в данном направлении.

I. Организационно-мотивационный этап

Проводится анализ проделанной перед педсоветом подготовительной работы.

II. Основная часть

Воспитание культуры здоровья в образовательном процессе

Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее короля

А. Шопенгауэр

Ведущий. Учеными давно установлено, что состояние здоровья человека на 49–53% зависит от образа жизни, на 18–20% – от наследственности, на 17–20% – от качества окружающей среды и на 8–10% – от медицинского обслуживания.

Немаловажным условием физического и психологического здоровья является культура здоровья, которая в основном формируется в семье, поскольку она мотивирует и определяет здоровый образ жизни. Не секрет, что именно в школьный период формируется здоровье человека на всю жизнь.

Исследуя понятие «здоровье», можно обнаружить около 300 его определений. Среди них можно выделить те, где **здоровье** определяется как:

- ☐ состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
- ☐ совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм, жизнеспособность человека;
- ☐ состояние деятельности человека, способного контролировать свое поведение, планировать и осуществлять свой жизненный путь в микро- и макросоциальной среде.

Различают несколько видов общей культуры личности: нравственная, физическая, национальная, правовая, валеологическая.

Культура здоровья в образовательном процессе – это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе обучения и воспитания.

К совокупности элементов, определяющих культуру здоровья, относят:

- ✓ организацию и проведение учебных занятий с учетом здоровьесберегающих условий;
- ✓ социально-психологическое здоровье учащихся;
- ✓ здоровье учителя;
- ✓ благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе и др.

Здоровье ребенка считается в норме, если он:

- ✓ в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;
- ✓ в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, занимается самообразованием;
- ✓ в нравственном плане – честен, самокритичен, объективен;

- ✓ в социальном плане – контактен, коммуникабелен, обладает чувством юмора;
- ✓ в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться, восхищаться, искренен в своих чувствах.

Успешность обучения и воспитания в учреждении образования определяется уровнем состояния здоровья, с каким учащийся приходит в 1-й класс. Это исходный фон. В дальнейшем для его сохранения и поддержания важными являются условия образовательной среды, а именно:

- строгое соблюдение режима работы учреждения образования (учебные занятия – перерыв между учебными занятиями, каникулы, максимально допустимая нагрузка на одного учащегося);
- построение учебных занятий с учетом динамичности учащихся, их работоспособности, использование различных средств обучения (ЭСО, наглядность);
- обязательное выполнение гигиенических требований (проветривание помещений, соблюдение температурного и светового режима, соблюдение требований к оборудованию учебных кабинетов и их цветовому оформлению);
- благоприятный эмоциональный настрой (доброжелательность учителя, настроенность на совместную деятельность и др.)

Организуя образовательный процесс, педагоги не должны забывать и об использовании в учебной деятельности здоровьесберегающие технологии. **Здоровьесберегающая технология** – это система работы по сохранению и развитию здоровья как взрослых, так и детей.

Среди современных здоровьесберегающих технологий выделяются:

- 1) технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная);
- 2) технологии обучения здоровому образу жизни (учебные занятия по физической культуре и здоровью, проблемно-игровые, игротренинги, коммуникативные игры, точечный массаж);
- 3) коррекционные технологии (арттерапия, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, логопедическая ритмика).

Нельзя забывать о технологиях обучения и воспитания, содействующих поддержанию здоровья. К ним относятся: лично ориентированное обучение, дифференцированное обучение, проблемное обучение, безотметочное обучение, диалоговое обучение, рефлексивное обучение, педагогика сотрудничества и др.

Таким образом, воспитание культуры здоровья – процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности учащегося как субъект оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

III. Профессиональная переключка

IV. Практикум «Секреты здоровья учителя»

Притча: «Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы.

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаюсь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребенке».

Ведущий. Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья

□ УПРАЖНЕНИЕ «САМОАНАЛИЗ»

Инструкция. В левой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас. (*Проводится в начале практикума.*)

В конце практикума: возьмите, пожалуйста, листочки, где вы рисовали геометрические фигуры. В правой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас. Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый. Если вы изобразили круг, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими. Если квадрат, вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием. Если треугольник, вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.

□ УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗДУШНЫЙ ШАР»

Цель: определение ценности здоровья для человека.

Инструкция. Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это вы. Вокруг вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для вас настолько, что вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке? И обоснуйте ответ и что вы поставили на 1 место.

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ставятся плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья и т. д.

□ УПРАЖНЕНИЕ «САЛФЕТКА»

Цель: расслабление, создание веселой позитивной атмосферы

Инструкция. Участники тренинга сидят в общем кругу. Психолог передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». Психолог: «У всех в руках салфетки?». Хорошо, а теперь давайте начнем. Перед началом дальнейшей работы, я думаю, нам стоит вновь познакомиться. На некоторое время забудьте о том, что у вас есть отчество. Подсчитайте, сколько у вас салфеток в руках? Сейчас я прошу вас похвалить себя столько раз, сколько салфеток у вас в руках. Например: «Я МОЛОДЕЦ!», «Я УМНИЦА!», «У МЕНЯ ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».

□ ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «МЫ УСТАЛИ, ЗАСИДЕЛИСЬ»

Мы устали, засиделись,
Нам размяться захотелось.
Приступили мы к зарядке:
То на стену посмотрели,
То в окошко поглядели,
Вправо, влево поворот,
А потом наоборот.
Приседания начинаем,
Ноги до конца сгибаем,
Вверх и вниз,
Вверх и вниз,
Приседать не торопись!
И в последний раз присели,
А теперь на стулья сели.

□ УПРАЖНЕНИЕ «ВЫБОР»

Инструкция. Представьте, что вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает», – и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Кто определился с ответом на вопрос, попрошу занять свои места рядом с соответствующими надписями.

Интерпретация. Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить, и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

□ УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛНАЯ ЖИЗНЬ»

Инструкция. Сейчас я возьму стеклянную банку. Это ваша жизнь. Я наполню ее яблоками: это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, ваши дети и внуки – все то, что необходимо, чтобы ваша жизнь все-таки оставалась полной даже в случае, если все остальное потеряется. Скажите, пожалуйста, полна ли банка? (*Ответили: да, полна.*)

Сейчас я возьму пачку гороха и высыплю ее содержимое в большую банку, немного потрясу ее. Горох занял свободное место между камнями. Горох – это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль. А теперь полна банка? (*Ответили: да, полна.*)

Сейчас я возьму пачку с крупой и высыплю его в банку. Естественно, крупа заняла полностью существующее свободное место и все закрыла. Это все остальное, мелочи. Если сначала наполнить банку крупой, не останется места, где могли бы разместиться горох и яблоки. И так же в вашей жизни, если тратить все время и всю энергию на мелочи, не остается места для важнейших вещей. Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми и внуками, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет еще время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде всего, яблоками, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты:

остальное – это только крупа. Полна ли банка? (*Ответили: да, и на этот раз однозначно, она полна.*)

А теперь я волью туда воды. Вы спросите, какое значение имеет вода? Я это сделала просто, чтобы показать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

И в заключении я бы хотела вам сказать, берегите себя и будьте здоровы!

V. Проект решения педсовета

1. Проводить экспресс-мониторинг использования здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях.
2. Совершенствовать формы проведения дней здоровья в шестой школьный день с целью активизации участия в них обучающихся и их законных представителей.
3. Принять участие в областном фестивале «Молодежь за здоровый образ жизни».
4. Провести внеклассные мероприятия в рамках декады здорового образа жизни. Вести систематическую разъяснительную работу среди обучающихся и их законных представителей о пользе физической культуры, о вреде курения и употребления алкоголя, наркотиков.
5. Провести анализ вовлеченности обучающихся, состоящих на различных видах профилактического учета, в работу спортивных секций.
6. Провести единый день информирования по проблеме ВИЧ/СПИД.
7. Оформить сборник методических материалов «Все о здоровом образе жизни» из опыта работы классных руководителей.
8. Утвердить положение о внутришкольном конкурсе «Спортсмен года».

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ростовцев, В. Н.** Основы культуры здоровья: пособие для педагогов и воспитателей учреждений образования / В. Н. Ростовцев. – М.: Творческий центр, 2008.
2. **Корзенко, В. Н.** Основы формирования здорового образа жизни школьников: пособие для педагогов общеобразовательных учреждений / В. Н. Корзенко, А. Л. Смотрицкий, Г. Е. Смотрицкая. – Минск, 2009.
3. **Луговцова, Е. И.** Психология формирования культуры здорового образа жизни школьников: пособие для педагогов-психологов, педагогов социальных / Е. И. Луговцова. – Минск: Национальный институт образования, 2012.
4. **Сократова, Н. В.** Современные технологии сохранения и укрепления здоровья: учебное пособие / Н. В. Сократова. – Минск, 2005.
5. **Справочник руководителя учреждения общего среднего образования:** организация и проведение педагогических советов / сост. А. А. Глинский, В. Л. Маевская, Л. Ф. Кузнецова. – Минск: Аверсэв, 2015.

6. **Бедулина, Г. Ф.** Формирование здорового образа жизни: социально-педагогическое проектирование: пособие для педагогов общеобразовательных учреждений / Г. Ф. Бедулина. – Минск: Национальный институт образования, 2009.
7. **Ковалько, В. И.** Школа здоровья: пособие для учителей начальных классов / В. И. Ковалько. – Минск: Национальный институт образования, 2007.