



## Система здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях Нижегородской области

*Марина ЯКОВЛЕВА, заведующая кафедрой физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения Нижегородского института развития образования, открывая специальный выпуск газеты, посвященный сохранению и укреплению здоровья детей и педагогов, представляет краткий анализ направлений реализации здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях нашего региона и роль научно-методической и организационной работы института и кафедры в этом процессе. ↓*

### Приоритет — здоровье детей

Реализуемая в образовательном пространстве Нижегородской области система здоровьесберегающей деятельности школ и детских садов позволяет обеспечить достаточное качество регионального образования. Высокий уровень здоровьесберегающей деятельности отмечается в масштабе образовательных организаций Российской Федерации; так, проведенное самообследование ОО Нижегородской области в рамках проекта «Школа Минпросвещения России» свидетельствует о том, что из восьми заявленных направлений проекта наиболее качественно реализуемыми являются «Здоровье» и «Воспитание». Такая высокая оценка стала плодом эффективной работы образовательных организаций области, активного включения школ, детских садов и учреждений дополнительного образования в инновационные проекты.

Не последнюю роль в распространении идей охраны здоровья сыграла деятельность специалистов кафедры физической культуры, ОБЗР и здоро-



вьесбережения НИРО. Развитие здоровьесберегающих технологий в регионе связано с идейным вдохновителем — доктором биологических наук, профессором Ольгой Семеновной Гладышевой, создавшей сначала лабораторию, а затем кафедру здоровьесбережения в образовании (сегодня кафедра физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения). Она является автором и соавтором серии просветительских программ, направленных на формирование ценности здоровья и навыков здорового образа жизни у обучающихся и воспитанников. Разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры под руководством

О.С. Гладышевой «Уроки здоровья», благодаря наличию методического комплекса, диагностического сопровождения, используются в школах Нижегородской области и Российской Федерации.

Многолетняя экспериментальная деятельность сотрудников кафедры в образовательных учреждениях Нижегородской области, в ходе которой был разработан системный подход к реализации здоровьесберегающей деятельности, представлена в монографии «Системная модель деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья учащихся» (Нижегород: НИРО, 2008). Системная модель отражает здоровьесберегающую деятельность всех участников образовательного процесса (педагог, ученик (воспитанник) и родители); в монографии описаны основные модели работы образовательной организации, такие как физкультурно-оздоровительная, информационно-просветительская, профилактическая и обеспечения рациональной организации учебно-воспитательного процесса и образовательной среды.

Окончание на с. 2 →

**Деятельность НИРО по внедрению здоровьесберегающих технологий. С. 1—7**

**Укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни среди учащихся. С. 9—14**

**Обновленная программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» и сценарии занятий. С. 18**

**Здоровьесбережение в учреждениях дополнительного образования детей. С. 7—9**

**Повышение культуры здоровья в дошкольных образовательных организациях. С. 15—17**

**Конференции по распространению опыта здоровьесбережения. С. 18**

# Система здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях Нижегородской области

← Окончание. Начало на с. 1

## Сетевые проекты и их результаты

Активное использование сотрудниками кафедры инновационных проектов позволило отработать авторские подходы к здоровьесберегающей деятельности через серию сетевых региональных образовательных проектов. Многолетний опыт помог создать систему вхождения педагогических коллективов в инновационную работу, основанную на предварительном обучении и проектировании тех или иных условий реализации здоровьесберегающих направлений в ОО.

Среди участников проектной деятельности возможен сетевой характер общения, основывающийся на таких принципах обучения, как «горизонтальный» или обучение, реализуемое внутри инновационной команды, на основе принципа «равный — равному». Электронные ресурсы позволяют педагогу оперативно делиться с другими членами команды результатами своей инновационной работы, а руководителю площадки быстро осуществлять супервизию разработок.

Отметим сетевые проекты, включавшие до 23 участников — образовательных организаций Нижегородской области:

→ «Нижегородская школа — территория здоровья»;

→ «Нижегородская школа — территория здоровья: новые границы на карте региона»;

→ «Апробация учебно-методического сопровождения курса внеурочной деятельности «Вектор» в рамках реализации ФГОС ОО»;

→ «Реализация комплекса просветительских программ по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни для обучающихся различных возрастных групп в общеобразовательных организациях»;

→ «Разработка и апробация модели преемственности дошкольного и начального образования в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни»;

→ «Создание системы городских ресурсных центров по формированию культуры питания у дошкольников на основе парциальной программы «Разговор о здоровье: начало»»;

→ «Методическое сопровождение создания ресурсных центров по формированию ценности здоровья и культуры ЗОЖ у воспитанников и обучающихся с ОВЗ» (региональный инновационный проект).

Результатами такой совместной инновационной работы кафедры и образовательных организаций являются:

→ исследовательско-аналитические материалы;



→ методические материалы (рекомендации, пособия, технологии, диагностика);

→ учебные просветительские материалы (просветительские и профилактические программы, такие как «Вектор», «Разговор о здоровье: начало» и программа, адресованная обучающимся с ОВЗ в начальном общем образовании, учебные и методические пособия, рабочие тетради);

→ организационно-управленческие материалы (системы, алгоритмы, модели).

## Педагоги-инноваторы

Педагогические коллективы инновационных проектов успешно участвуют во всероссийских конкурсах. Отметим школу № 118 с углубленным изучением отдельных предметов Московского района Нижнего Новгорода — лауреата рейтинга топ-500 образовательных организаций в номинации «Лучшие условия для обмена педагогическим опытом и профессионального развития» в 2017 году; школу № 4 г. Бор — победителя в номинации «Лучшая практика психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования» Всероссийского конкурса «Лучшая инклюзивная школа России — 2017»; школу-интернат № 9 Сарова — лауреата конкурса «Лучшая школа для детей с ОВЗ» по итогам 2019 года; Чкаловскую школу-интернат, педагоги которой заняли почетное второе место на IV Всероссийском конкурсе «Школа — территория здоровья» в номинации «Лучший конспект тематического занятия» в 2020 году; детский сад № 1 Сарова — лауреата Национальной премии российского образования — 2021.

На кафедре ведется повышение квалификации педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья вос-

питанников и обучающихся, тематика и содержание курсов постоянно переформируются в связи с новыми вызовами и концептуально заданными направлениями в российском образовании.

Новыми в 2025 году программами повышения квалификации стали «Здоровьесберегающие практики в образовательных организациях: системно-деятельностный подход» и «Нейрофизиологическое обоснование применения приемов и методов здоровьесберегающей и коррекционной работы в дошкольном образовании».

## Конкурсы и конференции

Кафедра курирует и проводит региональные этапы всероссийских конкурсов «Разговор о правильном питании», «Мы — твои друзья», «Школа здоровья России», «Учитель здоровья России», а в 2023 году институт принял участие в организации заключительного этапа Всероссийского конкурса «Учитель здоровья» в Нижнем Новгороде.

С 1999 года сотрудники кафедры являются координаторами федеральной программы «Разговор о правильном питании» и с 2022 года — «Мы — твои друзья». В одноименных конкурсах программ ежегодно участвуют более 200 родителей воспитанников и обучающихся.

По инициативе кафедры ежегодно проводятся региональные и всероссийские конференции. На конференции «Воспитываем здоровое поколение» рассматриваются вопросы внедрения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих образовательных технологий, профессиональной компетентности педагогов в области становления культуры здоровья у обучающихся, совершенствования инновационной деятельности в целях улучшения физического, социального и духовного здоровья подрастающего поколения, подводятся итоги региональных этапов конкурсов семейной фотографии и методических разработок программ «Разговор о правильном питании» и «Мы — твои друзья».

Конференция «Дети с ОВЗ. Проблемы здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях» объединяет учителей, работающих в здоровьесберегающем режиме с данной категорией детей и транслирующих лучший педагогический опыт.

Современное образование стремительно меняется, и чтобы быть успешными в работе, преподаватели должны идти в ногу со временем, методически и содержательно обеспечивая учителям Нижегородской области развитие в контексте российской педагогической науки и практики.



# Профессиональное здоровье педагогов

**Пр**облема профессионального здоровья педагогов давно известна, обсуждается, но мало разработана и редко поднимается в профессиональной среде для активных поисков ее решения. Хотя очевидно, что она является одним из ключевых элементов в понимании вопросов здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных организациях наравне с вопросами сохранения и укрепления здоровья обучающихся, для решения которых созданы и законодательная база, и многочисленные теоретические и практические разработки ученых и педагогов-практиков. Всего этого для понимания и решения проблемы профессионального здоровья педагогов крайне мало, если не сказать что практически отсутствует, как и в законодательном аспекте, так и в плане практического применения, отмечает Ольга ГЛАДЫШЕВА, доктор биологических наук, профессор кафедры физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения НИРО. ↓

## Одна из основных жизненных ценностей

По данным многочисленных психологических, медицинских и социологических исследований, учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. И эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Для педагогов со стажем работы 15 лет и более характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание», а у трети учителей (более 30 %) показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами.

Наши собственные исследования, начиная с 2000-х годов, проводимые среди преподавателей различных специальностей в рамках квалификационных курсов, показали, что 66,5 % педагогов и 62,2 % руководителей образовательных учреждений не называли здоровье в числе шести основных жизненных ценностей, а также что учителя не вовлечены в систему сохранения и восстановления собственного здоровья.

В 2001 году в лаборатории проблем здоровья в образовании НИРО нами была разработана, а затем и апробирована инновационная концепция, направленная на решение вопросов сохранения профессионального здоровья педагогов. В ее основу были положены теоретические разработки по профессиональному развитию и здоровью педагогов профессора, доктора педагогических наук, ведущей лабораторией психологии профессионального

развития личности Психологического института РАО Ларисы Митиной, которая полагала, что существует тесная зависимость между профессиональным здоровьем педагога и характером его профессиональной деятельности, а также теоретико-практические результаты работы по проблеме здоровьесберегающей деятельности, и в частности системная модель ее организации в общеобразовательном учреждении, разработанная профессором, доктором биологических наук Ольгой Гладышевой. Эта модель рассматривает образовательную организацию как систему, в которой все ее элементы взаимосвязаны и взаимозависимы и в том числе полностью определяют характер здоровьесбережения всех участников образовательной системы через характер их деятельности.

## Цели и их апробация

Основываясь на утверждении Л.М. Митиной о том, что профессиональное здоровье педагога можно определить как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности во всех условиях протекания профессиональной деятельности, а также что профессиональное здоровье педагога тесно связано с его профессиональным развитием, которое можно охарактеризовать как активное качественное преобразование своего внутреннего мира, внутреннюю детерминацию активности, приводящей к принципиально новому способу профессио-



нальной жизнедеятельности, мы определили свои концептуальные подходы к работе с учителями в этом аспекте, выбрав три основных направления:

→ психологическая культура и поддержка деятельности педагога;

→ профессиональное саморазвитие через овладение технологиями ведения занятий и уроков, оптимизирующими труд педагога, воспитанника и обучающегося на основе здоровьесбережения;

→ теоретические знания и практические действия в направлении здорового образа жизни.

В разработке и наполнении содержания практической деятельности по этим направлениям большую роль сыграли сотрудники лаборатории, а в настоящее время доценты кафедры физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения НИРО: кандидат педагогических наук Ирина Абросимова и кандидат медицинских наук Елена Кузотова. Для реализации психологических аспектов профессионального здоровья педагогов в разное время нами привлекались различные специалисты в этой области.

Разработанные нами подходы к решению проблем профессионального здоровья педагогов были апробированы в ходе инновационной деятельности совместно с коллективом школы № 113 Нижегородского района Нижнего Новгорода с 2001 года, при активном участии в то время директора Алефтины Шубиной, заместителя директора Марины Хиловой, психолога Элины Ренштейн.

## На пути к здоровому образу жизни

Важно отметить, чем наполнялась практическая работа с группой учителей, которые заявили о желании участвовать в ходе апробации. Повышение психологической культуры и поддержка деятельности педагога реализовывались через становление и развитие «диалоговой культуры» в общении, овладение способами самооценки и самореализации, обучение простейшим навыкам саморегуляции, разработку технологий и осуществление мониторинга психологического здоровья. Профессиональное саморазвитие предусматривало овладение технологиями

Окончание на с. 4 →

# Профессиональное здоровье педагогов

← Окончание.  
Начало на с. 3

ведения урока, оптимизирующими труд педагога, воспитанника и обучающегося на основе здоровьесбережения. Это определялось обучением и практической реализацией деятельности в ходе занятий и уроков с помощью технологий системно-деятельностного характера, а также разработкой технологий и мониторингом результатов педагогического саморазвития и результатов его работы как основы профессионального здоровьесбережения.

Наконец, теоретические знания и практические действия педагога в направлении здорового образа жизни обеспечивались специальными занятиями по здоровому питанию, повышению иммунитета, физической активности, соблюдению режима дня и других составляющих ЗОЖ, а также поиском критериев оценки эффективности этого направления.

Среди основных итогов инновационной деятельности по апробации концепции сохранения профессионального

здоровья педагога участники отмечали:

→ актуализацию важности владения диалоговой культурой общения;

→ готовность к реализации новых технологических приемов в работе с обучающимися и воспитанниками;

→ желание оптимизировать образовательный процесс на основе здоровьесбережения;

→ появление у педагога ценностных ориентиров на ЗОЖ в личной и профессиональной деятельности;

→ сохранение устойчивого эмоционального состояния;

→ успешность во взаимодействии с учениками и их родителями.

## Цель — золотетие в профессии

Проведение и получение успешных результатов апробации наших представлений и практических действий в вопросах профессионального здоровья педагогов позволило разработать и реализовать курсовую подготовку по этому направлению. Были подготовлены соответствующие

учебная программа и содержание занятий курсов повышения квалификации для педагогов различных специальностей «Профессиональное саморазвитие и здоровье педагога» (72 часа), включающих:

→ занятия психолого-педагогической направленности;

→ занятия по основной тематике ЗОЖ;

→ занятия активно-практической направленности.

К проведению занятий были привлечены:

→ специалисты по педагогическим технологиям для активного освоения современных принципов ведения занятий на основе системно-деятельностного подхода;

→ психологи для организации тренингов по освоению диалоговой культуры коммуникации, принципов самопознания и саморегуляции;

→ практикующие врачи и физиологи для освоения навыков здорового питания, основ двигательной культуры, простейших навыков заботы о своем здоровье.


В ходе проведения курсовой подготовки педагоги от-

мечают как наиболее важные позиции:

→ наличие практических действий под руководством преподавателей;

→ посещение занятий в ФОКе;

→ встречи со специалистами-медиками, получение практических знаний о сохранении здоровья, а также диагностику ряда заболеваний на базе ведущих центров медицинской профилактики.

В завершение еще раз подчеркнем, что профессиональное здоровье педагога — одна из стратегических задач современного образования, включающая его многоуровневость: психический, физический и профессиональный компоненты. Профессиональное здоровье педагога тесно связано с его профессиональным развитием, которое можно охарактеризовать как активное качественное преобразование внутреннего мира, внутреннюю детерминацию активности, приводящей к принципиально новому способу профессиональной жизнедеятельности и долголетию в профессии. 

## С любовью к домашним питомцам

О дополнительной общеразвивающей программе «Мы — твои друзья», направленной на формирование культуры ответственного отношения к домашним животным как части социокультурного компонента здоровья, и о результатах ее реализации в Нижегородской области рассказывает Ирина АБРОСИМОВА, доцент кафедры физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения НИРО, региональный координатор программы. ↓

### Наши любимые «хвостики»

Давно доказано, что общение с животными чрезвычайно значимо для формирования личности ребенка. По мнению лауреата Нобелевской премии, этолога Кондрата Лоренца, домашние животные — прекрасные учителя, которые могут преподавать хороший урок бескорыстной и безусловной любви к другому. Кроме этого, навыки заботы о домашних животных пригодятся ребенку в будущем и помогут заботиться о своих друзьях и близких людях.

Программа «Мы — твои друзья» предусматривает формирование у детей (дошкольников и учащихся начальных классов школ) представлений о нуждах и потребностях домашних питомцев, приобретение навыков ухода за ними, понимание ответственности

за своих четвероногих друзей.

Авторами программы являются: Александра Макеева — кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Института возрастной физиологии РАО; Виктория Самкова — кандидат педагогических наук, доцент МГПУ; Светлана Роговая — методист отдела образовательных программ, Москва.

Программа «Мы — твои друзья» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федераль-



ным законом от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом министерства просвещения Российской Федерации от 20.07.2022



№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и др.

Участниками программы могут быть дошкольники 6—7 лет и их родители, а также обучающиеся начальных классов (7—11 лет). В соответствии с возрастом авторами разработаны и представлены две подпрограммы.

### Заботливые хозяева кошек и собак

Программа для дошкольников 6—7 лет рассчитана на 22 часа, со сроком реализации один год. Формами реализации программы служат занятия, интегрированные в различные виды деятельности: игровую, самообслуживания, трудовую, двигательную активность, коммуникативную, изобразительную, познавательную-исследовательскую и театрализованные сценки.

Целью такой программы является формирование у детей ответственного отношения к домашним животным, готовности заботиться о своих питомцах и опекать их.

Программа представлена шестью модулями:

- «Вместе нам лучше»;
- «Мы за них в ответе»;
- «Заботливый хозяин»;
- «Важные правила»;
- «Добрые профессии»;
- «Необычная прогулка».

Изучение модулей предполагается в определенной последовательности: от истории знакомства человека с домашними животными к усвоению дошкольниками основных навыков общения с животными и ухода за ними.

Вторая программа рассчитана на учащихся 1—4-х классов и их родителей. Она утверждена 27 июня 2022 года Федеральным центром дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей Министерства просвещения Российской Федерации как разноуровневая модульная дополнительная общеразвивающая программа.

Особенностью данной программы для обучающихся начальной школы является то, что педагог сам выбирает уровень сложности материала (базовый или углубленный), в зависимости от уровня подготовки обучающихся: изучение на базовом (34 ч) и углубленном (68 ч) уровнях. В основе программы также шесть модулей, логика изучения которых совпадает с предыдущей программой. Кроме того, данная программа соответствует требованиям обновленных ФГОС НОО и направлена на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов.

Целью программы на углубленном уровне служит формирование у школьников культуры ответственного отношения к домашним животным, базирующейся на знаниях о нуждах и потребностях питомцев, понимании роли домашних животных в жизни человека, их места в экосистеме, исторических и культурных связях между человеком и домашними животными, а также социально-бытовых компетенциях, связанных с уходом за питомцами.

Формы реализации программы: внеурочная деятельность (классные часы и факультативы) и интегрированные уроки (окружающий мир, литературное чтение, музыка, изо).

К данной программе разработан учебно-методический комплекс, включающий рабочую тетрадь для школьника, методическое пособие для учителя, плакаты и цифровые образовательные уроки.

### Конкурсы и их победители

В Нижегородской области программа «Мы — твои друзья» реализуется с 2019 года. Основные мероприятия программы — проведение конкурса методик и конкурса семейных фотографий. Если в 2020/21 учебном году (первый год реализации программы) в конкурсах приняли участие шесть муниципальных округов и менее 30 детей — участников конкурса семейной фотографии, то в 2022/23 учебном году — уже 24 муниципальных округа и 510 детей. Работы победителей (конкурсов методик и семейной фотографии) и призеров (конкурса семейной фотографии) направлялись на межрегиональный этап в Москве.

На межрегиональном этапе Нижегородская область проявляет себя достойно. Так, в 2020/21 учебном году Елена Викторовна Морозова и Елена Павловна Морозова — педагоги дополнительного образования Эколого-биологического центра Дзержинска — стали победителями межрегионального этапа конкурса и заняли 3-е место, в 2021/22 учебном году явились лауреатами конкурса методик в номинации «Формирование экологической культуры при изучении программы «Мы — твои друзья»».

В 2023/24 учебном году на Всероссийском межрегиональном этапе конкурса методик в Москве 12 декабря



2024 года выступила Мария Шуклина — учитель биологии, химии, педагог дополнительного образования школы № 8 поселка Новосмолинский Володарского муниципального округа — с работой по теме «Описание системы работы по формированию базовых знаний по основам экологической культуры в рамках программы «Мы — твои друзья»», по итогам голосования жюри заняла 1-е место и стала победителем в номинации конкурса методик на всероссийском уровне.

В 2020/21 учебном году победителем межрегионального этапа в номинации «Семейная фотография» стала Анастасия Данилова из Большемурашкинского муниципального округа, а в 2022/23 учебном году заняла 3-е место многодетная семья Болонкиных (Сазоновых) из Стрельской основной школы Вадского муниципального округа.

Победителями межрегионального этапа конкурса в номинации «Семейная фотография» по теме «Питомцы — герои картин, книг, фильмов» (2023/24 учебный год) стали следующие участники: семья Анны Марковой, детский сад № 125 Ленинского района Нижнего Новгорода, — 2-е место и семья Салима Охова, школа № 8 Володарского муниципального округа, — 3-е место; лауреатами: семья Ксении Гараевой, детский сад № 173 Автозаводского района Нижнего Новгорода, и семья Льва Пиккулькина, школа № 7 Павлова. Все победители были награждены грамотами и памятными призами.

В начале 2025 года к работе по данной программе присоединились более 1000 воспитанников дошкольных образовательных организаций. Таким образом, мы наблюдаем заинтересованность педагогов, детей и их родителей программой «Мы — твои друзья», поскольку она носит осязаемый воспитательный характер и способствует формированию эмоциональной отзывчивости, доброты и ответственности у детей и их родителей.

# Практико-ориентированный подход в подготовке учителей

*В контексте стратегических ориентиров развития образования создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни являются одним из приоритетных направлений государственной политики в данной сфере, напоминает Елена КУЗОВАТОВА, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения НИРО.*

## Выбираем ЗОЖ!

Профилактическая работа с обучающимися выступает важным аспектом здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации. Профилактика в ОО должна обеспечить содействие формированию у обучающихся убежденности в необходимости выбора здорового образа жизни, о вреде употребления алкоголя и табакокурения; осознанию необходимости следования принципу предвидения последствий своего поведения; создать условия для формирования способности противостоять негативным в отношении сохранения своего психического и физического здоровья воздействиям социальной среды. Ее реализация должна обеспечить формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам отказа от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний.

Актуальность проблемы и потребность педагогов в освоении навыков проектирования деятельности по данному направлению обусловили необходимость совершенствования содержательных и методических аспектов программ курсовой подготовки. Кафедрой физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения НИРО разработаны и реализуются несколько дополнительных профессиональных программ профилактического направления.

Основной курс — «Организация профилактической работы в образовательной организации по вопросам заболеваний, связанных с риском поведения», предназначенный для заместителей директора по воспитательной работе, социальных

педагогов, классных руководителей, педагогов дополнительного образования, вожатых, тьюторов. Целью обучения является повышение квалификации и профессиональной компетентности педагогов в области организации и проведения профилактической работы с обучающимися и воспитанниками в рамках реализации ФГОС ОО.

## Компетентен, а значит, способен помочь

Процесс изучения модуля направлен на формирование следующих компетенций педагогов:

→ владение методологией ФГОС ОО применительно к программе профилактической деятельности по проблеме заболеваний с рисками поведения у обучающихся;

→ способность обоснованно выбирать и эффективно использовать образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания обучающихся, рекомендованные при реализации среди них профилактической деятельности по данному направлению;

→ способность осуществлять педагогическое оценивание, ориентированное на выявление уровня сформированности знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни и уровня готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам профилактики употребления психоактивных веществ и инфекционных заболеваний.

Деятельность ОО по предупреждению распространения среди обучающихся заболеваний с поведенческими рисками рассматривается в контексте реализации плана



мероприятий по реализации в 2021—2025 годах Концепции демографической политики Российской Федерации, комплексного межведомственного плана мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Нижегородской области на 2023—2025 годы.

Программа обучения включает разделы, посвященные принципам и стратегии профилактической работы, системно-деятельностному подходу к ее реализации, современным технологиям профилактики, вопросам мониторинга и оценки эффективности. Слушатели осваивают навыки проектирования программ профилактической работы с обучающимися. В рамках курса освещаются важные для эффективной профилактики темы: поведенческие риски, стрессоустойчивость и навыки психологической саморегуляции, развитие навыков необходимой коммуникации.

## Теория и практика

Задания имеют практико-ориентированный характер и направлены не только на закрепление новой информации о заболеваниях с рисками поведения, но и на освоение копинг-стратегий

через контент-анализ литературных текстов и разбор реальных жизненных ситуаций слушателей. Участники анализируют проводимые ими профилактические мероприятия в аспекте использования эффективных технологий и приемов.

Целям повышения практико-ориентированности обучения также отвечает дополнение курса разделом об использовании наглядных материалов для сопровождения профилактической работы. Слушатели знакомятся с соответствующими медиаресурсами, анализируют видеоматериалы, предлагаемые для профилактической работы с подростками. Освоению навыков анализа видеоматериалов служит проведение в режиме групповой проектной деятельности разбора художественного кинофильма, раскрывающего или затрагивающего проблемы наркомании, алкоголизма, ВИЧ-инфекции с оценкой профилактического потенциала произведения. Результат обсуждения представляется в виде рецензии на фильм, выдается заключение о целесообразности и формате использования фильма в профилактической работе с обучающимися.



### Актуальная тематика

Воспитание у молодежи ответственности за свое здоровье в аспекте формирования репродуктивно направленного поведения рассматривается как часть единого процесса воспитания и обучения несовершеннолетних. Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственным отношением к вопросам взаимоотношений полов. Укрепление традиционных семейных ценностей, привитие установки на сознательный и адекватный выбор более позднего начала половой жизни, моногамных отношений является важной задачей формирования здоровьесберегающего поведения подростков в свете положений Концепции демографической политики Российской Федерации. В 2025 году в программе актуализирован и дополнен раздел, посвященный репродуктивному здоровью подростков.

Вопросы сохранения здоровья педагогических работников рассматриваются в рамках курса повышения квалификации «Профессиональное саморазвитие и здоровье педагога». В ходе обучения слушатели знакомятся

с вопросами поддержания и сохранения физического, психического и социального здоровья, а также актуальной проблемой следования основным правилам ЗОЖ в контексте профессиональных стандартов. Особенностью семинара является его практико-ориентированный характер, слушатели посещают медицинские центры Нижнего Новгорода, специалисты-медики (кардиологи, эндокринологи, гастроэнтерологи, отоларингологи, медицинские психологи) проводят тематические занятия и адресные консультации.

### В сотрудничестве с коллегами

Частным вопросом профилактической работы с обучающимися посвящен курс «Проектирование профилактической работы в общеобразовательной организации по проблеме ВИЧ-инфекции в подростковой среде», обучающий контент которого создан кафедрой совместно с Приволжским окружным центром по профилактике и борьбе со СПИД Нижегородского НИИ эпидемиологии и микробиологии им. академика И.Н. Блохиной. Это позволило не только актуализировать информацию по проблеме ВИЧ-инфек-

ции, но и внести в программу обучения разделы, освещающие современные стратегии противодействия эпидемии и преодоления ее последствий, этические и правовые аспекты ВИЧ-инфекции, вопросы стигмы и дискриминации, а также в целом проблеме школьного насилия. Отдельно рассматривается проблема интеграции детей, затронутых ВИЧ-инфекцией, в образовательное пространство массовой школы, использованы результаты совместных исследований, выполненных кафедрой, Приволжским окружным и Нижегородским областными центрами по профилактике и борьбе со СПИД.

Обучение должно способствовать повышению не только профессиональной, но и личной компетентности слушателей в вопросах сохранения собственного здоровья в условиях развивающейся эпидемии, формированию толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ, и переводу имеющихся теоретических знаний в практическую плоскость. Решению этих задач отвечают предлагаемые слушателям практические задания. Так, освоение методики «Определение уровня компетенции в области профилактики распростра-

нения ВИЧ-инфекции» с последующим проведением интернет-опроса обучающихся дает возможность установить уровень компетенции подростков по пяти шкалам — эмоциональной, познавательной, практической, поступков, эрудиции, а также по критерию общего отношения к проблеме распространения и способам профилактики ВИЧ-инфекции, готовности к безопасному поведению в условиях эпидемии.

Опыт создания и реализации ДПП по вопросам профилактической деятельности в ОО позволяет сделать вывод о том, что эффективная организация профилактической работы с обучающимися требует актуализации содержания подготовки учителей по общим и частным вопросам профилактики с учетом современных тенденций и достижений медицинской науки и практики, инновационных подходов к разработке индивидуальных и групповых заданий, конструктивного использования дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов, освоения педагогами способов внутрисетевой коммуникации, что служит повышению практико-ориентированности обучения. 

## Здоровье в топе

*Директор Дворца детско-юношеского творчества Кстова Елена КАМЕНСКИХ, заместитель директора Алина АВДЯН и методист Ксения ЖУЛИНА делятся с читателями успешным опытом реализации муниципального интерактивного молодежного проекта «ЗОЖ\_ТОП» по созданию активной среды для формирования у детей мотивации к здоровому образу жизни с использованием современных коммуникационных технологий.* ↓

### Социальные сети как способ мотивации

«ЗОЖ\_ТОП» проводится на протяжении нескольких лет на территории Кстовского муниципального округа. Организатор проекта МАУ ДО ДДЮТ при активной поддержке департамента образования администрации округа создал платформу для достижения поставленных целей.

Это уникальная инициатива, которая за время своего существования зарекомендовала себя как мощный стимул для формирования ценностей здорового образа жизни и воспитания активной жизненной позиции у детей и молодежи через общественную деятельность,

в том числе с применением современных коммуникационных технологий. Благодаря использованию социальной сети «ВКонтакте» мы как кураторы проекта создали пространство для взаимодействия и обмена опытом, где каждый может найти поддержку и единомышленников. Проект не только вдохновляет молодежь на занятия спортом и ведение здорового образа жизни, но и способствует развитию таких когнитивных способностей, как внимание, память, мышление, помогает становлению эмоционального интеллекта, творческих и коммуникативных навыков.

В проекте участвовали команды общеобразовательных организаций Кстов-

ского муниципального округа, состоявшие из десяти обучающихся в возрасте от 12 до 16 лет и педагога-наставника. В рамках проекта команды создавали официальные аккаунты школы в социальной сети «ВКонтакте» и еженедельно наполняли их контентом, занимались его популяризацией.

### Интересно и полезно

Контент, публикуемый в школьных аккаунтах и оценивавшийся в рамках проекта, подразделялся на пять блоков:

→ «Территория ЗОЖ»: в данном блоке были заданы различные темы спортивной направленности для поддержа-

Окончание на с. 8 →

## Здоровье в топе

← Окончание. Начало на с. 7

ния здорового образа жизни, в том числе в формате флешмоба;

→ «*Ты в танцах*»: здесь рассматривались различные темы танцевальной направленности, целью которых является развитие духовного и физического здоровья подрастающего поколения;

→ «*Кулинарный вызов*»: в рамках этого блока участникам были предложены темы, касающиеся пользы здорового питания, советы по выбору продуктов и приготовлению пищи, рецепты;

→ «*В контакте с собой*»: в данном блоке освещались темы сохранения и укрепления психического здоровья обучающихся и преподавателей, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности;

→ «*Большой совет*»: блок включал в себя информационное освещение разносторонних тем, направленных на пропаганду правильного и здорового образа жизни подрастающего поколения при участии учителей и родителей.

Команда кураторов-наставников каждого блока, в зависимости от содержания рубрики, формировалась из опытных педагогов, спортсменов, хореографов, нутрициологов, психологов, имеющих профессиональные успехи (победителей различных конкурсов, авторов учебных пособий и материалов, участников или организаторов вебинаров и семинаров, ведущих активную общественную работу).

Также в рамках проекта проходили мотивационные встречи, практические занятия, тренинги, осуществлялся нетворкинг и проводились образовательные мероприятия, способствовавшие всестороннему развитию участников.

По окончании проекта аккаунты школ оценивались экспертной комиссией, которая совместно с оргкомитетом

подводила итоги с учетом участия во всех мероприятиях. По итогам школы, представившая лучшую команду, получила звание «*Школа здоровья*». Родительское сообщество общеобразовательной организации — участницы проекта, продемонстрировавшее наивысшие показатели вовлеченности родителей и педагогов в мероприятия, получило звание «*Большой совет*». То есть родители членов команд стали неотъемлемой частью нашего проекта.

### Модель наставничества «дети — детям»

Также ключевым моментом проекта является реализация модели наставничества. Ребята, которые были участниками в предыдущие годы, вернулись, чтобы развивать полученные навыки и делиться своим опытом, а также привлечь к проекту новых участников, что стало свидетельством его популярности и значимости в молодежной среде. То есть наставниками являются не только педагоги и кураторы, но и сверстники, с которых хочется брать положительный пример.

Проект «*ЗОЖ\_ТОП*» действительно стал движущей силой, способствующей формированию активной и здоровой молодежной культуры в Кстовском муниципальном округе. Мы наблюдаем, как наши участники не только осваивают важные аспекты здоровья и физической активности, но и учатся работать в команде, развивать креативное мышление и делать осознанный выбор в пользу здоровья.



С каждой новой рубрикой участники проекта находят возможность самовыражения и реализации своих идей, что исключительно важно для их личностного роста. Наша новая рубрика «*В контакте с собой*» подчеркнула важность психологического здоровья — это особенно актуально в современных условиях, когда многие сталкиваются с эмоциональными нагрузками.

С каждым годом мы наблюдаем, как родители становятся более активными участниками проекта — это способствует укреплению связи между обучающимися и их семьями. «*Большой совет*» стал настоящим мостом для взаимодействия педагогов и родителей, направленного на продвижение здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Благодаря использованию социальных сетей и современных коммуникационных технологий проект «*ЗОЖ\_ТОП*» смог распространить свое влияние не только на участников, но и на всех жителей округа, так как полезное проектное содержание с элементами развлекательного формата интересно многим. Мы видим, как контент вдохновляет других обучающихся на ведение здорового образа жизни и занятия спортом.

## Нескучный разговор о питании

О способах интеграции федеральной программы «*Разговор о правильном питании*» в систему дополнительного образования на примере Эколого-биологического центра Дзержинска рассказывает педагог дополнительного образования Ирина КОРНИЛОВА. ↓

### Апробируем и внедряем программу

Питание представляет собой один из ключевых факторов, который определяет как качество жизни, так и здоровье человека. Когда речь идет о здоровье детей, значение питания является определяющим условием для их роста и развития. Поэтому формирование компетентности в

вопросах здорового питания является важным условием образовательных программ для детей. В связи с этим федеральную программу для обучающихся «*Разговор о правильном питании*» (под редакцией академика М.М. Безруких, кандидатов педагогических наук Т.А. Филлиповой и А.Г. Макеевой) можно считать уникальной.

Программу «*Разговор о правильном питании*» педагоги нашего центра используют в работе с 2000 года. Центр является координатором распространения данной программы среди образовательных организаций города, пройдя этапы от ее апробации до активного внедрения в образовательные организации Дзержинска:

→ С 2000 года апробируется рабочая тетрадь программы «*Разговор о правильном питании*».

→ С 2003 года апробируется рабочая тетрадь программы «*Две недели в лагере здоровья*».

→ С 2007 года апробируется рабочая тетрадь программы «*Формула правильного питания*».



→ С 2013 года состоялись апробация и внедрение электронной диагностической игры по федеральной программе «Формула правильного питания» в рамках подготовки к освоению стандарта школьного питания.

В рамках здоровьесбережения центр осуществляет функции образовательно-методического центра для образовательных организаций всех типов. Работа идет по следующим направлениям.

#### Методическая деятельность

Включает в себя организацию и сопровождение городского этапа ежегодных конкурсов в рамках программы «Разговор о правильном питании», консультации для педагогов города. Сюда же можно отнести популяризацию программы через обеспечение рабочими тетрадями и методическими пособиями учителей школ и воспитателей детских садов.

Такой подход дает свои плоды. Педагоги города неоднократно становились призерами конкурсов методических разработок в рамках программы «Разговор о правильном питании». Назовем некоторых из них: *Вера Черныш*, воспитатель детского сада № 109; *Елена Жукова*, воспитатель группы продленного дня начальной школы — детского сада № 144; *Ирина Морозова*, воспитатель детского сада № 145; *Наталья Дубровина*, учитель биологии школы № 3; *Ирина Корнилова*, педагог дополнительного образования Эколого-биологического центра.

#### Инновационная деятельность

Центр является стажерской площадкой Нижегородского института развития образования по апробации и внедрению федеральной программы «Разговор о правильном питании». В рамках этой деятельности мы проводили мастер-классы для педагогов в Дзержинске, Нижнем Новгороде и Кстове, а также обучали педагогов области по электронной игре «Формула правильного питания». Занятия, разработанные нашими сотрудниками, вошли в издания НИРО. *Фелицата Маркина*, руководитель отдела «Здоровье человека и окружающая среда» центра, и *Ирина Морозова*, воспитатель детского сада № 145, стали соавторами программы и методических рекомендаций «Реализация направления образовательной деятельности "Здоровье в ДОУ"» (2012 г.). *Ирина Корнилова*, педагог дополнительного образования центра, — соавтор методического пособия «Разговор о здоровье» 2-го года обучения (2024 г.).

#### Организация массовых мероприятий

Самыми яркими были городские праздники «Питание. Движение. Здоровье», «Кулинарный калейдоскоп» и альманах «Листая страницы». Гости этих мероприятий явились автор программы *Александра Макеева*, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Института возрастной физиологии РАО, и *Светлана Роговая*, методист отдела образовательных программ, Москва.



#### Образовательная деятельность

Педагоги центра осуществляют работу по программе «Разговор о правильном питании» путем ее интеграции в дополнительные образовательные программы:

→ 1-ю часть программы начинаем изучать с дошкольниками 6 лет в объединениях «Ступеньки здоровья». Это подготовительные группы детских садов. Материал представлен модулем «Здоровье и питание».

→ Для школьников младшего звена разработана программа «Расти здоровым».

→ Школьники среднего звена обучаются по программе «Будь здоров».

В рамках городского проекта «Город равных возможностей» разработаны адаптированные общеобразовательные общеразвивающие программы для учащихся с ОВЗ: «Ребята и зверята» для дошкольников 5—7 лет и «Я расту. Я меняюсь» для школьников младшего звена.

Сложные эпидемиологические условия 2020 года заста-

вили нас искать новые формы работы с учащимися. Педагогами центра был придуман онлайн-лагерь. Ежедневно в группу «Веселые каникулы» ими выкладывался интересный обучающий материал по программам. Формами его представления были: презентации, мультфильмы, мастер-классы, викторины. Большое количество просмотров материала подтверждает интерес к такому формату образовательной деятельности.

В заключение отмечу, что программа нравится и детям, и педагогам, и родителям. У ребят развиваются навыки позитивного сотрудничества, взаимопомощи, поддержки, радости из-за успехов одноклассников; педагоги могут контролировать качество и полноту выполнения заданий учащимися с помощью электронно-диагностической игры. Родители с детьми приобретают навыки здорового питания посредством совместной деятельности. А наличие соревновательного компонента активизирует их для участия в конкурсных мероприятиях здоровьесберегающей направленности.

## Нет ценности важнее, чем здоровье!

*Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни является важнейшим направлением в системе работы Чкаловской школы-интерната на протяжении многих лет, отмечает заместитель директора Ирина ЛЕКАНОВА. ↓*

#### Актуальные задачи и их решение

Дети с нарушением интеллекта, поступающие в нашу школу, имеют многочисленные нарушения здоровья, 34 ученика (31 %) — инвалиды. Это свидетельствует о том, что укрепление здоровья воспитанников и пропаганда здорово-

го образа жизни всегда будут являться актуальными, первоочередными задачами:

→ Создание оптимальных условий, благоприятной психологической атмосферы, способствующей раскрытию потенциала каждого ученика.

→ Сохранение и укрепление психо-

физического здоровья школьников, развитие физического потенциала детей с ОВЗ через реализацию двигательной активности, здоровьесберегающих технологий.

→ Формирование у детей с ОВЗ системы знаний и убеждений, обеспечиваю-

Окончание на с. 10 →

## Нет ценности важнее, чем здоровье!

← Окончание. Начало на с. 9

щих ценностное отношение к собственному здоровью, обучение основам здорового образа жизни.

→ Организация системы профилактической деятельности по предупреждению детского травматизма, предотвращению заболеваемости обучающихся школы.

→ Сохранение и приумножение школьных традиций в области физкультуры и спорта.

→ Планирование работы с семьей по повышению положительной мотивации к ЗОЖ.

→ Расширение взаимодействия с различными учреждениями и организациями с целью увеличения возможностей для занятий физкультурой и спортом.

В школьном здании созданы все условия для сохранения здоровья обучающихся: спортивный зал, оснащенный необходимым игровым и спортивным инвентарем, спортивный городок на территории для занятий на свежем воздухе, кабинеты психологов, логопедов, дефектологов, социального педагога, основное направление деятельности которых — профилактика школьной дезадаптации, своевременное выявление детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и оказание помощи им. Также в школе есть сенсорная комната, реабилитационный кабинет «Дом совы», кабинет ЛФК и ритмики.

### Педагоги на службе здоровью

Квалифицированный состав специалистов обеспечивает профилактическую коррекционно-оздоровительную работу с обучающимися. Сейчас в школе два педагога-психолога, два учителя-логопеда, социальный педагог, два учителя-дефектолога, педагог-организатор, тьюторы, два учителя адаптивной физической культуры, преподаватели-предметники.

Для того чтобы грамотно и правильно спланировать здоровьесберегающую работу, педагоги в первую очередь обращаются к медицинской документации, изучают личные дела вновь прибывших учеников и непременно с медицинской, психологической и социальной службами выявляют особенности здоровья и психофизического развития каждого ребенка.

Педагоги и специалисты активно используют здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе и во внеурочной деятельности: индивидуально-дифференцированный подход, технологии игрового обучения, нетрадиционные формы уроков, элементы антистрессовой пластической гимнастики и др.

В школе ведется диагностика по показателям физического развития обучающихся. На основании данных о здоровье

ребенка оформляется «Паспорт здоровья и физического развития», где отражены значимые и важные сведения: показатели здоровья и динамика овладения двигательными навыками. Показатели фиксируются на начало и конец учебного года. В целом по школе за 2022—2024 годы мы получили по всем критериям преимущественно положительную динамику.

### Учебный план и занятия

Большие возможности по формированию ценностных ориентаций на здоровый и безопасный образ жизни заложены в предметах учебного плана, который существенно отличается от учебного плана общеобразовательных массовых школ.

Для обучающихся начальных классов учебный предмет «Мир природы и человека» имеет подраздел «Человек», формирующий у учеников знания по сохранению и укреплению здоровья. Учебный предмет «Ритмика» направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности, исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, формирование правильной осанки, содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» — основной предмет, на котором осуществляются физкультурно-оздоровительные мероприятия в целях коррекции нарушений двигательной сферы, психофизического состояния, укрепления здоровья воспитанников.

Специфической формой организации учебных занятий являются коррекционные индивидуальные и групповые логопедические занятия, лечебная физкультура и занятия по развитию психомоторики и сенсорных процессов для детей с выраженными речевыми, двигательными и другими нарушениями. Группы комплектуются с учетом однородности и выраженности нарушений, а на занятия ЛФК — в соответствии с медицинскими рекомендациями. Данные занятия способствуют развитию функций эмоционально-волевой регуляции, самоконтроля, постановке правильного дыхания, коррекции отдельных психических процессов, двигательной расторможенности, координации движений.



### В крепком теле здоровый дух

В системе воспитательной работы проводятся декады правильного питания, общешкольные мероприятия: «Безопасное колесо», «Веселые старты», «Мы выбираем спорт!», дни здоровья и др. Уже несколько лет в школьном расписании есть ежедневные динамические паузы длительностью 20 и 40 минут для реализации двигательной активности обучающихся в школьном здании и на свежем воздухе. В каникулярное время на базе школы для детей организуется работа прогулочных спортивно-оздоровительных площадок.

В рамках физкультурно-оздоровительной деятельности ведется внеклассная спортивная работа по различным направлениям: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, лыжная подготовка. Занятия строятся с учетом возрастных особенностей обучающихся и направлены на коррекцию мелкой и крупной моторики, формирование смекалки, выносливости, ловкости, координации движений, укрепление здоровья, развитие общефизических навыков. Мы плодотворно сотрудничаем с Федерацией спортивного ориентирования — ежемесячно в школе проводятся тренировки по этому виду спорта, ребята успешно участвуют в школьных и областных соревнованиях.

Наши ученики — активные участники и победители муниципальных, областных и всероссийских соревнований, например:

→ областная спартакиада в 2023/24 учебном году — 2-е место в командном зачете;

→ региональный социальный спортивный проект для подростков, оставшихся без попечения родителей и состоящих на различных видах профилактического учета «Хулигановфест — 2024» — призовые места в личном зачете;

→ региональный фестиваль по спортивному ориентированию «Инклюзив-



ный лабиринт» — 3-е место в общекомандном зачете, три 2-х места и 3-е место в личном зачете;

→ областной конкурс на присуждение именных стипендий Правительства Нижегородской области для одаренных детей-инвалидов в 2023 году в номинации «Сфера физической культуры и спорта» — почетная грамота за победу;

→ Всероссийский турнир «Кубок Чкалова» по пауэрлифтингу, силовому двоеборью, приседу, жиму лежа, народному жиму, становой тяге и подьему на бицепс по версиям IPL/СПР — 2-е место;

→ участие в Первенстве России по лыжным гонкам в составе Нижегородской области в лыжно-биатлонном комплексе «Перекоп» (Кировская область);

→ участие во Всероссийской спар-

такиаде специальной олимпиады по настольному теннису — в личном зачете 1-е и 3-е места, в смешанном парном разряде — серебро, в мужском парном разряде — золото.

### «Мама, папа, я — спортивная семья!»

Актуальным направлением работы выступает взаимодействие с семьей по формированию у родителей знаний и положительной мотивации к здоровому образу жизни. Основными формами сотрудничества с семьями обучающихся по привитию ценности здорового образа жизни являются:

→ пропаганда опыта воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в рамках классных


и общешкольных родительских собраний;

→ индивидуальные беседы с родителями, просветительская и профилактическая работа с ними, организация консультаций специалистов по вопросам физического воспитания детей, их закаливания, укрепления здоровья;

→ посещение семей и обследование условий проживания воспитанников;

→ проведение профилактических советов с участием родителей;

→ привлечение семей к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы.

Результатом этой работы является изменение отношения родителей к своему образу жизни, воспитанию детей и их здоровью. 

## Школьный ресторан — мечта или реальность?

Одно из направлений здоровьесберегающей деятельности — формирование у обучающихся навыков здорового питания. Опытом такой работы делится один из постоянных партнеров кафедры физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения НИРО — школа № 16 с углубленным изучением отдельных предметов Арзамаса в лице ее директора Елены ЛЮБОВОЙ. ↓

### Еда как ключ к здоровью

Школьное питание — вопрос всегда актуальный и зачастую болезненный. С одной стороны, всем очевидно, что еда в столовой должна соответствовать принципам здорового питания, быть полезной и учитывать потребности растущего детского организма, с другой, она должна быть вкусной и аппетитной, нравиться детям, а с третьей — вписываться в установленную стоимость питания.

Несколько лет назад в некоторых регионах был инициирован проект «Мой школьный ресторан»: столовые превращаются в место, где можно не только вкусно поесть, но и посидеть, поговорить, выпить чашечку чая...

Как можно превратить эту идею в реальность в обычной школьной столовой, которая является структурным подразделением общеобразовательной организации и в которой на протяжении нескольких лет сохранялись проблемы, связанные с детским питанием? Ребят и родителей не устраивало то, что блюда холодные, не всегда вкусно, меню не отличалось разнообразием, при организации питания не учитывались пищевые привычки обучающихся. Все это приводило

к снижению количества учеников, получающих горячее питание, большое количество пищи шло в отходы.

Анализ обращений и понимание значимости питания для сохранения здоровья стали побуждающими факторами для инициирования процессов оптимизации работы школьной столовой. С введением федеральной программы бесплатного питания учащихся начальной школы вопросы организации питания приобрели особую актуальность.

### Бережливая школьная столовая

Первым шагом к изменениям стала модернизация пищеблока в соответствии с принципами бережливых технологий. На основе картирования процессов были разработаны проекты: «Оптимизация организации питания в школьной столовой», «Оптимизация процесса мытья рук», «Оптимизация процессов уборки помещений». За три года было освоено более 6 млн рублей — средства конкурса на предоставление грантов «Серафимовская школа служения», проводимого Благотворительным фондом преподавателя Серафима Саровского.



к снижению количества учеников, получающих горячее питание, большое количество пищи шло в отходы.

На грантовые средства пищеблок был переоснащен новым оборудованием. Количественными результатами реализации проекта стали сокращение времени на сервировку стола, приготовление блюд, мытье посуды и столовых приборов, облегчение труда работников столовой, сохранение температуры блюд. Самое главное — соблюдено ключевое требование к школьному питанию: методы кулинарной обработки (тушение, парение, припускание, отваривание, запекание в духовом шкафу или пароконвектомате) должны быть щадящими.

Одновременно с разработкой проектов изучались мнения учащихся и их родителей по вопросам школь-

ного меню. По инициативе администрации города была создана рабочая группа с участием представителей организаций и учреждений, занятых школьным питанием. На основе мониторинга вкусовых предпочтений составлено новое меню, призванное учесть пожелания детей и их родителей.

В результате разработаны новые технологические карты приготовления блюд, найдены яркие названия блюдам: уха по-царски, гречаники «Гулливвер», котлета куриная «Солнышко», шарики «Чемпион», рыбные палочки «Фиш фингерс», бризоль из курицы и др. Сегодня все школы города работают по новому циклическому меню.

Окончание на с. 12 →

# Школьный ресторан — мечта или реальность?

— Окончание.  
Начало на с. 13

И дети, и родители остались довольны: школьники стали съедать больше, значительно снизилось количество еды, оставленной в тарелках.

## Щи га каша — пицца наша

Сформировалась новая традиция — проведение в школах города дней русской кухни. В меню Дня русской кухни у нас были суп-калья, каша боярская, расстегаи с печенью и сердцем, напиток из шиповника. Дни русской кухни сопровождаются конкурсными мероприятиями, выставками, дегустацией новых блюд, освещаются в прессе и в программах местного телевидения.

Тематика дней русской кухни различна. Известно, что многие дети отказываются от рыбных блюд. Чтобы показать их пользу и разнообразие, мы организовали тематический день «По щучьему велению»: учащиеся и их родители приготовили и презентовали автор-

ские блюда из рыбы; повар школьной столовой, победитель регионального конкурса «Лучший повар школьной столовой — 2022» Наталья Белова провела мастер-класс по приготовлению блюд из рыбы, входящих в школьное меню. Все участники продегустировали представленные блюда. Такие мероприятия формируют интерес к здоровой пище в школе и дома.

Если детям дать возможность питаться разнообразно и сбалансированно, они ею обязательно воспользуются. В этом мы убедились при внедрении меню по выбору в старших классах. Задача непростая: как формировать заказ, как производить оплату с учетом выбора каждым ребенком? Да и работы у поваров прибавляется.

На первом этапе мы предлагаем ученикам на выбор два первых блюда из ежедневного двухнедельного меню, в которое включены щи, суп сырный, рассольник домашний, суп кюфта-базбаш, суп картофельный, борщ сибирский, суп крестьянский с

крупой, суп-пюре куриный, суп картофельный с фасолью, суп минestrone, уха по-царски, суп гороховый, суп-харчо и др. Возможность выбора новых блюд, их подачу в новой посуде ученики встретили с восторгом, и те, кто обычно отказывался от школьного питания, вернулись в школьную столовую — место, где ребята могут вкусно поесть.


Особое внимание уделяется детям, кому нужен индивидуальный подход в питании (с аллергией, сахарным диабетом и другими особенностями) — для них также разработано специализированное меню.

## С надеждой в будущее

Индивидуальный подход в школьном питании, создание многофункционального, комфортного и безопасного пространства школьного ресторана — цель труднодостижимая, но первые шаги на сложном пути нами уже сделаны. Мы мечтаем о новой линии раздачи, о создании зоны кафе, о реализации

авторского дизайнерского проекта оформления пространства столовой... Главное — превращать мечты в реальность, и наш коллектив готов воплощать в жизнь самые смелые идеи.

Школа сегодня — площадка для апробации современных технологий организации процесса питания, нового меню. Опыт внедрения бережливых технологий в организацию школьного питания неоднократно был представлен командам бережливых проектов других регионов.

По результатам конкурсов «Лучшая школьная столовая — 2022» и «Лучший повар школьной столовой — 2022» наши столовая и повар признаны лучшими в Нижегородской области и приняли участие во всероссийском этапе в Уфе. В 2024 году наша столовая вновь победила в региональном этапе конкурса «Лучшая школьная столовая» в номинации «Столовая городской школы», став затем лауреатом всероссийского этапа. 

## Системная работа и профессиональный подход — залог успеха

*Поэтапное развитие образовательной организации, одной из основных задач которой являются сохранение и укрепление здоровья ученика, — именно такой путь был выбран педагогическим коллективом школы № 4 Бора, отмечает ее директор, Почетный работник общего образования Российской Федерации Марина ТИМЧЕНКО. ↓*

### Особое учебное заведение

Наша школа — одно из старейших учебных заведений городского округа г. Бор. Ее история начинается 15 августа 1938 года. Свой первый выпуск школа сделала 21 июня 1941 года. Сегодня здесь обучаются 982 ученика в 37 классах, из которых в пяти классах используются адаптированные основные общеобразовательные программы. Более 30 лет мы обучаем детей с различными нарушениями здоровья — есть опыт взаимодействия со слабовидящими, слабослышащими учащимися, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и психическими расстройствами разной степени.

Школа с 1994 года участвует в экспериментальной и инновационной деятельности кафедры физической культу-

ры, ОБЗР и здоровьесбережения Нижегородского института развития образования. Много лет наша образовательная организация была стажировочной площадкой НИРО. С 2005 года после проведения экспериментальных исследований под руководством Ольги Гладышевой обучение в школе ведется по триместрам в соответствии с рекомендациями СанПиН — равномерное чередование учебного и каникулярного времени.



### Нам это надо!

В своей работе мы исходим из того, что здоровьесберегающая, здоровьесформирующая среда школы определяется



как совокупность управленческих, организационных, кадровых, материально-технических условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья и адаптации детей на основе психолого-педагогических и медико-физиологических средств и методов сопровождения образовательного процесса, профилактики факторов риска, реализации комплекса межведомственных оздоровительных мероприятий.

Мы понимаем, что оказание комплексной помощи содействует максимально возможным достижениям в развитии ребенка, поддержанию его здоровья, а также успешной социализации и включению в образовательную среду с последующей интеграцией в общество. Поэтому региональное постановление о создании в школах ППМС-центров мы восприняли так: нам это надо! И в сентябре 2015 года приняли решение о создании структурного подразделения — ППМС-центра оздоровления и развития «Шаг к успеху» с целью комплексной организации качественной и целенаправленной психолого-педагогической, медико-социальной помощи учащимся, обеспечения их психологической безопасности в образовательном процессе.

### Шаги к успеху

Сначала мы создавали условия для формирования управленческой команды, готовились к введению ФГОС ОВЗ, искали в интернете необходимое оборудование, готовили помещения и специалистов. Благодаря участию школы в федеральной целевой программе «Доступная среда» в двух зданиях школы выделены несколько помещений, территориально объединенных на одном участке с дополнительным входом, оборудованным пандусом.

Обеспечены условия для работы специалистов: сенсорная комната, зал лечебной физкультуры; мини-компьютерный класс для детей с ОВЗ, сенсорно-динамические залы, кабинеты с рабочими местами учителей-логопедов, учителей-дефектологов, педагогов-психологов. Разработана нормативно-правовая база для обучения детей с ОВЗ, а позднее для организации инклюзивного образования. Кадровый потенциал ППМС-центра оздоровления и развития «Шаг к успеху» — это команда педагогов, которая профессионально формирует здоровьесберегающую образовательную среду.

Важным в деятельности специалистов ППМС-центра является комплексный подход к проблемам ребенка, при котором учитываются его психологические особенности, применяется многоуровневая диагностика, используются коррекционно-развивающие программы, организуется развивающее пространство.

Вся наша многолетняя работа позволила нам в 2017 году принять участие и

победить в региональном этапе и очном этапе в Москве Всероссийского конкурса «Лучшая инклюзивная школа» в номинации «Лучшая практика психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования», а в 2023 году стать лауреатом этого же конкурса и победителем в номинации «Лучшая система организации условий для обучающихся с ОВЗ». В 2018 году опыт работы школы по организации инклюзивного образования был представлен на Московском международном салоне образования.

### Особенный ребенок в школе

Инклюзивное образование — термин, используемый для описания процесса обучения детей с особыми потребностями в общеобразовательных организациях. В основу инклюзивного образования положена идеология, которая исключает любую дискриминацию, обеспечивает равное отношение ко всем, но создает особые условия для учащихся, имеющих особые образовательные потребности. Однако для формирования позитивного принятия инклюзивного образования необходимо было провести большую подготовительную работу с педагогическим коллективом, родителями и учениками.

Лучше всех особенных детей принимают дети. Поэтому обязательно в начальной школе с 1-го класса учителя проводят уроки добра, рассказывают о том, что каждый уникален, у каждого свои особенности и их надо учитывать и принимать. Если ребенок учится в одном классе с нормотипичными сверстниками, то классный руководитель и педагоги создают комфортную атмосферу для всех; а к тем, кто учится в отдельных классах, приходят с курьезными спектаклями, праздничными выступлениями, организуют инклюзивные перемены.

### Педагог и инклюзия

Инклюзивное образование интенсивно входит в практику современной школы. Большое количество требований предъявляется к учителю, работающему в условиях инклюзии. Он постоянно находится в ситуации повышенной эмоциональности, напряжения, ответственности, сложности профессиональной деятельности, появления нестандартных ситуаций, подвергаясь риску возникновения стрессов, которые неизбежно провоцируют развитие профессионального выгорания. Работа специалистов ППМС-центра оздоровления и развития «Шаг к успеху» по профилактике и устранению данного синдрома на протяжении трех лет была направлена на развитие внутренних сил педагогов, расширение их самосознания, повышение уровня компетентности, активизацию механизмов личностной саморегуляции и ресурсов стрессоустойчивости, гармонизацию внутреннего мира.

Основные опасения учителей, работающих с детьми с ОВЗ, по данным анкетирования, связаны с пониманием собственного дефицита в знаниях в области коррекционной педагогики, незнанием форм и методов в работе с детьми с нарушениями в развитии. Поэтому в школе создана система повышения квалификации всех педагогов в сфере работы с детьми с ОВЗ, направленная на обучение и тренировку через курсы повышения квалификации, семинары, вебинары, стажировки не только в Нижнем Новгороде, но и в Москве, Пскове, Санкт-Петербурге, Израиле. Проводятся семинары, тематика которых зависит от того, с какой проблемой могут столкнуться учителя.

Идея инклюзивного образования не стала для нас неожиданной и новой. Администрация и педагоги делают многое для того, чтобы школа была готова принять любого ребенка, независимо от его особенностей. В нашей образовательной организации стабильная управленческая команда, стиль управления которой понятен всему коллективу. Казалось бы — все уже отработано и можно «ехать по накатанной», но никогда мы не направляли ребенка в хорошо отлаженное, «отработанное» русло, приспособляя его к уже имеющимся условиям, одинаковым для всех. Наоборот, старались прокладывать индивидуальный маршрут для каждого. Последние два года в школе формируется система оказания помощи детям с миграционной историей.

### Из чего же складывается успех?

За короткий промежуток времени каждый из нас учился учить, преодолевая стереотипы и расстояния. Тем, кто сомневается: будут ли результаты, мы говорим — будут. В нашей школе сложилась формула слагаемых успеха в организации инклюзивного образования: «профессиональный подход и системная работа».

Результаты есть уже сейчас:

→ Наблюдается положительная динамика в обучении и развитии учащихся; с каждым годом увеличивается число детей с ОВЗ — участников конкурсов различных уровней (1-е место учащегося 8-го класса с интеллектуальными нарушениями *Николая Баронова* на региональном этапе чемпионата «Абилимпикс» в номинации «Робототехника» в 2019 году; ежегодные творческие конкурсы — музыкальный ансамбль, чтение стихов, декоративно-прикладное творчество; спортивные и туристические соревнования), а это значит — новые возможности для детей, положительные эмоции, развитие способностей и общение с новыми людьми.

→ Довольны и спокойны родители, и мы твердо уверены в том, что обучение ребенка с ограниченными возможностями здоровья — это в большей степени командная работа семьи и школы.

Окончание на с. 14 →


## Системная работа и профессиональный подход — залог успеха

← Окончание. Начало на с. 13

→ У большинства учителей инклюзивной школы сформировались положительные и устойчивые осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, заботливое отношение к другим, что привело к снижению зна-

чально высоких показателей профессионального выгорания, а также профессиональному росту педагогов.

Ближайшими задачами для нашего коллектива мы считаем расширение возможностей дополнительного образования и профессиональной ориентации

детей с ОВЗ как внутри образовательной организации, так и с помощью сетевого взаимодействия. Нам необходимо научиться реагировать на изменения поведения детей с аутизмом в подростковом возрасте, в который они вступают, взрослея и удивляя педагогов. 

## Мир красоты, искусства и здоровья

**Руководители театра школы № 2 Бора: Людмила КОПЕЙКИНА, учитель начальных классов, Марина ЧИСТОТКИНА, учитель музыки, Наталья ЧИСТОТКИНА, учитель изобразительного искусства, — рассказывают о необычном варианте реализации федеральной программы «Разговор о правильном питании» через театральные постановки.** ↓

Здоровье и его сохранение — важнейшая ценность человека. Сейчас наблюдается регресс в состоянии здоровья и физическом развитии детей. Только один ребенок из трех приходит в школу здоровым. На ухудшение здоровья школьников оказывают влияние многие факторы. Одним из них является проблема рационального питания.

Неслучайно в нашей образовательной организации здоровью детей уделяется первоочередное значение. В течение многих лет она активно участвует в программе «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования и является стажерской площадкой кафедры физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения НИРО.

С 2000 года наше сотрудничество с кафедрой стало уже постоянным, ежегодно театральные коллективы школы являются участниками региональных научно-практических конференций «Воспитываем здоровое поколение».

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей, а также активное вовлечение в эту работу родителей.

В нашей школе программа реализуется в ходе совместной деятельности администрации, социально-психологической и медицинской служб, работников столовой и твор-

ческого коллектива педагогов.

Основной формой организации работы по усвоению школьниками правил и принципов правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья в нашей образовательной организации является система подготовки и проведения коллективных творческих дел, что помогает сформировать у детей основы рационального питания, способствует воспитанию культуры здоровья, ориентирует на здоровый образ жизни.

Учет возрастных особенностей и возможностей ребенка, привлечение к работе родителей и постановка театральных представлений по программе «Разговор о правильном питании» позволяют детям проявить активность в коллективном творческом деле и получить четкое представление о необходимости регулярного питания и соблюдения его режима.

Анализ творческих дел и занятости детей в подготовке подобных мероприятий свидетельствует о сохранении и развитии системы организации правильного питания, складывающейся в нашей школе в течение многих лет. Итог деятельности представляется в виде коллективных творческих дел в самых разнообразных формах:

→ классный час «Секреты обеда»;

→ театрализованное представление «В гостях у графинь Вишенок»;



→ конкурсное коллективное творческое дело «Овощи, ягоды, фрукты — самые витаминные продукты»;

→ конкурс поделок овощей и фруктов из папье-маше «Приключения вирусят»;

→ кукольный спектакль «Сон в осенний полдень».


Активными и пассивными участниками данных творческих дел могут стать все ученики. Мы уверены, что занятия по программе «Разговор о правильном питании» оставят у всех самые добрые чувства, яркие впечатления и огромное желание научиться контролировать себя в организации питания.

Более двадцати лет в нашей школе существует театральный кружок «Детство». Мы являемся его руководителями. За это время созданы различные постановки, спектакли, литературные композиции, с которыми мы выступали на разных конкурсах и занимали в них призовые места.

Наш театр участвует и в реа-

лизации программы «Разговор о правильном питании».

Как же все происходит? Сначала выбираем и изучаем на уроках окружающего мира, классных часах тему из трех частей программы «Разговор о правильном питании». Собираем материал, составляем план действий, применяем этот материал к какой-либо постановке. Сочиняем, редактируем, мастерим декорации и костюмы, репетируем. Постановка уже составлена, сочинили и учителя, и родители, а дети предлагали свои мизансцены.

Высокий уровень театрального мастерства участников программы позволяет предложить свои постановки для показа на театральных сценах школ города, района и области. По нашему мнению, такая творческая работа по программе «Разговор о правильном питании» помогает решить задачу осознанного отношения детей к своему здоровью. 



## Здоровьесберегающая среда в воспитательном процессе

**Сохранение и укрепление здоровья ребенка — государственный приоритет в образовании. Поэтому важным и актуальным является создание в каждом образовательном учреждении здоровьесберегающей среды, утверждает Луиза КАЛИНКИНА, педагог-психолог детского сада № 165 Ленинского района Нижегородского Новгорода. ↓**

### Береги здоровье смолоду

Создание комфортных здоровьесберегающих условий — одна из главных задач современного образования. При этом здоровьесберегающими условиями являются те, которые обеспечивают индивидуальный и дифференцированный подход к ребенку в педагогическом процессе с учетом его возрастных, психических возможностей, уровня развития здоровья.

На базе нашего детского сада созданы условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Функционируют музыкальный зал, физкультурная площадка.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитания потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудованы физкультурные центры.

В группах созданы «уголки здоровья», где накоплен обширный материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, поддержанию здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и личной гигиены.

### Наша цель — здоровый ребенок

В систему работы с воспитанниками входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Оно осуществляется через все виды деятельности ребенка во время его пребывания в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения: занятия (уроки здоровья), игры, игровые ситуации, беседы, акции, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование.

На музыкальных занятиях дети не только изучают элементы классического танца, танцевальные движения и этюды, но и выполняют упражнения на развитие своего тела.

Инструктором по физической культуре проводятся физкультурные занятия, на которых решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. Во время занятий малыши знакомятся с комплексом упражнений «Здоровый ребенок», целью которого является профилактика простудных заболеваний, плоскостопия и нарушений осанки. Педагогом используются музыкальное сопровождение, игровые и проблемные методы

обучения. Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению здоровья воспитанников.

В условиях дошкольного учреждения целесообразно использовать ИКТ для привлечения детей к физической культуре и здоровому образу жизни. Данные технологии позволяют делать совместную деятельность педагога и воспитанников по-настоящему интересной и привлекательной, яркой и эмоциональной для ребенка. Практически в каждой группе имеются мультимедийные установки, сенсорные панели, интерактивный стол. Воспитателями созданы медиатеки, где собраны мультимедийные презентации, мультфильмы и т. д.

### Инновации и ЗОЖ

С целью системного внедрения модели здоровьесберегающей деятельности с 2020 года детский сад является инновационной площадкой кафедры физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения НИРО по программе «Разговор о здоровье: начало» под руководством доктора биологических наук, профессора Ольги Гладышевой и кандидата биологических наук, доцента, заведующей кафедрой Марины Яковлевой.

Организация здоровьесберегающей деятельности на основе реализации парциальной программы «Разговор о здоровье: начало» способствовала не только повышению эффективности качества образовательной деятельности, но и развитию детей, сохранению их здоровья и формированию у них основ культуры здоровья. Наши воспитатели повысили квалификацию по данной теме, так как работа требовала высокого уровня педагогического мастерства и самосовершенствования профессиональных компетенций.

Педагогами были созданы и представлены на заседаниях районных методических объединений, городских семинарах и конференциях методические разработки: «Использование разнообразных форм работы с детьми старшего дошкольного возраста по формированию мотивации




к здоровому образу жизни», «Система мотивации в ДОУ к активному и здоровому образу жизни», «Организация работы ДОУ по приобщению детей к здоровому образу жизни», «Внедрение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительную деятельность МБДОУ», «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики».

Педагог-психолог Луиза Калинин разработала дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волшебный песок», которую представила на экспертизу в научно-методический экспертный совет НИРО и получила экспертное заключение.

### Региональная площадка

С ноября 2023 года наш детский сад на основании приказа Министерства образования и науки Нижегородской области от 22.11.2023 № 316-01-63-3045/23 «Об утверждении перечня организаций — региональных инновационных площадок» является региональной инновационной площадкой НИРО по теме «Методическое сопровождение создания ресурсных центров по формированию ценности и здоровья и культуры ЗОЖ у воспитанников и обучающихся с ОВЗ». В результате успешной деятельности в 2024 году детский сад одержал победу в конкурсе на предоставление гранта Правительства Нижегородской области.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, здоровьесбережения, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях, способствует гармоничному физическому развитию дошкольников. 

# Технологии здоровьесбережения и профессиональный рост педагогов

**Здоровьесбережение — ключевой элемент нового мышления, который требует пересмотра, переоценки всех компонентов образовательного процесса и является одним из важнейших направлений в работе дошкольного учреждения. Здоровьесберегающие технологии направлены на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов образовательного процесса: воспитателей, родителей и детей. От их взаимоотношений зависят результат труда и будущее ребенка, напоминает Елена ВЕРШИНИНА, заведующая детским садом № 391 Сормовского района Нижнего Новгорода.**

## Формируя культуру питания

Здоровьесберегающие технологии содействуют становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и развития их потребности к здоровому образу жизни.

На примере нашего учреждения остановлюсь на наиболее важных, на мой взгляд, тенденциях роста культуры здоровья воспитателей и соответственно повышения эффективности процесса обучения и получения более качественных результатов деятельности.

Задачи по формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни и социальных навыков, здорового и безопасного поведения реализуются в детском саду и отражены в образовательной программе дошкольной организации. Основные компоненты здорового образа жизни: режим дня, двигательная активность, закаливание, гигиенические навыки — присутствовали в нашей деятельности, вместе с тем углубленного компонента по формированию культуры питания у воспитанников среди них не было. Это определило необходимость углубиться в работу по данной проблеме специалистами ДОО на основе парциальной программы «Разговор о здоровье: начало».

Для решения данной задачи недостаточно базовой профессиональной подготовки воспитателей. В этом случае важна готовность самого педагога встать на путь совершенствования. У воспитателей должны быть сформированы мотивация, знания, умения и навыки, профессиональные и личностные каче-

ства, необходимые для разработки и внедрения новых технологий.

## Педагог, научись сам!

С 2020 года воспитатели активно внедрились в работу по формированию культуры питания у дошкольников: прошли курсы повышения квалификации, искали интересную познавательную информацию о здоровом питании, проводили мониторинг знаний родителей и старших воспитанников о здоровом питании. Были определены направления и инструментальной деятельности по данной проблеме. Все это требовало от педагогов широты эрудиции, активности, способности к анализу и самоанализу.

Давая знания, воспитатель должен затронуть воображение ребенка. Для этого педагоги применяли в образовательной деятельности с детьми различные методы и приемы. Один из таких методов — проблемно-поисковый, при использовании которого старшие дошкольники поставлены в условия необходимости открыть факт, закономерность или освоить новый способ познания.

Например, перед ребенком «грустный зубик», на котором прикреплены различные сладости. Задаются вопросы: «Почему зубик грустный? Как ему помочь? Как правильно чистить зубы?» и т. п. Воспитатели, применяя ту или иную методичку, наблюдают, как дети освоили знания, научились применять их, что надо заменить, скорректировать при обучении. Взрослый не только учит, но и сам получает знания от детей.

Педагоги разработали копилку методического и дидактического сопровождения



дошкольников по формированию культуры питания; дополнили развивающую предметно-пространственную среду групп разнообразными дидактическими играми, наглядными пособиями по становлению у детей ЗОЖ. Применение здоровьесберегающих технологий способствовало введению в образовательный процесс обновленных, улучшенных и уникальных идей, направленных на физическое развитие, формирование у малышей ценностных ориентиров на здоровый и безопасный образ жизни.

## Поговорим о здоровье

Транспируемость накопленного опыта, участие в семинарах-практикумах, ярмарке педагогических идей, конкурсах стимулируют поиск, творческую исследовательскую деятельность педагогов и ориентируют на зону ближайшего развития.

Проведение совместных спортивных мероприятий с семьями воспитанников «Ты и я — здоровая семья!», «Папа, мама, я — спортивная семья!»; привлечение родителей и детей к конкурсам рецептов о здоровом питании дома: «Ох, уж эта кашка!», «Блюда из ово-

щей», «Любимое блюдо выходного дня», «Бабушкины рецепты» и др.; подготовка интересной информации о здоровой и полезной еде, рекомендаций и советов по организации питания дома, рецептов блюд из полезных продуктов — все это способствовало повышению компетентности педагогов в умении правильно организовывать общение с родителями, давая им полезную интересную информацию, привлекая и повышая интерес к участию в образовательной деятельности.

Формируя мотивацию к здоровому образу жизни, педагогический коллектив ДОО участвует в квест-играх, акциях «Мы за здоровый образ жизни!», посещает физкультурно-оздоровительный комплекс, катается на лыжах, велосипедах, играет в волейбол и футбол.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий у него и его родителей культуру здоровья, прежде всего сам должен быть здоров, не переутомлен работой, иметь необходимые знания, уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятель-



## Инновационная деятельность как фактор повышения профессионализма

*Урина СТАРОДУБЦЕВА, заведующая детским садом № 1 Сарова, раскрывает роль участия дошкольного учреждения в инновационных проектах по здоровьесберегающей деятельности в аспекте повышения квалификации педагогов. ↓*

### От идеи к результатам

Одним из целевых направлений образовательной политики государства на современном этапе является задача обеспечения роста профессиональной компетентности педагога как основного ресурса развития системы образования. Организация и внедрение в практику образовательной организации инновационной деятельности открывают широкие возможности для эффективной реализации поставленных задач, особенно в сфере методической работы с педагогическими кадрами.

Инновации являются неотъемлемым компонентом нашего учреждения и профессиональной деятельности воспитателей вот уже более 16 лет. Но реализовать в полной мере заложенный в инновациях потенциал профессионального роста педагогов нам удалось благодаря тесному сотрудничеству с кафедрой физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения НИРО. С 2017 по 2022 год детский сад являлся инновационной площадкой кафедры по теме «Разработка и апробация модели здоровьесберегающей деятельности на базе ДОУ компенсирующей направленности». А с 2023 года наше сотрудничество продолжилось в рамках региональной инновационной площадки, реализующей инновационный региональный проект «Методическое сопровождение создания ресурсных центров по формированию ценности здоровья и культуры ЗОЖ у воспитанников и обучающихся с ОВЗ».

Постоянное участие педагогов в активном творческом поиске позволяет учреждению быть востребованным и имиджево привлекательным. Детский сад реализует шесть образовательных программ (одну ООП ДО и пять АОП ДО); воспитанников в нем больше плановой наполняемости на 15–20 %, хотя от нас ежегодно уходит после получения коррекционной помощи до 50 % детей; до 20 % составляют дети-инвалиды. Созданная нами система коррекционно-развивающей работы с различными категориями детей с ОВЗ демонстрирует стабильные результаты.

### Накапливая опыт

Достижение таких результатов возможно только при условии наличия в учреждении компетентного и профес-

сионального педагогического коллектива. В самом начале нашей инновационной деятельности по здоровьесбережению мы проанализировали и оценили наши возможности, а также выявили некоторые проблемы. Так, при анкетировании 80 % педагогов отметили, что нуждаются в повышении профессиональной компетенции в вопросах здоровьесберегающей деятельности. В связи с этим методической службой была построена система методической помощи, направленная на усиление индивидуальной и дифференцированной работы с воспитателями и организуемая с позиции: «Педагог — главный субъект управления своим профессиональным ростом».

Об эффективности данной деятельности и о роли инновационных процессов в профессиональном росте педагогов можно судить по ряду показателей. 43 % воспитателей поощрены ведомственными наградами, 94 % имеют высшее профессиональное образование. С каждым годом растет число сотрудников, активно вовлеченных в инновационный процесс. В настоящее время в нем задействовано 80 % списочного состава работников. За период участия коллектива в инновационных процессах по здоровьесбережению более 30 % воспитателей успешно прошли аттестационные процедуры, опираясь на накопленные опыт и материалы. На данный момент 91 % педагогов аттестованы на высшую и первую квалификационные категории. Из общего количества воспитателей 80 % имеют высшую квалификационную категорию.

### Повышать качество образования


В последние годы педагоги проявляют активность, принимая участие в профессиональных конкурсах, что, несомненно, свидетельствует о высоком уровне их вовлеченности и стремлении к саморазвитию. За эти годы коллектив детского сада неоднократно становился победителем и призером конкурсов различных



уровней, что подтверждает нашу приверженность повышению качества образования. В 2023/24 учебном году 50 % воспитателей участвовали в конкурсах, показав отличные результаты. Но наиболее значимой для нас стала высокая оценка экспертного совета двух всероссийских конкурсов с присуждением звания «Лучшая организация, реализующая здоровьесберегающие проекты и программы — 2021», а также «Лучшее программное обеспечение для образовательного процесса в области здоровьесбережения детей и молодежи — 2021».

Участие в инновационной деятельности позволило представить имеющийся у педагогов опыт работы на мероприятиях различных уровней.

С 2018 года более 50 % воспитателей детского сада выступили с обобщенным опытом по вопросам здоровьесберегающей деятельности на 24 конференциях и научно-практических семинарах: 14 региональных, семи всероссийских и трех международных. Дважды наши специалисты участвовали в проведении курсов повышения квалификации на кафедре физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения НИРО.

Внедрение инновационной деятельности в педагогическую практику детского сада открывает широкие горизонты для профессионального роста его сотрудников и повышения качества образования. В центре этого процесса находятся не административные указания и давление, а творческий потенциал самих воспитателей. Именно их стремление к развитию, увлеченность работой и способность раскрывать таланты воспитанников становятся движущей силой прогресса в нашем образовательном учреждении. 

## «Разговор о здоровье» по-новому

Профессор кафедры физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения НИРО Ольга ГЛАДЫШЕВА и доцент кафедры Ирина АБРОСИМОВА предлагают педагогам обновленную программу внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» и сценарии занятий для 1–4-х классов. ↓



Программа «Разговор о здоровье» и сценарии занятий для начальной школы, вышедшие в издательском центре учебной и учебно-методической литературы Нижегородского института развития образования, базируются на предшествующих программах и пособиях, разработанных, апробированных, сертифицированных и уже значительное время реализуемых в образовательном пространстве Нижегородской области.

Содержание уроков построено с ориентацией на широкое использование учителем интерактивных методов обучения. Интегрированный подход позволяет, кроме достижения чисто образовательных целей в освоении принципов здорового образа жизни, основ безопасности жизни и формирования естественно-научных представлений, решать задачи на основе развития у школьников самостоятельного мышления и учебных навыков, необхо-

димых для успешного обучения в школе другим предметам.

Новым в этом курсе является то, что он ориентирует педагога отказаться от широкого использования в построении занятий именно парадигмы «запугивания» или «устрашения», как совершенно не эффективной для обучающихся данного возрастного периода и широко используемой в программах других авторов. С этой целью учителю предлагается

применение на уроках только деятельностного подхода, что и позволяет реализовать новую образовательную парадигму через накопление учениками «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и безопасности жизни.

В обновленных программе и сценариях учитываются новые общественные явления, социальные риски для здоровья, такие как интернет-зависимость, более подробно анализируются проблемы биологических рисков.

### Уважаемые коллеги!

**16 мая состоится ежегодная научно-практическая конференция «Воспитываем здоровое поколение».**

Приглашаем к участию в ней учителей и воспитателей, реализующих федеральные программы «Разговор о правильном питании» и «Мы — твои друзья», специалистов управлений образования муниципалитетов, курирующих вопросы сохранения здоровья воспитанников и обучающихся, питания в образовательных организациях, а также всех, кто активно внедряет и транслирует опыт здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности.

В рамках конференции планируется награждение региональных победителей конкурсов методических разработок и семейной фотографии программ «Разговор о правильном питании» и «Мы — твои друзья».

Также кафедра физической культуры, ОБЗР и здоровьесбережения НИРО анонсирует проведение VII межрегиональной конференции «Дети с ОВЗ. Проблемы здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях».

Основная цель конференции — обмен идеями, проектами, разработками, технологиями специальной и инклюзивной педагогической деятельности для распространения позитивного опыта в сфере дошкольного и общего школьного образования; обобщение профессиональных достижений педагогического сообщества в работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Требования к публикациям и сроки проведения конференции будут размещены в информационных письмах.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Нижегородской области 5 ноября 2008 г. Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 52-0075.

Издается при поддержке Министерства образования и науки Нижегородской области.

Выходит 11 раз в год. Распространяется бесплатно.

Перепечатка допускается только по согласованию с редакцией, ссылка на «Школу» обязательна.

Учредитель: ГБОУ ДПО НИРО. Адрес: 603122, Нижегородская обл., Нижний Новгород, ул. Ванеева, д. 203.

Тел. (831) 417-75-49, факс (831) 417-54-35.

© ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2025

Главный редактор Н.Ю. АНДРЕЕВА.

Выпускающий редактор С.М. ЛЕДРОВ.

Адрес редакции, издателя и типографии: 603122, Нижегородская обл., Нижний Новгород, ул. Ванеева, д. 203, ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования». Тел. (831) 468-08-03.

Сайт: [school.nironn.ru](http://school.nironn.ru). E-mail: [shkola1994@niro.nnov.ru](mailto:shkola1994@niro.nnov.ru)

Номер подписан в печать 24 марта 2025 года.

Верстка Л.И. ПОЛОВИНКИНОЙ. Тираж 300 экз. Заказ № 2867.

Отпечатано в издательском центре учебной и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО.

Дата выхода в свет 28 марта 2025 года.

Точка зрения автора может не совпадать с позицией редакции.

16+