Здоровьесберегающие технологии в практике работы воспитателя ГПД с учащимися, имеющими ограниченные возможности здоровья

Автор: Плеханова Татьяна Прокофьевна

Организация: ГБОУ СОШ № 314

Населенный пункт: г. Санкт-Петербург

На протяжении последних десятилетий состояние здоровья российских детей вызывает серьезную тревогу специалистов различного профиля. В настоящее время проблема физического и психического здоровья детей усугубилась в связи с увеличением нагрузки, ухудшением факторов окружающей среды, питания, снижением двигательной активности детей и др. За последние годы численность практически здоровых детей резко снизилась, с переходом из класса в класс здоровье детей ухудшается. Поэтому здоровьесберегающие технологии стали приоритетными для современного образования, причем, здоровье понимается не только как хорошее физическое состояние. Учитываются и такие факторы, как психическое, нравственное, социальное, духовное здоровье. Как использовать здоровьесберегающие технологии в школе?

**Основные принципы здоровьесбережения в начальной и средней школе**

Принципы сформулированы Н.К. Смирновым.

* "Не навреди"
* Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
* Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.

Соответствие содержания обучения возрасту.

Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.

* Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

**Классификация здоровьесберегающих технологий**

Специалисты, разрабатывающие данное направление в методологии, предлагают несколько классификаций здоровьесберегающих технологий, учитывающих разные аспекты. Наиболее общая классификация выглядит так:

* Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
* Технологии обучения здоровому образу жизни.
* Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
* Коррекционные технологии.

**Здоровьесберегающие технологии по ФГОС**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача педагога — не просто вести занятия в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, по ФГОС подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

Учитель может сделать для здоровья ученика даже больше, чем врач. От него не требуется выполнять функции медицинского работника, просто педагоги должны работать так, чтобы обучение не вредило школьникам. В жизни учащихся учитель занимает одно из главных мест, для них он олицетворяет все важное и новое, в том числе является примером в вопросах здоровьесбережения.

Педагог должен обладать профессиональными качествами, которые позволят ему генерировать плодотворные идеи и обеспечивать положительные педагогические результаты. К таким качествам относятся следующие:

• умение принимать ученика таким, каким он является;

• умение устанавливать контакт с коллективом учеников;

• способность к развитию и формированию личностных креативных черт;

• высокий уровень коммуникативной, профессионально-этической и рефлексивной культуры;

• знание функционирования психических состояний, процессов, свойств личности, творческого совершенствования человека;

• умение прогнозировать итоги собственной деятельности;

• способность к формированию индивидуального педагогического стиля;

• знание основ моделирования и проектирования здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в школе по ФГОС предполагают совокупность психологических, медицинских, педагогических воздействий, которые направлены на обеспечение и защиту здоровья, формирование правильного отношения к нему. Одной-единственной уникальной технологии здоровья не существует. Здоровьесбережение выступает в качестве одной из задач определенного процесса образования. Такой процесс может иметь медико-гигиеническую направленность (тесный контакт педагога, медработника и ученика), физкультурно-оздоровительную (в приоритете физкультурные занятия), экологическую (формирование гармоничных отношений с природой) и др. Лишь благодаря комплексному подходу к обучению можно решить задачи оздоровления учеников.

У воспитателя группы продленного дня есть возможность через определенные мероприятия снизить влияние школьных факторов риска на здоровье учащихся.

Реализация такой задачи на занятиях в группе продленного дня с учащимися ОВЗ позволила мне сформировать систему использования здоровьесберегающих технологий в воспитательном процессе. Элементы системы:

1. Создание благоприятной психологической и эмоциональной атмосферы на занятиях в группе продлённого дня (литературная гостиная, сказкотерапия, развитие навыков слушать и понимать классическую музыку, различные техники рисования с музыкальным сопровождением, релаксация).
2. Здоровьесберегающая технология по снятию утомления зрения “глазная гимнастика”. Цель – восстановление работоспособности зрительного анализатора.
3. Здоровьесберегающая технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы. Цель – снятия утомления мышц, профилактика сколиозов, выработка правильной осанки.
4. Здоровьесберегающая технология по профилактике нарушений желудочно-кишечного тракта через использование рационального режима питания школьников.
5. В воспитательную систему включаю мероприятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни.
6. Коррекционная технология через занятия техникой рисования зендудлинг.

Приведу пример использования одной из здоровьесберегающих технологий в практике своей работы с учащимися ОВЗ.

Особо чувствительной у учеников начальных классов является нервная система, поэтому во время занятий в группе продленного дня важно проводить смену деятельности и режимов работы посредством физкультминуток, прослушиванием расслабляющих музыкальных произведений, что и происходит во время коррекционной работы с учащимися ОВЗ на занятиях зендудлингом.

Удивительно хорошие результаты дает направление арт-терапии в технике рисования Дудлинг и Зентангл. Это необычное творчество позволяет не просто создавать красивые картины, но и помогает расслабиться, вызывает положительные эмоции. Рисование в этих стилях - это своего рода медитация, проявление внутреннего творчества. Эта техника развивает мелкую моторику руки, которая слабо развита у детей с всевозможными речевыми нарушениями. Увлечение Зендудлингом помогает детям собраться с мыслями, освободиться от всевозможных переживаний, успокоиться, развить креативность. Такие занятия подходят и для гиперактивных и для слишком замкнутых учащихся начальной школы.

Проще всего начинать занятия с простых форм. Нарисуйте контур рыбки, птички или животного и попросите ребенка заполнить его сеткой узоров со всеми цветами радуги. Рисовальный опыт ребенка используется в методике обучения первоначальному письму. Современные графические техники рисования – зентангл, дудлинг – позволяют поддерживать интерес ребенка к рисованию вообще. Учащиеся с удовольствием создают свои иллюстрации к литературным произведениям, с которыми знакомятся на занятиях в группе продленного дня. С началом школьной жизни дети часто перестают рисовать. Происходит это из-за того что ребенок в школе учится писать, т.е. осваивает новые графические навыки, которые не всегда расширяют прежние, но и вытесняют, замещают их. Мелкие рисунки в школе иногда выполняются с наклоном вправо. Происходит интерференция графических действий письма и рисования. В психолого-педагогической теории существует широкий спектр подходов в оценке вопроса взаимодействия письма и рисования: от несогласования признания моментов переноса до полного подтверждения явления интерференции. Если в период обучения первоначальному письму использовать идентичные графические (рисовальные и письменные) линии в специально разработанных упражнениях, то в процессе обучения создаются благоприятные условия для формирования зрительно-двигательного звена письма. Мы и писать научим и художников не загубим. Декоративное рисование – это отличные идеи для совместного оздоровительного творчества детей в группе продленного дня.

Здоровьесберегающие технологии реализую со всеми детьми группы. Проведение динамических пауз (физминуток) с применением данной технологии, изучение здорового образа жизни вызывает активную поддержку школьников и родителей.

Большинство современных проблем, которые отражают сложность ситуаций, сложившихся в системе общего образования и нуждающихся в скорейшем разрешении,связаны так или иначе со здоровьем подрастающего поколения. А это побуждает учителей вносить свою лепту в формирование и сохранение здоровья учащихся путем применения оздоровительной педагогики.

**Список литературы**

1.Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. –М.: Изд-во МГОУ, 2004. –100 с. –(Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

2.Городская целевая программа «Развитие образования в г. Липецке (2009-2011 гг.)»

3.Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя / М.Г. Колесникова // Естествознание в школе. –2005. –No5. –С. 50-55.

4.Крутиков М.А. Конструирование компьютерной среды как условие подготовки к здоровьесберегающей деятельности учащихся / М.А. Крутиков // Проблемы молодежи глазами студентов: Материалы XI Между нар. студенческой науч.-практ. конф.: В 2 т. –Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2008. – Т. I.

5.Крутиков М.А. Подготовка будущего учителя к здоровьесберегающей деятельности в школе / М.А.Крутиков // Школа: история и современность. Межвузовский сборник научных трудов. –Вып. 3. – Липецк: ЛГПУ, 2008.

6.Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, ЕЛ. Юнина // Школьные технологии. – 2004. –No2. – С. 200 - 207.

7.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. –М., АРКТИ, 2003.

8.Современные образовательные технологии: учебное пособие /коллектив авторов; под ред. Н.В. Бордовской. –2-е изд., стер. –М.: НОРУС, 2011. – 432 с.

10.Халемский Х.А. Школа - территория здоровья / Х.А. Халемский. // Педагогика. – 2005. –No3. –С. 42-

9. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Вып. 2: классные часы, тематические мероприятия, игры / авт.-сост. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 143 с.

10.Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. –М.: Илекса; Ставрополь