ГБОУ «Агрызская школа – интернат для детей с ОВЗ».

«Здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе школьников»

Учитель дефектолог

М.Ф.Султанова

выступление в рамках

секции педагогов

Агрызской школы – интернат для детей с ОВЗ

22 августа 2022г.

***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».***

**Ж.-Ж. Руссо**

В настоящее время, каждый педагог должен знать, что обучение, воспитание и здоровье - это неразрывно связанные и друг на друга влияющие категории.

Ориентация на здоровье сберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования.

К этому относится создание оптимальных условий для реализации здоровье сберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. Свою работу в качестве учителя физической культуры я стараюсь строить с учениками, учителями, родителями, таким образом, чтобы здоровье сбережение в этой деятельности являлось главным приоритетом.

Понятие "здоровье сберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог са нитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствуют об искаженном понимании термина "здоровье сберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Новое, это хорошо забытое старое, наполненное усовершенствованным понятийным аппаратом, а вопросам здоровья уделяли и уделяем всегда большое внимание.

По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что ЗОТ - это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли, например, по технологиям С.Френе, В.Зайцева, М.Монтессори и т.д. или по "технологии здоровье сбережения".

Под здоровье сберегающей образовательной технологией (Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Цель здоровье сберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важно помнить, что мы сами можем сохранять и возвращать своё здоровье. Сила внутри нас, надо только научиться ею пользоваться и научить этому своих учеников.

- Здравствуйте! – говорим мы друг другу при встрече, не задумываясь, что это не просто приветствие, а пожелание здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное в нашей жизни. Помните содержание  сказки А.С.Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях»? Чтобы узнать что-нибудь о себе, царица доставала волшебное зеркальце и приказывала ему: «Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи.  Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?» С помощью вот этого зеркальца (показываю) мы узнаем ответ на вопрос «Что такое здоровье?» (каждый педагог, глядя в зеркальце,  дает свою формулировку понятия «здоровья», передавая зеркальце друг другу по кругу).

-Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми, в поздравлениях мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Предлагаем принять участие в  упражнении ***«Я работаю над своим здоровьем».***

Педагогам предлагается  сделать один шаг в центр  круга (к пирамиде здоровья), если ответ будет положительным, если ответ отрицательный – учителя остаются  на месте.

Вопросы:

- я ежедневно  выполняю  утреннюю гимнастику

- я ежедневно совершаю прогулки перед сном

- я посещаю бассейн, СПА клуб, тренажерный зал

- я периодически провожу  разгрузочные дни;

- у меня отсутствуют вредные привычки;

Итак, кто из Вас оказался рядом с моделью «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли  Вы пути, помогаете ли Вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.  А что означает здоровый образ жизни? (ответы педагогов). Давайте обратимся к модели «Здоровье».

МОДЕЛЬ «ЗДОРОВЬЕ»

1.      Организация двигательного режима.

2.      Рациональное питание.

3.      Закаливание.

4.      Профилактические мероприятия.

5.      Психоэмоциональный комфорт.

-  Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной организации здоровья дается такое определение понятия здоровья - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. А мы с вами отвечаем за свое здоровье, но и главным образом за здоровье наших детей. Как своих собственных, так и за наших воспитанников.

Никому не нужно доказывать, что вопрос здоровья очень актуален и важен. Он стар как мир, но актуален и современен во все времена. Конечно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим вряд ли можно спорить, нации нужны люди здоровые. А для нас, родителей, зачем кривить душой, на первом месте стоит здоровье ребенка, а уж потом его успехи в математике и др.

***За последние пять лет здоровье наших детей значительно ухудшилось: (слайд) каждый пятый школьник оканчивает школу с хроническим заболеванием или даже инвалидностью,*** По данным медиков ухудшение состояния здоровья происходит в 7 лет, в 10 лет и в период с 12 до 17 лет**.(слайд)** Имеется гипотеза, **(слайд)** что отрицательное влияние внутри школьной среды и, прежде всего учебных перегрузок в *начальной школе составляет порядка****12%,*** а в *старших классах* несколько больше **20 % .**В школу**(слайд)** ***поступают*** примерно ***70% здоровых детей***, а среди ***выпускников***таковыми оказываются **только 10%.** Наблюдается постепенное ухудшение зрения с 5-8 класса. **(слайд)** Изменение зрения у этой группы детей составляет 6%.

Российская педагогическая энциклопедия определяет (слайд) ***здоровье детей как состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.***"Среда" сейчас такая, что её трудно чем-нибудь уравновесить, и всё-таки делать эти попытки стоит.

Для сохранения здоровья детей в школе необходимо использовать:***(слайд)******здоровье***

***сберегающие технологии*- *это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.***

**(слайд) Сущность здоровье сберегающего урока** состоит в том, что этот *урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни .*

***(слайд)****принципы здоровье сберегающего урока, направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья*.

* принцип двигательной активности;
* принцип оздоровительного режима;
* принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
* принцип реализации эффективного закаливания;
* принцип психологической комфортности;
* принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка (учёт ведущей модальности, темперамента, билатеральности);

На уроках физической культуры мы можем решить проблему организации физической активности обучающихся, профилактику гиподинамии. Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с их двигательной активностью. Учебные нагрузки школьников заставляют их часами просиживать над тетрадями и книгами, процесс интенсификации обучения, увлечение компьютерными играми, Интернетом, недостаток желания заниматься физкультурой и спортом – главные причины малоподвижного образа жизни, распространения гиподинамии. Это приводит к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма школьников, общему ухудшению состояния здоровья.

Пути решения проблемы:

1. Увеличение количества уроков физкультуры (как минимум 3 часа в неделю).

2. Изменение содержания уроков физкультуры (каждый урок должен стать новой «тропинкой здоровья»).

3. Использование между уроками малых форм физической активности обучающихся (физкультминутки, физкультпаузы, динамические часы и др.).

4. Коррекция педагогических технологий, способствующих формированию у школьников гиподинамии и мышечных зажимов (взаимодействие учителей физической культуры и учителей-предметников).

Среди здоровье сберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяются несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры близки будут физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие обучающихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

Группы здоровье сберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского кабинета.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

Здоровье сберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровье сберегающих факторов. Контрольные испытания, задания и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, туризм, ориентирование), способствующие расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

        Освобожденным от занятий физической культурой, надо предлагать подготовить доклады и сообщения по ЗОЖ.

На некоторых уроках использовать вопросы и задания, позволяющие узнать, понимают ли дети основные понятия и правила «здоровье сбережения»:

1.Дайте определение понятиям "Здоровье" и "Здоровый образ жизни".

2.Назовите основные составляющие здорового образа жизни. Как вы реализуете их в своей жизни?

3.Назовите 10 причин сказать:" Нет" наркотикам.

4.Какими способами управления своим самочувствием и работоспособностью Вы владеете?

5.Как правильно дышать:

—  ртом

—  носом

—  ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

Занятия на уроках, участие в соревнованиях, одним словом, физкультура – одна из основ нашего здоровья.

Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии дают возможность организовать работу детей в основной медицинской группе и подготовительной с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей школьников, формировать у них жизненно важные двигательные умения и навыки.

        С ранней весны и до поздней осени занятия по возможности проводим на свежем воздухе. Все уроки должны иметь высокую моторную плотность.        На уроках использовать фронтальный и групповой методы. При этом наиболее эффективно себя показал поточно-групповой способ. Творческая атмосфера на уроке в немалой степени зависит от подготовки к нему, куда входят тщательно продуманные объяснение учебного материала, постановка задач в последовательности их реализации и решения, разъяснение сущности двигательного действия, взаимосвязи и взаимообусловленности его элементов. Материал урока необходимо располагать в строгой логической последовательности от простого к сложному: эстафета сменяется ведением баскетбольного мяча, имитационные упражнения – лазанием по гимнастической , прыжковый бег – передачей мяча в парах. Для обеспечения эффективного здоровье-сберегающего процесса необходимо соблюдать санитарно-гигиенические условия обучения, нормировать учебную нагрузку и режим занятий, использовать здоровье-сберегающие технологии с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

Необходимо создать в школе благоприятный эмоциональный и психологический климат, а также всеми средствами содействовать формированию потребностей в ЗОЖ у учащихся, педагогов и родителей

**Здоровье самого учителя***.****(слайд)***

Немало важным является сохранение здоровья самого учителя.

А здоровы ли наши учителя? Исследования специалистов подтверждают, что ***(слайд)***учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Для учителей со стажем работы в школе 15 - 20 лет характерны "педагогические кризы", "истощение", "сгорание". У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных неврозами.

Понаблюдайте за собой. Как часто на работе напряжены спина и шея. Посмотрите, как часто нахмурены брови, озабочены лица коллег. Мы - это уже не мы, мы полностью вошли в роль учителя. Учитель - напряжение. А если попробовать не надевать привычную маску, попробовать остаться собой - отдыхающим, собой - любующимся природой? И, поймав себя вновь на напряжении, вернуться в выбранное, оптимальное для вас состояние. ***Тест - тренинг (слайд) "Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать" (слайд):***

Пропишите себе рецепт оздоровления. Ведь оздоровление в школе должно начинаться именно с нас. **(слайд)**А как один из рецептов возвращения к ЗОЖ - УЛЫБКА**! (слайд)** У улыбки много чудесных свойств, это доказывают серьёзные научные исследования психологов, физиологов.

1. Она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.

2. Улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.

3. Заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило

Теперь давайте попробуем вернуть её себе! Способ можно выбрать любой: просто улыбнуться; вспомнить что то приятное; ::

И давайте помнить о том, что **(слайд)** *Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой.*

Такда будьте здоровы и всегда помните слова Сократа: *"Здоровье не всё, но всё без здоровья - ничто****".(СЛАЙД)***