

Задача образовательного учреждения – заботиться не только об обучении и воспитании, но и о сохранении здоровья детей. Важным компонентом здоровьесберегающей деятельности школы является внедрение оздоровительных технологий и создание специальных служб. Обеспечить успех этой работе помогут локальные акты, опубликованные в рубрике.

## Применение оздоровительных технологий в учреждениях образования

Формирование здоровья человека в возрасте от 7 до 18 лет в значительной мере зависит от условий обучения, характера учебного процесса, образа жизни ребенка и подростка.

Сегодня к основным классам болезней, частота которых наиболее интенсивно возрастает в процессе школьного обучения, относятся заболевания глаза и его придаточного аппарата, костно-мышечной и соединительной тканей, органов пищеварения, пограничные психические нарушения.

Кроме того, значительной медико-социальной проблемой является высокий травматизм детей как в быту, так и в условиях школы, в т. ч. при занятиях физической культурой.

Среди социальных факторов, влияющих на формирование здоровья детей, 20% составляют факторы внутришкольной среды.

Внедрение оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений (далее – ОУ) позволит обеспечить профилактику заболеваний, добиться улучшения состояния здоровья учащихся.

Использование различных оздоровительных технологий в деятельности ОУ основывается на результатах профилактических осмотров учащихся, данных о состоянии здоровья каждого учащегося и результатах динамического наблюдения за школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Реализация оздоровительных технологий в ОУ предполагает совместную деятельность администрации ОУ, педагогов, медицинского персонала детских амбулаторно-поликлинических учреждений, участие родителей.

Оздоровительная работа в ОУ проводится под методическим руководством органов управления здравоохранением и учреждений здравоохранения.

## ИНСТРУКЦИЯ

### по внедрению оздоровительных технологий в деятельность школы

#### 1. Принципы реализации оздоровительных технологий

- 1.1. Комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья учащихся, структуры образовательного процесса, условий обучения, воспитания.
- 1.2. Непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года.
- 1.3. Максимальный охват оздоровительными мероприятиями всех учащихся.
- 1.4. Интеграция оздоровительных технологий в образовательный процесс.
- 1.5. Преимущественное применение немедикаментозных средств оздоровления, широкое использование средств, стимулирующих защитные силы организма.
- 1.6. Использование простых и доступных технологий.
- 1.7. Формирование положительной мотивации у учащихся, медицинского персонала и педагогов к проведению оздоровительных мероприятий.
- 1.8. Реализация в условиях образовательного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, закаливанию обучающихся, воспитанников, охране психического здоровья, а также по оздоровлению детей, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания.
- 1.9. Обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля.
- 1.10. Повышение эффективности системы оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в образовательных учреждениях санитарно-гигиенических норм и правил, регламентирующих требования к освещению, оборудованию и планировке образовательных учреждений, режиму учебно-воспитательного процесса и учебной нагрузке, организации физического воспитания и питания учащихся и др.

#### 2. Рекомендуемый перечень оборудования

- 2.1. Для повышения физической подготовленности детей в школе целесообразно использование тренажерных устройств:
  - велосипед, велоэргометр;
  - третбан;
  - степпер;
  - гребной эргометр;
  - батут тренировочный малый;
  - перекладина передвижная (облегченный по величине нагрузки вариант тренажера).
- 2.2. Для профилактики и лечения близорукости, амблиопии, косоглазия, гиперметропии и других заболеваний глаз могут использоваться приборы цветоимпульсной терапии, относящиеся к новому направлению медицины. С целью охраны органа зрения у детей рекомендуется использование офтальмотренажеров.

2.3. Для профилактики острых респираторных заболеваний, аллергических болезней, снижения частоты обострения хронической патологии органов дыхания, повышения иммунологической резистентности организма, уменьшения контагиозности в период подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями рекомендуется аэроионотерапия, поляризованный полихроматический свет, ультрафиолетовое излучение – для облучения помещений (классы, спортивный зал, столовая и т. д.).

2.4. Для санации верхних и нижних отделов дыхательных путей, профилактики заболеваний органов дыхания рекомендуется применение ингаляционной терапии.

2.5. С целью охраны психического здоровья детей и профилактики психосоматической патологии целесообразна организация кабинета психологической разгрузки (видеоаудиоаппаратура, специальная мебель и т. д.).

### **3. Рекомендуемые методики для проведения оздоровительной работы**

3.1. Для повышения резистентности организма ребенка к внешним воздействиям, в т. ч. бактериальным, снижения частоты острых и обострений хронических заболеваний рекомендуется применение фитотерапии (фиточаев, сборов, отваров трав).

3.2. Для повышения сопротивляемости организма, успокаивающего или тонизирующего действия применяется ароматерапия – ароматизация помещений эфирными маслами растительного происхождения.

3.3. С целью повышения резистентности организма и для общеукрепляющего воздействия рекомендуется проведение профилактической витаминизации детей в течение учебного года, использование витаминных напитков, адаптогенов растительного происхождения (элеутерококк, женьшень и др.).

3.4. Для профилактики возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата, коррекции нарушенной функции при патологии костно-мышечной системы рекомендуется создание благоприятного двигательного режима учащихся с учетом возраста и состояния здоровья, использование на занятиях физической культурой корригирующей гимнастики с применением вспомогательных тренажерных средств.

3.5. Для организации рационального питания учащихся, коррекции функциональных нарушений органов пищеварения, снижения частоты обострений заболеваний органов желудочно-кишечного тракта необходимо соблюдение в образовательных учреждениях принципа щадящего питания, а также включение в рацион питания специальных продуктов с повышенной пищевой и биологической ценностью.

3.6. С целью профилактики нарушений зрения и оздоровления учащихся с патологией органа зрения рекомендуется проведение специальной гимнастики для глаз. Особенно эффективна офтальмокоррекция – это воздействие на зрительный анализатор основных цветов: красного, синего, оранжевого, зеленого, желтого, фиолетового.

*Подготовила Н. Синельникова*