

**Инструктивно-методическое письмо
по вопросам организации системной деятельности по сохранению
и укреплению здоровья обучающихся, формирования здорового образа
жизни в образовательных организациях
в 2018-2019 учебном году**

1. Введение

Инструктивно-методическое письмо по вопросам организации системной деятельности по сохранению и укреплению здоровья, формирования культуры здорового образа жизни обучающихся разработано в целях совершенствования деятельности образовательных организаций в области формирования у обучающихся и воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни, личной и социальной компетенции, связанной с успешной социализацией. В письме регламентируется деятельность педагогических работников и образовательных организаций по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в рамках реализации основных образовательных программ, дополнительных образовательных программ, а также внеурочной деятельности. Также представлены организационно-управленческие аспекты данной деятельности, характеризующие механизмы и средства ее совершенствования.

Существующая терминология, действующая в отношении здоровьеориентированной деятельности образовательных организаций («сохранение и укрепление здоровья», «здоровьесберегающая среда», «здоровьесберегающие технологии») отражает лишь охранительную и тренирующую стратегии заботы о здоровье обучающихся, недостаточно полно представляет функции образовательных организаций и, в частности, педагогических работников в этой области.

Словосочетание «сохранение и укрепление здоровья» следует дополнить таким образом: *«сохранение, укрепление и развитие здоровья»* – в этом словосочетании более прослеживается образовательная составляющая и сохранена идея интеграции специалистов различного профиля, обеспечивающих эту деятельность в образовательной организации.

Термин *«здоровьеоориентированная деятельность»* лучше, чем *«здоровьесберегающая деятельность»*, отражает характер реализации функций образовательной организации и ее отдельных сотрудников, поскольку не выделяет ни один из аспектов, ни одну из стратегий заботы о здоровье обучающихся. Совокупность трудовых действий педагогических работников в области охраны и укрепления здоровья обучающихся и воспитанников, в том числе формирования у них культуры здорового и безопасного образа жизни, следует рассматривать как *здоровьеоориентированную функцию педагога*, поскольку этот термин наилучшим образом отражает характер педагогического взаимодействия с другими участниками образовательного процесса в этой области и позволяет учитывать все обозначенные в нормативных и правовых документах требования к профессиональной деятельности педагога по данному

направлению: создание безопасных для здоровья условий обучения, включение в содержание образовательной деятельности вопросов здоровья и здорового образа жизни, саморазвитие в области здоровья.

Требует конкретизации термин «здоровьесберегающие технологии»: в основном под ним понимают технологии сбережения здоровья, имеющие медико-гигиенические основания. Поскольку каждый педагог обязан осуществлять, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного и общего образования, а также профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», деятельность по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся и воспитанников (фактически, по формированию и развитию ресурсов их здоровья), то целесообразно говорить о *«здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологиях»*, реализующихся в образовательном процессе.

2. Нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность руководящих и педагогических работников в части сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни, методические рекомендации, инструктивно- и информационно-методические письма Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента образования Белгородской области

Нормативные правовые акты федерального уровня:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года);
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008 года №1662-р);
- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года № 761);
- Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации (утв. Распоряжением Правительства РФ от 18 декабря 2006 года №1760-р, ред. от 16 июля 2009 года);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 07 августа 2009 года №1101-р);

- Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года (утв. Указом Президента Российской Федерации от 09 июня 2010 года №690, ред. от 01 июля 2014 года);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (в ред. от 31 декабря 2014 года);
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 №323-ФЗ (ред. от 31 декабря 2014 года);
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ (в ред. от 29 декабря 2014 года);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от № 329-ФЗ 04 декабря 2007 года (в ред. от 21 июля 2014 года);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 04 октября 2010 года);
- Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года №1726-р);
- Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы (утв. Распоряжением Правительства РФ от 23 сентября 2010 года № 1563-р);
- Концепция модернизации наркологической службы Российской Федерации до 2016 года (утв. Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 05 июня 2014 года №263);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие здравоохранения» на 2013-2020 годы (утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года №294)
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (утв. Постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 года № 302, ред. от 16 августа 2014 года)
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 7 мая 2012 года № 599;
- Указ Президента Российской Федерации «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения» от 7 мая 2012 года № 598;
- Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 7 мая 2012 года №597;

- Указ Президента Российской Федерации «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» от 30 июля 2010 г. № 948;
- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 марта 2014 года № 172;
- Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства» от 29 мая 2017 года № 240;
- Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (утвержден Приказом Министерства труда Российской Федерации от 18 ноября 2013 года №544н);
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (утв. приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089);
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (утв. приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 года № 1312);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189);
- СанПиН 2.4.4.3155-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 73);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения» от 15 мая 2000 года № 1418;
- Порядок прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них (утв. Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2013 года № 1346н);
- Порядок проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 июня 2014 года №658).

Нормативные правовые акты регионального уровня:

- Закон Белгородской области от 31 октября 2014 года № 314 «Об образовании в Белгородской области»;
- Закон Белгородской области от 24 декабря 2012 года № 166 «Об охране здоровья населения Белгородской области»;
- Закон Белгородской области от 4 декабря 2013 года № 241 «О регулировании отдельных вопросов в сфере охраны здоровья населения от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- Закон Белгородской области от 03 июля 2006 года № 57 «Об установлении регионального компонента государственных образовательных стандартов общего образования в Белгородской области»;
- Стратегия развития дошкольного, общего и дополнительного образования Белгородской области на 2013-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Белгородской области от 28 октября 2013 года № 431-пп;
- Государственная программа Белгородской области «Развитие образования Белгородской области на 2014-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства Белгородской области от 30 декабря 2013 года № 528-пп;
- Государственная программа «Развитие здравоохранения Белгородской области на 2015-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства Белгородской области от 16 декабря 2013 года № 524-пп;
- Постановление Правительства Белгородской области от 28 октября 2013 года № 442-пп «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Обеспечение безопасности жизнедеятельности населения и территорий Белгородской области на 2014-2020 годы»;
- Постановление Правительства Белгородской области от 29 сентября 2014 года № 365-пп «Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей Белгородской области» и других нормативных документов;
- Постановление Правительства Белгородской области от 18 января 2016 года № 1-пп «Об утверждении Перечня мероприятий по созданию в общеобразовательных организациях Белгородской области, расположенных в сельской местности, условий для занятия физической культурой и спортом»;
- Распоряжение Губернатора области от 15 декабря 2015 года № 723-р «Об утверждении Плана мероприятий («дорожной карты») по пропаганде здорового образа жизни на территории Белгородской области»;
- Распоряжение Правительства Белгородской области от 26 мая 2014 года № 222-рп «О проведении ежегодной межведомственной комплексной профилактической операции «Подросток» в Белгородской области»;
- Распоряжение Губернатора Белгородской области от 22 декабря 2015 года № 743-р «Об утверждении плана мероприятий на 2015-2018 годы по реализации первого этапа Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года в Белгородской области» и др.

Методические рекомендации

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена Федеральным научно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08 апреля 2015 года №1/15), (<http://fgosreestr.ru>).
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена Федеральным научно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15), (<http://fgosreestr.ru>).
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена Федеральным научно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15), (<http://fgosreestr.ru>).
- Методические рекомендации по формированию культуры здорового питания обучающихся, воспитанников (Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 апреля 2012 года №06-731)
- Методические рекомендации по организации самоподготовки учащихся при осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2015 № НТ-670/08 «О направлении методических рекомендаций»).
- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672).
- Методические рекомендации по внедрению восстановительных технологий (в том числе медиации) в воспитательную деятельность образовательных организаций (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.12.2017 № 07-7657).
- Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.05.2012 № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»).
- Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися

(письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.10.2013 № ВК-710/09).

Примечания:

1. Документы, утвержденные Правительством Российской Федерации, Вы можете посмотреть здесь:

<http://government.ru/docs/all/>

2. Документы, утвержденные Министерством образования Российской Федерации, Вы можете посмотреть здесь: (<http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B>)

3. Документы, утвержденные Белгородской областной Думой (в том числе Законы Белгородской области), Вы можете посмотреть здесь:

<http://www.belduma.ru/laws/>.

4. Документы, утвержденные Правительством Белгородской области, Вы можете посмотреть здесь: <https://belregion.ru/documents/>

5. Документы, утвержденные департаментом образования Белгородской области, Вы можете посмотреть в разделе «Документы» на официальном сайте департамента образования Белгородской области: (<http://www.beluno.ru/documentation/>).

3. Организация деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию здорового образа жизни

Цель системной деятельности образовательной организации в области сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здорового образа жизни обучающихся и воспитанников – создание в образовательной организации условий для развития здоровьесориентированной личностной позиции обучающихся и воспитанников и профилактики нарушений их здоровья, обусловленных особенностями организации образовательного процесса, а также социальными процессами, в которые они вовлечены как внутри, так и за пределами образовательной организации.

Данная цель связана с тем, что образовательная организация рассматривается государством как один из основных агентов успешной социализации подрастающего поколения.

Задачами системной деятельности образовательной организации в области сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здорового образа жизни обучающихся и воспитанников являются:

1. Минимизация факторов риска образовательной среды, вызывающих снижение уровня здоровья обучающихся и воспитанников.

2. Развитие индивидуального потенциала здоровья каждого обучающегося и воспитанника (в первую очередь – средствами педагогики).

3. Развитие у всех участников образовательного процесса мотивации к выбору здорового образа жизни.

4. Создание единого пространства для социализации обучающихся и воспитанников в области здорового образа жизни при взаимодействии образовательной организации с организациями различных ведомств и социальными институтами.

Эффективное решение обозначенных задач предполагает включение всего коллектива образовательной организации в здоровьеориентированную деятельность как одно из важнейших направлений социализации обучающихся, создание единого здоровьесберегающего и здоровьесформирующего образовательного пространства.

Нормативно-правовые документы указывают на три основные функции образовательной организации в области охраны и укрепления здоровья:

- *создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в течение всего периода их нахождения в образовательной организации* (соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов; оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья; организация питания; определение и реализация оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул; создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия физической культурой и спортом; запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ на территории образовательной организации; обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность; проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий с обучающимися);

- *формирование у обучающихся и воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни*, в том числе обучение навыкам гигиены, режима труда (учебы), психогигиены личности, профилактика наиболее распространенных заболеваний, несчастных случаев, девиантного поведения (курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов и других одурманивающих веществ, нехимических зависимостей, суицидального поведения, правонарушений), формирование культуры рационального питания, развитие потребности в оптимальной двигательной активности и обучение способам ее реализации;

- *текущий контроль за состоянием здоровья и безопасностью обучающихся* (расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность; организация прохождения обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации; организация других мероприятий – опросов, анкетирования, мониторингов и т.д. – для выявления текущей ситуации по различным аспектам здоровья и безопасности обучающихся, в том числе

уровня сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся).

Вместе с тем данную деятельность целесообразно рассматривать в виде следующих направлений:

- *формирование здоровьесориентированной личностной позиции у субъектов образовательного процесса педагогическими средствами* (реализуется, в основном, педагогами, педагогами-психологами, педагогами дополнительного образования, педагогами-организаторами, однако в реализации этого направления принимает участие весь коллектив образовательной организации – начиная с руководителя и заканчивая техническим персоналом);

- *медицинское и санитарно-гигиеническое сопровождение* (обеспечивается медицинскими работниками, техническим персоналом, педагогами-дефектологами, однако в реализацию отдельных аспектов могут вовлекаться сами обучающиеся при согласии их родителей (законных представителей) – например, уборка учебных помещений);

- *физкультурно-оздоровительное сопровождение* (реализуется, в первую очередь, педагогами по физической культуре, инструкторами и тренерами – в отдельных случаях под наблюдением медицинского работника, однако некоторые аспекты реализуются всеми педагогами и даже самими обучающимися, например, проведение утренней зарядки, физкультминуток, динамических пауз, организация подвижных игр и танцевальных пауз на переменах);

- *психолого-педагогическое сопровождение* (реализуется, в первую очередь, педагогами-психологами, однако ряд аспектов реализует каждый педагог, например, создание благоприятного психоэмоционального климата в детской группе, создание ситуации успешности для каждого обучающегося);

- *мониторинг* уровня физического развития, состояния здоровья обучающихся и воспитанников, уровня сформированности у них здоровьесориентированной личностной позиции (проводится и анализируется всем коллективом образовательной организации).

Особое внимание в организации системной деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию здорового образа жизни необходимо уделять *работе с семьей*. Следует признать, что по данному вопросу недостаточно эффективно ведется работа с родителями (лицами, их заменяющими). Семья и социум, наравне с образовательной организацией, представляют собой основных агентов социализации обучающихся и воспитанников. Использование их ресурсов для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни детей и подростков позволяет комплексно подойти к решению этой задачи.

Основными формами развития социального партнерства образовательной организации с семьей в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни являются:

- проведение внеурочных мероприятий по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся с приглашением родителей (законных представителей) (например, спартакиады, дни здоровья, фестивали здоровья, туристические походы и выезды на природу и пр.);
- развитие детско-взрослых сообществ (например, клубов здоровья);
- организация семейной проектно-исследовательской деятельности по вопросам здоровья и здорового образа жизни;
- вовлечение родителей в процесс управления здоровьеориентированной деятельностью образовательной организации на основе механизмов государственно-общественного управления (деятельность управляющих советов образовательных организаций, координационных структур по данному направлению, в которые входят представители родительской общественности, и т.п.);
- индивидуальная и групповая консультационная деятельность с семьями обучающихся и воспитанников, в том числе с использованием Интернет-ресурсов;
- информирование родительской общественности о текущих результатах здоровьеориентированной деятельности образовательной организации.

Межведомственное взаимодействие образовательной организации с организациями иных ведомств обеспечивает расширение спектра услуг в области охраны и укрепления здоровья обучающихся и повышение их качества. Основными формами межведомственного взаимодействия являются:

- с медицинскими организациями – оказание первичной медико-санитарной помощи, проведение периодических медицинских осмотров и диспансеризации обучающихся и воспитанников, а также различных медико-профилактических мероприятий, привлечение медицинских работников к проведению профилактических занятий и консультаций как с обучающимися, так и с их семьями;
- с организациями физической культуры и спорта – организация занятий физической культурой в рамках основной или вариативной части ООП, а также дополнительного образования детей с привлечением сотрудников таких организаций как на базе образовательной организации, так и на базе организаций физической культуры и спорта (дворцов спорта, катков, плавательных бассейнов, детско-юношеских спортивных школ и т.д.);
- с организациями социальной сферы – организация медико-психолого-социальной помощи обучающимся и воспитанникам, испытывающим затруднения в усвоении основной образовательной программы, а также находящимся в трудной жизненной ситуации (проведение консультаций, занятий и пр.), привлечение сотрудников данных организаций для участия в психолого-медико-педагогических консилиумах и комиссиях, получение социальной помощи для нуждающихся обучающихся и воспитанников от таких организаций (например, распределение бесплатных билетов на

культурно-развлекательные мероприятия, организация отдыха и оздоровления данного контингента и т.д.);

– с организациями культурно-досуговой сферы – проведение образовательных мероприятий (экскурсий, музейных занятий и пр.) на их базе и с привлечением работников данных организаций, организация коллективных выездов обучающихся и воспитанников для досугово-оздоровительной деятельности и т.п.

4. Организация учебного занятия с позиции здоровьесбережения

Введение профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» регламентирует осуществление здоровьеориентированной деятельности как обязательного компонента педагогической деятельности. Это предполагает реализацию двух направлений: участие в создании безопасной, комфортной среды и обучение здоровому образу жизни.

Первое направление требует совершенствования организации и структуры урока. Анализ научной литературы и практической деятельности педагогов показывает, что наиболее сложным и мало разработанным аспектом здоровьесберегающей организации образовательного процесса является учебное занятие. Характерная для современного урока информационная перегрузка учащихся, его высокая интенсивность, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, стрессирующая среда, недостаточная двигательная активность, фактическое игнорирование учителем психофизиологических особенностей обучающихся, - все это порождает противоречие между существующей здоровьезатратной организацией учебного занятия, с одной стороны, и необходимостью реализации учителем здоровьесберегающего подхода, сохраняющего здоровье учащихся, с другой стороны. Выход из указанного противоречия видится в организации образовательного процесса на занятии с позиции сохранения здоровья учащихся.

В первую очередь, это строгое соблюдение санитарных норм (требования к освещению, температурному режиму, к учебной мебели, к учебным помещениям). Важную роль в сохранении здоровья школьников в образовательном процессе играет организация учебного занятия (количество видов учебной деятельности, их чередование, предупреждение умственной и физической утомляемости, применение форм и методов, адекватных возрасту и индивидуальным особенностям обучающихся). Немаловажным также является создание психологического комфортного климата на уроке (общение на фоне положительных эмоций, создание «ситуации успеха», соблюдение этических форм общения, оценивание и поощрение учебной деятельности, формирование навыков самооценки).

Для организации урока с позиции здоровьесбережения следует принимать во внимание характеристику здоровьеориентированного образовательного процесса на учебном занятии:

- Условия проведения учебного занятия (соответствуют гигиеническим нормам и требованиям (освещенность, режим проветривания, мебель, дизайн, санитарно-гигиеническое состояние классного помещения)).
- Цели учебного занятия (сориентированы на обучение, воспитание, развитие здоровой личности ученика; определены в соответствии с требованиями программы, трудностью и сложностью индивидуальной программы).
- Организация действий учащихся по принятию целей учебного занятия.
- Создание положительного эмоционального настроя и рабочей обстановки в классе, организация действий учащихся по мобилизации на учебное занятие.
- Обеспечение высокого уровня мотивации учебной деятельности учащихся в течение всего учебного занятия.
- Содержание учебного материала (соответствует целям учебного занятия и отвечает следующим требованиям: полнота; системность; интегративность; практико-ориентированность; включение субъектного опыта учащихся; дифференцированность; эмоциональная окрашенность).
- Содержание учебного материала (способствует формированию культуры здоровья учащихся).
- Методы и формы обучения (соответствуют: учебному содержанию; целям учебного занятия; психофизиологическим и учебным возможностям учащихся).
- Используемые учителем методы и формы обучения обеспечивают:
 - адекватный психофизиологическим особенностям ученика темп обучения;
 - достаточную двигательную активность учащихся на уроке;
 - учет индивидуальных и половозрастных особенностей учащихся;
 - учет реальных учебных возможностей учащихся, дифференцированность обучения;
 - включение каждого ученика в активную учебно-познавательную деятельность;
 - дозированную помощь учащимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;
 - объективную оценку продвижения и развития каждого ученика, контроль и оценку знаний учащихся, способствующих сохранению их психического здоровья;
 - профилактику и снижение утомительности учебного занятия, преодоление психического и статического напряжения учащихся;
 - доброжелательное и продуктивное сотрудничество учащихся, а так же учителя и учащихся.
- Педагогическая техника учителя обеспечивает создание благоприятного психологического климата, способствует раскрепощению ученика.

- Трудность учебного занятия (количество новых учебных единиц, характер деятельности учащихся, уровень освоения учебного материала) соответствует половозрастным индивидуальным и учебным возможностям учащихся.
- Использование средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами и требованиями.
- Характер, объем и дифференцированность домашнего задания (определяются реальными учебными возможностями и индивидуальными особенностями и способностями учащихся).
- Уровень достижения целей учебного занятия.

5.Формы и методы организации обучения здоровому образу жизни обучающихся

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом реализация программы формирования здорового и безопасного образа жизни в образовательной организации предусматривает реализацию дополнительных образовательных программ для обучающихся.

Образовательная деятельность, направленная на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, может быть реализована в форме:

- урока или занятия (интегрирована в предметные / образовательные области, предусмотренные федеральными государственными образовательными стандартами);
- урока или занятия в рамках вариативной части ООП, определяемой участниками образовательных отношений (образовательной организацией, родителями / законными представителями);
- занятия кружка, факультатива, секции в рамках системы дополнительного образования детей;
- заседания клуба, общественной организации;
- внеурочных коллективных (в том числе массовых) мероприятий здоровьесориентированной направленности в контексте программы воспитания и социализации;
- внеурочные индивидуальные мероприятия здоровьесориентированной направленности (индивидуальные консультации, беседы и др.).

Любая из перечисленных форм может реализовываться при участии любого из перечисленных субъектов формирования здорового образа жизни учащихся, а также группами субъектов, включающими работников организаций различных ведомств, представителей различных социальных институтов. Коллективные мероприятия для учащихся по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, вне зависимости от состава их участников, должны проводиться на основании образовательной программы – программы разового образовательного мероприятия (лекции, тренинга, беседы, групповой консультации, акции и

т.д.), серии мероприятий или рабочей учебной программы. Данная программа должна быть согласована с администрацией общеобразовательной организации.

Индивидуальные мероприятия по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся, вне зависимости от того, кто их реализует, должны проводиться в соответствии с индивидуальной программой образовательного мероприятия (индивидуальной консультации, беседы и т.д.), серии мероприятий, а в случае обучения лиц с ограниченными особенностями здоровья – адаптированной образовательной программой. Данная программа должна быть согласована с родителем (законным представителем) учащегося и администрацией общеобразовательной организации.

Все вышеперечисленные формы образовательной деятельности предполагают интерактивный характер взаимодействия, активный характер участия обучающихся и воспитанников, рефлексия (в том числе саморефлексию) процесса формирования у них личных и социальных компетенций, связанных со здоровым образом жизни. Для этого рекомендуется использовать следующие методы:

- методы проблемного обучения;
- игровые методы (в том числе ролевые, деловые игры и т.п.);
- методы проектно-исследовательской деятельности обучающихся;
- метод дискуссии;
- метод беседы;
- методы рефлексии;
- методы визуализации;
- методы развития критического мышления;
- метод виртуальных путешествий;
- метод театрализации;
- метод «календарь здоровья»;
- метод «равный – равному»;
- тренинговые методы.

В рамках вариативной части основной образовательной программы образовательной организации, а также в системе дополнительного образования детей рекомендуется реализовывать следующие образовательные программы здоровьесформирующей направленности:

- «Все цвета, кроме черного» (М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова);
- «Обучение жизненно важным навыкам» (Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт);
- «Здоровое поколение» (Т.Ф. Орехова Т.В. Кружилина)
- «Здоровье» (под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной)
- «Мой выбор» (И. Ахметова, Т. Иванова, А. Иоффе, А. Прутченков, Г.Смирнова);
- «Полезные привычки» и «Полезные навыки» (Т.Б. Гречаная, Л.Ю.

Иванова, Л.С. Колесова, О.Л. Романова);

- «Психофизическая тренировка» (Н.Н. Нежкина);
- «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова);
- «Смотри по жизни вперед» (Г.В. Латышев, М.В. Орлова, С.М. Яцышин, О.А. Титова, Д.О. Речнев);
- «Ровесник-ровеснику» (Г.В. Латышев, М.В. Орлова М.В., С.М. Яцышин и др.);
- «Мой выбор» (И. Ахметова, Т. Иванова Т., А. Иоффе и др.);
- «Уроки здоровья» (О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова)
- «Формирование здорового жизненного стиля» (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский);
- «Экология учебной деятельности» (Е.Н. Дзятковская).

Вместе с тем педагог для реализации специфических задач при работе с определенным контингентом обучающихся может составить собственную рабочую программу дисциплины (курса, факультатива и пр.), руководствуясь следующими требованиями к ее содержанию (их можно использовать в качестве основных критериев при экспертизе образовательных программ):

- 1) соответствие современному уровню развития науки;
- 2) четкое определение места, роли и задач учебной дисциплины (курса, факультатива и пр.);
- 3) реализация принципов системного подхода в отборе программного материала;
- 4) единство и логическая преемственность элементов содержания программы;
- 5) учет межпредметных связей, обеспечивающий «состыковку» программы и передающий идею целостного представления о здоровье человека во всех его аспектах;
- 6) конкретность определения требований к приобретаемым обучающимися знаниям и умениям;
- 7) рациональный выбор форм организации процесса обучения с учетом специфики учебной дисциплины (курса, факультатива и пр.), приоритетом интерактивных методов обучения, поддержки инициатив обучающихся и организации рефлексии на каждом этапе усвоения материала;
- 8) мотивированная дозировка разделов и тем программного материала с учетом возраста обучаемых.

Целесообразно составлять собственную программу, если педагог планирует по максимуму учесть особенности обучающихся его класса, их интересы, жизненный опыт. Рекомендуется использовать не авторитарные, а демократические способы определения содержания программы, например, выявление актуальности тех или иных тем путем анкетирования обучающихся или их родителей (дается перечень тем, предлагается выбрать те из них, по которым респондентам хотелось бы получить подробную

информацию) или мозговой штурм (можно проводить его, предложив обучающимся или их родителям подобрать ассоциации к слову / словосочетанию, которое представляет обобщенно тему планируемой программы).

Несмотря на то, что программа может быть направлена на какой-то один аспект здоровьеориентированной деятельности (профилактику зависимого поведения, формирование культуры здорового питания, навыков психогигиены личности и т.п.), рекомендуется, чтобы она своим содержанием и видами деятельности способствовала комплексному решению задачи социализации в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни отдельных категорий обучающихся и воспитанников требует реализации специфических условий.

Очевидно, что развитие здоровьеориентированной личностной позиции *детей с ограниченными возможностями здоровья* обладает своей спецификой. Имея собственный опыт нездоровья, дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в развитии жизнестойкости, ресурсного отношения к здоровью (когда акцент личностного развития в отношении к здоровью переносится с негативного опыта на поиск позитивных ресурсов самосовершенствования, самореализации). Дети с ограниченными возможностями здоровья особенно нуждаются в психологической коррекции их отношения к здоровью с участием их семей (вовлечением их в процесс психологической коррекции). Действенным способом развития жизнестойкости как проявления здорового образа жизни является демонстрация и обсуждение примеров людей с ограниченными возможностями здоровья, которые, несмотря на свой недуг, стали успешными в жизни. Важным аспектом формирования культуры здорового и безопасного образа жизни детей с ограниченными возможностями здоровья является отработка с ними практических навыков соблюдения личной гигиены, организации режима дня (и, в частности, культуры учебного труда), питания, навыков конструктивного социального взаимодействия и т.д. – с учетом специфики их нозологии.

Обучающиеся из семей группы риска социального сиротства также требуют особого подхода в формировании у них культуры здорового и безопасного образа жизни. Как правило, они имеют наглядный пример деструктивного отношения взрослых к своему здоровью. Со стороны педагога требуется максимально корректный, недирективный способ взаимодействия, демонстрация позитивных альтернатив, способов конструктивного решения конфликтов, в том числе личностных. Важно вовлечь таких обучающихся в социальные практики (например, волонтерскую деятельность, экологические проекты и т.п.), где обучающиеся этой категории будут ощущать свою «нужность», причастность к социально значимой деятельности, одновременно получают

опыт успешности и, вместе с этим, «пропустят через себя» знания в области здорового и безопасного образа жизни, сами станут их трансляторами.

Одаренные дети, как и другие обучающиеся и воспитанники, должны быть вовлечены в процесс формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, однако с данным контингентом обучающихся решение обозначенных задач связано с повышенным интеллектуальным / физическим / психологическим напряжением, что определяет более индивидуализированный ракурс в здоровьеориентированной деятельности: такие обучающиеся нуждаются в индивидуальных консультациях специалистов и особо нуждаются в тьюторском подходе педагогов в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Для таких обучающихся особенно важно делать акцент на здоровом образе жизни как важнейшем ресурсе достижения успешности в выбранной деятельности, ресурсе, способствующем эффективной самореализации.

6. Оценка качества деятельности образовательной организации по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Внутренняя оценка качества деятельности образовательной организации по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни как направлению социализации осуществляется самим педагогом (самооценка) и органом управления здоровьеориентированной деятельностью образовательной организации. Ключевыми позициями данной оценки являются такие, как:

- уровень знаний обучающихся в области здорового образа жизни сообразно возрасту и индивидуальным особенностям;
- уровень мотивации обучающихся к приобщению ценностям здорового образа жизни сообразно возрасту и индивидуальным особенностям;
- характер деятельности обучающихся в области здорового образа жизни сообразно возрасту и индивидуальным особенностям.

Внешняя оценка качества деятельности образовательной организации по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни как направлению социализации осуществляется на основании следующих качественных и количественных показателей по двум направлениям:

- 1) деятельность образовательной организации в рамках каждого блока (Таблица 1);
- 2) показатели здоровья обучающихся (Таблица 2).

Таблица 1

Показатели деятельности образовательной организации в рамках каждого блока модели, отражающие эффективность внедрения модели

| Блок | № | Показатель на установочном этапе внедрения модели | Показатель на контрольном этапе внедрения модели |
|-------------|---|---|--|
| Комплексная | 1 | Отсутствие / Наличие | Количество |

| | | | |
|---------------------------------|---|---|--|
| программа по здоровьесбережению | | комплексной программы по здоровьесбережению; При наличии – количество проведенных мероприятий в рамках программы к моменту начала внедрения модели | проведенных мероприятий в рамках комплексной программы по здоровьесбережению за период внедрения модели |
| Рабочая группа | 2 | – | Доля участников рабочей группы, проходивших повышение квалификации по программам повышения квалификации здоровьесберегающей и здоровьесформирующей тематики |
| Подготовка специалистов | 3 | – | Доля работников образовательной организации, прошедших повышение квалификации по программам повышения квалификации здоровьесберегающей и здоровьесформирующей тематики |
| Мониторинг здоровья | 4 | Отсутствие / наличие действующей системы мониторинга здоровья обучающихся; При наличии – доля обучающихся, принявших участие в мониторинге здоровья, относительно общей численности | Доля обучающихся, принявших участие в мониторинге здоровья, относительно общей численности обучающихся в образовательной организации |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| | | обучающихся в образовательной организации | |
| Здоровьесберегающее пространство | 5 | Перечень требований к организации и условиям обучения (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10), соблюдение которых вызывает затруднения | Перечень требований к организации и условиям обучения (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10), соблюдение которых вызывает затруднения |
| Сетевое взаимодействие | 6 | Количество организаций, с которыми заключен договор о сетевом взаимодействии и сотрудничестве (и перечень данных организаций) | Количество организаций, с которыми заключен договор о сетевом взаимодействии и сотрудничестве (и перечень данных организаций) |
| Работа с родителями | 7 | Перечень использованных форм работы с родителями по вопросам сохранения, укрепления и обеспечения безопасности здоровья обучающихся, формирования культуры здорового образа жизни | Перечень использованных форм работы с родителями по вопросам сохранения, укрепления и обеспечения безопасности здоровья обучающихся, формирования культуры здорового образа жизни |
| Здоровьесберегающие технологии | 8 | Перечень применяемых здоровьесберегающих технологий (с указанием конкретных предметов, классов, целей использования) | Перечень применяемых здоровьесберегающих технологий (с указанием конкретных предметов, классов, целей использования) |
| Медицинское обеспечение | 9 | Наличие медицинского кабинета. Продолжительность присутствия медицинского работника в образовательной организации в неделю | Наличие медицинского кабинета. Продолжительность присутствия медицинского работника в образовательной организации в неделю |

| | | | |
|--|----|---|---|
| Психологическое обеспечение | 10 | Продолжительность присутствия педагога-психолога в образовательной организации в неделю | Продолжительность присутствия педагога-психолога в образовательной организации в неделю |
| Организация питания | 11 | Доля обучающихся, получающих горячее питание в образовательной организации, относительно общей численности обучающихся | Доля обучающихся, получающих горячее питание в образовательной организации, относительно общей численности обучающихся |
| Основная образовательная учебная программа | 12 | Перечень предметов обязательной учебной программы, в рамках которых рассматривались вопросы здоровья и здорового образа жизни | Перечень предметов обязательной учебной программы, в рамках которых рассматривались вопросы здоровья и здорового образа жизни |
| Учебные дисциплины здоровьесформирующей направленности | 13 | Перечень реализуемых образовательных программ здоровьесформирующей направленности | Перечень реализуемых образовательных программ здоровьесформирующей направленности |
| Дополнительное образование | 14 | Перечень секций, кружков, клубов, студий, действующих на базе образовательной организации | Перечень секций, кружков, клубов, студий, действующих на базе образовательной организации |
| | 15 | Доля обучающихся, занимающихся спортом, фитнесом и туризмом в школьных и внешкольных секциях и клубах | Доля обучающихся, занимающихся спортом, фитнесом и туризмом в школьных и внешкольных секциях и клубах |
| Мероприятия для обучающихся | 16 | Количество проведенных за предыдущий учебный год физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, | Количество проведенных за период внедрения модели физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, |

| | | | |
|---|----|--|---|
| | | спортивных соревнований, дней здоровья | спортивных соревнований, дней здоровья |
| | 17 | Количество проведенных за предыдущий учебный год семинаров, конференций, лекций, акций на тему здоровья и здорового образа жизни | Количество проведенных семинаров, конференций, лекций, акций на тему здоровья и здорового образа жизни |
| | 18 | Перечень городских, региональных, всероссийских и международных физкультурно-спортивных мероприятий, мероприятий по тематике здорового образа жизни, в которых приняли участие обучающиеся в предыдущем учебном году | Перечень городских, региональных, всероссийских и международных физкультурно-спортивных мероприятий, мероприятий по тематике здорового образа жизни, в которых приняли участие обучающиеся за период внедрения модели |
| Комплекс ГТО | 19 | Доля обучающихся, принявших участие в сдаче нормативов ГТО, относительной общей численности обучающихся | Доля обучающихся, принявших участие в сдаче нормативов ГТО, относительной общей численности обучающихся |
| Объединения обучающихся, содействующей здоровья | 20 | Перечень объединений | Перечень объединений |

Таблица 2

Показатели здоровья обучающихся (должны отражать динамику за предыдущий учебный год и текущий учебный год):

| | |
|---|---|
| 1 | Доля обучающихся, имеющих I группу здоровья, относительно общей численности обучающихся |
| 2 | Доля обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе |

| | |
|---|--|
| | для занятий физической культурой |
| 3 | Доля обучающихся, не болевших в предыдущем учебном году, относительно общей численности обучающихся |
| 4 | Доля обучающихся, болевших 4 или более раз, относительно общей численности обучающихся |
| 5 | Количество случаев школьного травматизма |
| 6 | Доля обучающихся, получивших индивидуальные консультации педагога-психолога по направлению педагогических работников, относительно общей численности обучающихся |
| 7 | Доля обучающихся, получивших индивидуальные консультации педагога-психолога по собственному желанию, относительно общей численности обучающихся |


7. Требования к материально-техническому обеспечению деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию здорового образа жизни), оборудованию помещений

Требования к материально-техническому обеспечению деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья обучающихся/воспитанников, оборудованию помещений регламентированы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189).

8. Рекомендуемые сайты в сети «Интернет»

www.zdorobr.org
www.zdorov-tutor.ru
www.za-partoi.ru
www.takzdorovo.ru
www.uchportal.ru
www.prav-pit.ru
www.nap.edu
www.zdoroviedevochki.ru
www.zdorpvie-malchika.ru
www.adolesmed.ru
www.youthhealthtalk.org
www.schoolsforhealth.eu

Заведующий центром педагогики
 и психологии здоровья ОГАОУ ДПО
 «Белгородский институт развития образования»


 Е.А. Богачева
 31-56-70