

Карта мониторинга использования
здоровьесберегающих технологий
в МБОУ «Селенгинская СОШ №2»

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого школьного учреждения.

Здоровый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В школьном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Учеными доказано, что 75% болезней взрослых заработаны в детские годы. Думая о будущем детей, надо особо подчеркнуть школьный возраст как самый важный.

Работу по сохранению и укреплению здоровья учащихся начальных классов, а также воспитание потребности в здоровом образе жизни, (т.к. только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой), мы - учителя начинаем с проведения первоначального мониторинга.

Критерии сформированности здоровьесберегающей деятельности

- 1.Уровень заболеваемости учащихся.
- 2.Уровень физической подготовки учащихся.
- 3.Уровень учета посещаемости спортивных учреждений, секций.
- 4.Уровень сформированности элементарных гигиенических навыков.
- 5.Уровень сформированности навыков активного отдыха.
- 6.Уровень овладения навыками правильного питания. (Режим питания.)
- 7.Уровень овладения навыками соблюдения режима дня.
8. Уровень сформированности навыка правильной осанки.
- 9.Уровень сформированности навыков правильного одевания.
- 10.Уровень наличия вредных привычек.

Оценка уровня сформированности здоровьесберегающей деятельности

Уровни	Низкий уровень(0)	Средний уровень(1)	Высокий уровень(2)
1. Заболеваемость.	Часто болеют (есть мед., справки), часто жалуются на плохое самочувствие учителю, обращаются за мед., помощью в медпункт, снижена умственная деятельность на уроке и физическая подвижность на перемене.	Иногда болеют (есть мед., справки), имеют место жалобы на плохое самочувствие учителю, иногда обращаются за мед., помощью в медпункт, бывает, что снижена активная умственная деятельность на уроке и физическая подвижность на перемене.	Не болеют (нет мед., справок), нет жалоб на плохое самочувствие учителю, не обращаются за мед., помощью в медпункт, активная умственная деятельность на уроке, физическая подвижность на перемене.
2. Физическая подготовка. (совместно с учителями физической подготовки)	По возрастным показателям не справился с нормативами.	По возрастным показателям частично справился с нормативами	По возрастным показателям справился с нормативами.
3. Посещение спортивных секций.	Никогда не посещал.	Только начал посещать Посещал и бросил. Посещает не регулярно	Постоянно посещает
4. Элементарные гигиенические навыки	Всегда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, не ухоженные волосы и ногти)	Иногда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)	Опрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)
5. Активный отдых	Никогда	Иногда	Катание на коньках, санках, отдых на воде, посещение тренажерных залов, катание на роликах, велосипедные прогулки, участие в походах, посещение бассейна.

6.Правильное питание. Соблюдение режима питания.	Не питается в школе.	Перекусывает всухомятку, приносит чипсы, кириешки, сладости, пепси-колу.	Горячее питание в школе.
7.Режим дня.	Не соблюдает режим дня.	Имеют место незначительные нарушения режима дня (режима сна, труда и отдыха).	Соблюдает режим дня (режим сна, труда и отдыха).
8.Правильная осанка.	Не следит за своей осанкой, не реагирует на замечания.	Иногда обращает внимание на свою осанку, реагирует на замечания.	Следит за своей осанкой.
9.Правила в одевании.	Всегда одет не по погоде(или кутается ,или легко одет)	Иногда одет не по погоде	Всегда одет по погоде
10.Вредные привычки(грызть ногти, ковырять нос, жестикуляция, курение)	Имеются	Иногда проявляются	Не имеются

Используя данные таблицы и наблюдения учителя, дайте оценку сформированности здоровьесберегающей деятельности ребенка.

1. При общей оценке:18-20 баллов-высокий уровень сформированности здоровьесберегающей деятельности ребенка.
2. При общей оценке:10 баллов-средний уровень сформированности здоровьесберегающей деятельности ребенка.
3. При общей оценке:2-0 баллов низкий уровень сформированности здоровьесберегающей деятельности ребенка.

Примерный перечень мероприятий для привития и развития навыков здорового образа жизни:

Для того чтобы быть здоровым необходимы регулярные занятия:

- Уроки физической культуры.
- Занятия в спортивных кружках и спортивных секциях.
- Спортивные праздники «Дни здоровья».
- Досуги, развлечения.
- Игры, спортивные упражнения, забавы, танцы.

- Гимнастика (утренняя, дыхательная, для глаз, пальчиковая - для развития мелкой моторики.)
 - Физкультминутки.
 - Психологические настройки.
 - Точечный массаж.
 - Релаксация.
 - Прогулки, походы, экскурсии.
 - Занятия по ЗОЖ (беседы, игры, тренинги.)
 - Кружковая деятельность: например, кружок: « Будь здоров!»
 - Оформление стендов по ЗОЖ.
 - Классных часы с приглашением медицинских работников, психолога.
 - Родительские собрания, классные семейные праздники, соревнования, например: "Папа, мама, я - спортивная семья".
 - Анализ медицинских карт учащихся.

«Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее».

Хочешь быть счастливым один день –

Сходи в гости!

Хочешь быть счастливым неделю –

Женись!

Хочешь быть счастливым месяц –

Купи себе машину!

Хочешь быть счастливым всю жизнь –

Будь здоров!