Министерство образования и науки Алтайского края
Алтайский краевой институт повышения квалификации работников образования

«Здоровое поколение XXI века»

Материалы

XIV Межрегиональной научно-практической

конференции

г. Барнаул

22 ноября 2018 года

УДК 61
ББК 51
З46

Под общей редакцией
В.Ф. Лопуги, канд. пед. наук, доцента кафедры социализации и развития личности КГБУ ДПО АКИПКРО

З46 Здоровое поколение XXI века: сборник материалов XIV межрегиональной научно-практической конференции, 22 ноября 2018 года, г. Барнаул / под общ. ред. В.Ф. Лопуги, – Барнаул: АКИПКРО, 2015. – 257 с.

УДК 61
ББК 51

В сборник вошли статьи и тезисы выступлений, в которых поднимается проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья детей и молодежи в условиях современного образования и реализации ФГОС. Представлен опыт работы образовательных учреждений Алтайского края по формированию культуры здорового образа жизни, мониторинга здоровьесберегающей деятельности и реализации инновационных программ медико-психолого-социального сопровождения развития детей.

Сборник адресован руководителям и работникам образовательных учреждений, здравоохранения, социальной защиты, молодежной политики, общественных и других организаций, осуществляющих деятельность в области обеспечения здоровья.

© КГБУ ДПО АКИПКРО, 2018

Содержание

РАЗДЕЛ 1 «МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, РЕАЛИЗУЮЩИХ АДАПТИРОВАННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»

Мониторинг здоровья обучающихся в работе общеобразовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ОВЗ (интеллектуальная недостаточность), Форат Ольга Владимировна, заместитель директора по УВР, КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 5»

Формирование и укрепление здоровья обучающихся с нарушением интеллекта через здоровьесберегающие технологии образовательного процесса КГБОУ «Павловская общеобразовательная школа – интернат», Н. П. Скавронская, заместитель директора, Е.В. Норваткина, педагог-психолог, КГБОУ «Павловская общеобразовательная школа-интернат»

Мониторинг здоровья обучающихся и использование здоровьесберегающих технологий в условиях, КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №2», Козырева Ольга Николаевна, КГБОУ "Бийская общеобразовательная школа-интернат №2"

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения, Кучма Юлия Викторовна, педагог-психолог, КГБОУ БОШ "Школа-интернат №5"

«Педагогика сотрудничества» – здоровьесберегающая педагогика, Корнеева Елена Юрьевна, учитель, классный руководитель, Украинская Ольга Геннадьевна, заместитель директора по воспитательной работе, КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2»

Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе, Емельянова Надежда Владимировна, учитель начальных классов, КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1»

Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми с ОВЗ в начальных классах, Шурховецкая Наталья Борисовна, учитель начальных классов КГБ ОУ «Славгородской общеобразовательной школы – интернат»

Создание здоровьесберегающих условий обучения школьников с интеллектуальными нарушениями, Останина Наталия Александровна, учитель начальных классов, КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1» г. Бийск

Пальчиковая гимнастика как эффективное средство развития мелкой моторики, влияющее на речевое развитие учащихся с нарушением интеллекта, Гришина Ольга Викторовна, учитель – логопед, КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 5» г. Барнаула

Использование здоровьесберегающих ресурсов в процессе проведения самоподготовки, Крыловская Екатерина Юрьевна, воспитатель, КГБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 5»

Образовательная кинезиология - здоровьесберегающая технология, Весельева Ирина Михайловна, учитель, КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа – интернат №1»

Создание комфортной психологической среды при обучении умственно отсталых школьников, как средство здоровьесбережения, Юнг Надежда Александровна, учитель начальных классов, КГБ ОУ «Славгородская ОШ-интернат» г. Славгорода

Здоровьесбережение на уроках письма и развития речи, Колосова Ольга Валерьевна, учитель чтения, письма и развития речи КГБОУ «Славгородская общеобразовательная школа-интернат»

Здоровьесберегающие технологии и принципы здоровьесбережения на уроках трудовое обучения, Соколова Юлия Анатольевна, учитель трудового обучения, КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа – интернат №1»

Использование музыкотерапии на уроках музыки с детьми, испытывающими трудности в обучении, Первухина Лариса Владимировна, учитель музыки, КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1»

Использование зрительной гимнастики на логопедических занятиях, Бричеева Анна Сергеевна, учитель-логопед, КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 5»

Развитие мелкой моторики рук в системе здоровьесберегающих технологий, Калабина Ольга Сергеевна, учитель начальных классов, КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат №5»

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры с детьми, имеющими нарушения интеллекта, Третьяков Владимир Николаевич, учитель физической культуры, КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат №5»

Применение игровых технологий в развитии и обучении воспитанников с ограниченными возможностями здоровья в объединении дополнительного образования, Парадиева Ирина Геннадьевна, педагог – организатор, КГБОУ «Павловская общеобразовательная школа – интернат»

Коррекция физических и психических недостатков у детей с ограниченными возможностями здоровья при помощи ритмики и танца, Рябцева Даниела Леонидовна, учитель, КГБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья "Алтайская общеобразовательная школа-интернат", с. Алтайское, Алтайский район

Применение метода биоэнергопластики, кинезиологии, дыхательной гимнастики на логопедических занятиях, Чувьюрова Татьяна Юрьевна, учитель-логопед КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 5»

Пальчиковая гимнастика как эффективное средство развития мелкой моторики, влияющее на речевое развитие учащихся с нарушением интеллекта, Гришина Ольга Викторовна, учитель – логопед КГБОУ «Барнаульская школа – интернат № 5» г. Барнаула

Разработка и применение здоровьесберегающих технологий в практической деятельности с младшими школьниками с ОВЗ, Важная Людмила Васильевна, учитель начальных классов КГБОУ «БОШИ № 1» г. Бийска

Из опыта применения здоровьесберегающих технологий на уроках, Латышева Галина Александровна, учитель начальных классов, КГБОУ «Озерская общеобразовательная школа-интернат»

Использование здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности в рамках, реализующих ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Левина Анна Николаевна, педагог внеурочной деятельности, КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2»

Использование здоровьесберегающих технологий при организации режимных моментов у воспитанников с ОВЗ, Каменева Юлия Юрьевна, воспитатель КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1», г. Бийска

Здоровьесберегающие технологии и профилактика утомляемости на уроках СБО, Тимко Наталья Александровна, учитель СБО КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 5»

Развитие концентрации внимания с помощью БОС- тренинга у детей младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью (легкой умственной отсталостью), Соловьева Е.В., педагог-психолог первой квалификационной категории, КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная школа-интернат».

РАЗДЕЛ 2 «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ИСПЫТЫВАЮЩИМИ ТРУДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ»

Моделирование системы здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении, Тарасова Л.А., учитель английского языка МБОУ «СОШ № 5» г. Бийск

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни младших школьников в рамках федерального государственного образовательного стандарта, Басалаева Ольга Александровна, учитель начальных классов МБОУ «СОШ №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска

Проблема детской гиперактивности для современной школы, Ефимова Елена Викторовна, учитель английского языка МБОУ «Шелаболихинская СОШ № 1» с. Шелаболиха

Формирование положительной мотивации к обучению у детей-инвалидов посредством включения в уроки минуток физической активности (проведение мастер-класса), Зырянова Марина Дмитриевна, учитель физики, МБОУ «лицей «Бригантина» города Заринска

Приобщение школьников к музыкальному искусству через использование здоровьеформирующих технологий, Русина Татьяна Николаевна, учитель музыки МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска

Здоровьесберегающие технологии в инклюзивном образовании (из опыта работы в МБОУ «Лицей «Бригантина» города Заринска), Кирина Анна Андреевна, учитель истории МБОУ «Лицей «Бригантина» города Заринска

Здоровьесберегающие технологии на уроках математики, Зуева Т.М., учитель математики, Лузан Е.Ю., учитель математики, Перелыгин В.А., учитель физической культуры, МБОУ «Гимназия №22» г.Белгород

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством использования здоровьесберегающей педагогики, Ченцова Светлана Александровна, учитель начальных классов, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска

КИМ - технология в работе с детьми, испытывающими трудности в обучении химии и биологии, Каморная Ирина Михайловна, учитель химии и биологии, МБОУ «СОШ №15 с углублённым изучением отдельных предметов» г. Заринска

Использование здоровьесберегающей технологии "БОС-Здоровье" , Мельникова Татьяна Владимировна, учитель начальных классов МБОУ «СОШ № 3» г. Бийска

Использование здоровьесберегающих технологий при работе с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, Свиридова Татьяна Яковлевна, учитель начальных классов, МБОУ «Гимназия №79» г. Барнаула

Применение игровых технологий в работе с детьми с ОВЗ, Тылик Татьяна Ивановна, учитель-логопед, МКОУ Газ-Салинская СОШ Тазовского района Ямало-Ненецкого автономного округа

Развитие логического мышления с помощью математических головоломок, Фёдорова Светлана Николаевна, учитель начальных классов, Ново-Озернинская НОШ – филиал МБОУ Кытмановская СОШ №1 с.Новоозерное, Кытмановский район

Внедрение здоровьесберегающей программы в работу МБОУ «СОШ №5», Проскурякова Наталья Александровна, учитель биологии и химии МБОУ «СОШ №5» г. Бийска

Взаимодействие семьи и школы в воспитании здоровой личности ребенка, Думнова Наталья Викторовна, учитель начальных классов МБОУ «СОШ №25» г. Бийска

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, Неклюдова Динара Равильевна, учитель биологии и химии МБОУ «Гимназия № 5» имени Героя Советского Союза Константина Павлюкова» г. Барнаула

Формирование и сохранение правильной осанки, и укрепление мышечного корсета у школьников средствами бальных танцев на занятиях внеурочной деятельности, Горбунова Светлана Юрьевна, педагог дополнительного образования МБОУ «Лицей «Бригантина» г. Заринска

Современные технологии организации жизнедеятельности дошкольников с ОВЗ в условиях ФГОС, Семейкина Алена Юрьевна, учитель-логопед МБДОУ детский сад №7 «Радуга» Кулундинского района

Уголок уединения – как средство здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с РДА, Гросс Елена Владимировна, педагог-психолог, МБДОУ детский сад №7 «Радуга», Кулундинского района

Формирование здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья, Попова Тамара Гамлетовна, учитель начальных классов «Шипицынская ООШ» филиал МКОУ «Ларичихинская СОШ» Тальменского района

Игровые технологии для формирования здорового образа жизни в урочное и внеурочное время младших классов, Субботина Юлия Филипповна, учитель начальных классов МБОУ «Гимназия №5» имени Героя Советского Союза Константина Павлюкова» г. Барнаула

Формирование здорового образа жизни младших школьников на уроке русского языка, Акатьева Наталья Викторовна, учитель начальных классов МБОУ «Шелаболихинская СОШ № 1»

Образовательные возможности электронных образовательных ресурсов для детей, испытывающих трудности в обучении, Голощапова Марина Викторовна, заместитель директора по УВР МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска

Формы и методы здоровьесберегающих технологий, Горяева Елена Анатольевна – учитель биологии и географии МБОУ «БСОШ №1» г. Белокуриха

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии, Вдовченко Ольга Викторовна, старший воспитатель, МАДОУ «Детский сад №266» г. Барнаула

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога детского сада, Грохотова Елена Викторовна, педагог-психолог, МАОУ «Детский сад №242» общеразвивающего вида г. Барнаула

Методы обучение химии детей, испытывающих трудности в освоении учебной программы, Бедарева Елена Александровна, учитель химии МБОУ «СОШ № 40 им. В.Токарева» г. Бийска

Особенности работы педагога-психолога с учащимися, испытывающими трудности в обучении, в период подготовки к сдаче ОГЭ и ЕГЭ, Перова Диана Юрьевна, педагог-психолог МОУ «Егорьевская СОШ» Егорьевского района с. Новоегорьевское

Метафорические карты «роботы», как инструмент для создания условий для адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в группе сверстников, школьном сообществе, Паршонок Татьяна Вениаминовна, МКОУ «Тальменская СОШ№1»

Театрально-игровая деятельность в воспитании современного поколения, Бочкарева Марина Ивановна, педагог дополнительного образования МБУДО «ЦРТДиЮ» Ленинского района г. Барнаула

РАЗДЕЛ 3 «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ РЕСУРСЫ СОВРЕМЕННОГО ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА»

Здоровьеформирующие ресурсы воспитательного пространства школы № 52 г. Барнаула, Пономарева Татьяна Викторовна, директор МБОУ «СОШ№ 52» города Барнаула

Здоровьесберегающие ресурсы современного воспитательного пространства, Прудникова Татьяна Геннадиевна, заместитель директора по учебно – воспитательной работе МБОУ СОШ №15 с углублённым изучением отдельных предметов г. Заринска

Совершенствование условий здоровьесбережения в образовательном учреждении, Н.Н.Фадеева, директор МБОУ «СОШ №41» г.Бийск

Психолого-педагогический консилиум как инструмент разработки и реализации программы коррекционной работы, Харламова Н.В.- директор, Попова Л.П.- заместитель директора по УВР, Койнова С.В.- социальный педагог, Черданцева О.Ф.- педагог-психолог МБОУ СОШ №30 г.Новоалтайска

Техники самоподдержки как одно из средств формирования психологического здоровья у подростков, Полянская О.В., МБОУ «Сахарозаводская СОШ» Павловского района

Социально-педагогическая поддержка как условие сохранения здоровья школьников, Кастерина Светлана Витальевна, социальный педагог, МБОУ «СОШ № 40 им. В. Токарева» г. Бийска

Формирование компетенции здоровьесбережения учащихся в МБОУ «Ильинская СОШ», Строна Наталья Николаевна, учитель химии, директор МБОУ «Ильинская СОШ» с. Новоильинка Хабарского района

Регламентация внеурочной занятости школьников как компоненты организации здоровьесберегающего пространства общеобразовательной организации, Павлова Юлия Вячеславна, заместитель директора по НМиИР МБОУ «Гимназия №79» г. Барнаула, Ретивых Елена Анатольевна, учитель ИЗО МБОУ «Гимназия №79» г. Барнаула

Из опыта работы школы по формированию здорового образа жизни через работу с родителями и социумом, Кудрявцева Валентина Ивановна, заведующий филиалом МКОУ «Поспелихинская СОШ №4» Калмыцкомысовская с. Калмыцкие Мысы Поспелихинского района

Формирование здорового образа жизни через программу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Будь здоров!», Снегирева Татьяна Анатольевна, учитель начальных классов МБОУ «СОШ № 5» г. Бийска

Школа правовых знаний «Я и закон в ногу идем» как средство формирования здоровьесберегающего поведения школьника, Потапкина Елизавета Андреевна, социальный педагог, Козырева Ольга Николаевна, педагог – психолог, КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа – интернат №2» г. Бийск

Здоровьесберегающие ресурсы в воспитательной деятельности младших школьников, Часовских Татьяна Петровна, учитель начальных классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска

«Экология и здоровье»: внеурочная деятельность эколого-биологической направленности как здоровьесберегающий ресурс воспитательного процесса, Параскун Людмила Евгеньевна, учитель биологии МБОУ «Гимназия №79» г. Барнаула

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения, используемые на уроках и во внеурочной деятельности, Пономарева Елена Юрьевна, педагог-психолог МБОУ «Гимназия «Планета Детства» г.Рубцовска

Активный отдых, как средство воспитания здоровых привычек у школьников, Арапова Олеся Владимировна, учитель искусства 1 категории МБОУ «Лицей «Бригантина» г. Заринска

Здоровьесберегающие ресурсы современного воспитательного процесса в рамках работы дошкольного образовательного учреждения , Митрофанова Наталья Петровна, старший воспитатель, МАОУ «Детский сад №242» общеразвивающего вида г. Барнаула

Здоровьесберегающие ресурсы современного воспитательного пространства в ДОУ, Совостенкова Наталья Леонидовна, воспитатель МБДОУ детский сад № 7 «Радуга» Кулундинского района

Социальное проектирование как механизм реализации здоровьесберегающих технологий, Гурова Елена Анатольевна, директор, МБОУ «Кадетская школа» г. Бийска

Использование методов арт-терапии в работе социального педагога, Дилин Нина Иосифовна, социальный педагог МКОУ Газ-Салинская средняя общеобразовательная школа, Тазовский р-н, Ямало-Ненецкий автономный округ

Межведомственное взаимодействие учреждений профилактики по предупреждению правонарушений –залог социального здоровья детей, Глущенко Марина Витальевна, педагог-психолог МБОУ «СОШ №19» г. Яровое

Использование здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности, Бахарева Александра Александровна, учитель начальных классов МБОУ «СОШ №59» г. Барнаула

Культура здоровья как основа профилактики девиантного поведения подростков, Пашкова Людмила Викторовна, педагог-психолог МБОУ «Ключевская СОШ №2» с.Ключи Ключевского района

Создание в детском саду единой системы образовательно-оздоровительного процесса, построенной на интегративной основе, Бобкова Любовь Александровна, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 145» г. Барнаул

Двигательная активность как фактор формирования ЗОЖ, Акатьева Тамара Александровна, классный руководитель, МБОУ «Шелаболихинская СОШ № 1»

Диссеминация личного опыта классного руководителя по формированию здорового образа жизни и безопасного поведения учащихся, Висман Анна Сергеевна, учитель математики и информатики, классный руководитель 11 класса МБОУ СОШ №14 г.Яровое

Особенности организации здоровьесберегающей среды как динамичного пространства для реализации потребности старших дошкольников в двигательной активности, Пахомова Ольга Николаевна, заведующий, Вервейн Елена Викторовна, инструктор по физической культуре МБДОУ "Детский сад № 232 «Рябинушка» г. Барнаула, Пойда Елена Викторовна, методист кафедры социализации и развития личности КГБУ ДПО АКИПКРО

РАЗДЕЛ 4 ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ВНЕДРЕНИЕ СТАНДАРТА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ. СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ У УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

Особенности внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях через внеурочную деятельность, Сусуев Владимир Михайлович, учитель физической культуры

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска

Развитие двигательных способностей, обучающихся младшего школьного возраста, Мордвинова Ольга Юрьевна, учитель английского языка МБОУ «СОШ № 5» г. Бийска

В школу приходит первоклассник, Татьяна Дягилева Павловна, учитель физической культуры МБОУ «СОШ №118» г. Барнаул

Формирование регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры, Владимир Геннадьевич Корчуганов, учитель физической культуры МБОУ «Гимназия № 11» г. Бийска

Развитие уровня здоровья обучающихся в контексте использования здоровьесберегающих и адаптивных технологий в образовательном процессе, Воронцова Наталья Викторовна, руководитель физического воспитания КГБПОУ "Рубцовский аграрно-промышленный техникум г. Рубцовск

Взаимодействие участников образовательного процесса в условиях детского сада, Зуева Татьяна Николаевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ГАУ ДПО НСО «Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Новосибирск

Необходимость организации тренингов оказания первой помощи у участников образовательных отношений, Жукова Наталья Анатольевна, учитель СБО КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат№5»

Формирование культуры безопасности на воде через внеклассную работу, Микитюк Лариса Геннадьевна, учитель русского языка и литературы МБОУ «Шелаболихинская СОШ №1» с. Шелаболихи

Формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся на примере краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Алтайская школа-интернат с первоначальной летной подготовкой им. Героя Советского Союза К.Г.Павлюкова», Фарафонов Виталий Всеволодович, учитель физической культуры, Литвиненко Иван Алексеевич, учитель физической культуры, Коробков Алексей Михайлович, учитель физической культуры, КГБОУ «АШИ с ПЛП» г. Барнаул

Влияние музыкального сопровождения на эмоциональное состояние учащихся на уроках гимнастики, Сорокина Софья Алексеевна, учитель физической культуры МБОУ «Белокурихинская средняя общеобразовательная школа №1» Г. Белокуриха

Успешное становление личности школьника через реализацию Всероссийского проекта «Самбо в школу», Жаркова Е.В., учитель физической культуры МБОУ «БСОШ № 1» г. Белокуриха

Внедрение и популяризация ГТО в школе, Ивонина Ирина Борисовна, учитель физической культуры МКОУ «Тальменская СОШ №3»

Мы за ГТО! Кравченко Елена Николаевна, учитель физической культуры МБОУ «Гимназия №11» г. Бийска

Распределение веса снаряжения с учетом физической подготовленности туристов , Семиреков Владимир Александрович, Лисица Андрей Юрьевич, Пешков Николай Иванович, Зуева Татьяна Николаевна, Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет

Внедрение комплекса ВФСК «ГТО» в летний период времени, Кроневальд Ольга Анатольевна, учитель физической культуры МБОУ «КСОШ № 2» с. Кулунды

Инновационные подходы к решению задач физического развития дошкольников в ДОУ, Столлер Татьяна Анатольевна, заведующий, Шнайдер Елена Ивановна, старший воспитатель, МБДОУ «Детский сад №79» г. Бийска

Проблемы физического воспитания обучающихся и внедрение стандарта ГТО в МБОУ «СОШ № 19 г. Новоалтайска», Чеботарёва Татьяна Александровна, учитель физической культуры МБОУ «СОШ №19 г. Новоалтайска Алтайского края»

Обеспечение дифференцированного уровневого подхода к организации урока физической культуры, Гриценко Елена Владимировна, учитель физической культуры МБОУ «Лицей №8 города Новоалтайска алтайского края»

Двигательная активность в зимний период дошкольника, как составляющие к подготовке норм ГТО, Гардт Регина Александровна, руководитель физического воспитания МБДОУ №7 «Радуга» Кулундинского района

Повышение качества знаний на уроках физической культуры, Лобанова Татьяна Александровна, учитель физической культуры МОУ «Егорьевская СОШ» с. Новоегорьевское

Занятие физической культурой как одно из направлений профилактики безнадзорности несовершеннолетних в системе внеурочной деятельности школы, Диринг В.В., учитель физической культуры МБОУ «Новозоринская СОШ» Павловского района

Раздел 1 «Мониторинг здоровья обучающихся и использование здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях, реализующих адаптированные образовательные программы»

Мониторинг здоровья обучающихся в работе общеобразовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ОВЗ (интеллектуальная недостаточность),

Форат Ольга Владимировна, заместитель директора по УВР, КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 5»

В законе ФЗ Российской Федерации N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» сказано: «Образовательное учреждение создает необходимые условия для охраны и укрепления здоровья обучающихся». Поэтому, одной из приоритетных задач, стоящих перед школой в течение последних лет, является сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья, стремление к сохранению своего здоровья.

Это выражается в активном применении педагогами индивидуального и дифференцированного подходов, использовании здоровьесберегающих технологий, педагогической поддержки, создании ситуации успеха, проведении профилактических мероприятий. Особое внимание уделяется соблюдению охранительного режима, проведению динамических пауз, физкультминуток, организации прогулок, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

В целях совершенствования и координации учебно-воспитательной работы по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья обучающихся в школе-интернате в 2014 году была разработана комплексная программа по формированию культуры здоровья у обучающихся, воспитанников «Мы выбираем здоровье!»

Целью программы является создание эффективных условий для сохранения и укрепления здоровья детей школьного возраста.

Программа построена по модульному принципу и включала в себя реализацию 4 модулей:

1. Инфраструктура образовательного учреждения и организация образовательного процесса в соответствии условиям здоровьесбережения.

2. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении.

3. Создание единого образовательного пространства, призванного формировать культуру безопасного поведения и здорового образа жизни школьников.

4. Организация профилактической работы.

В связи с тем, что с 2017 года наша школа наряду с 30 образовательными организациями для обучающихся, воспитанников с ОВЗ вошли в проект Минобрнауки России по созданию здоровьесберегающего пространства в общеобразовательных школах для обучающихся, воспитанников с ОВЗ в программу были внесены дополнения, добавлен пятый модуль Мониторинг здоровья обучающихся и открыт кабинет здоровья.

Одна из приоритетных задач кабинета здоровья заключается во внедрении систем мониторинга здоровья, обучающихся с особыми образовательными потребностями за счёт использования аппаратно-программных комплексов российского производства и обмена данными с организациями здравоохранения.

В чем принципиальное отличие работы школы по оздоровительному направлению от прежней деятельности?

Прежде всего - решение проблемы сохранения здоровья и формирование ЗОЖ на диагностической основе.

Кабинет здоровья оснащен диагностическим комплексом «Колибри», позволяющим качественно, быстро и без вреда для здоровья осуществить комплексную диагностику состояния здоровья ребенка, а также выявлять возможные нарушения в сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной, слуховой и центральной нервной системах.

Обследование в кабинете здоровья по программам PINC (антропометрия, зрение), Нейротекс (ЭЭГ, ЭМГ, КИГ), Стабилоплатформа (координация движений, управление балансом, равновесие) проводим с обучающимися 5-8 классов, за исключением детей спец. групп и детей подготовительных групп с психоподобным состоянием.

Информирование учителей об уровне здоровья обучающихся, выявление школьных проблем через анкетирование, ДРК (диагностика, регуляция и коррекция) помогает переориентировать сознание учителя. Прежде всего, важное значение придаем практическим шагам по оздоровлению детей. Для обучающихся, с выявленными нарушениями опорно-двигательного аппарата,
ежедневно проводим коррекционные занятия по 20 минут в течение 10 дней. Проводим беседы по предупреждению нарушений, информируем воспитателей, родителей, т.к. не всегда они обращают на это внимание. Рекомендуем занятия спортом. Введен спортивный час во вторую половину дня.

Серьезной проблемой остается нарушение зрения у детей. И здесь тоже возможно многое сделать: специальная гимнастика для снятия напряжения зрения по методике Базарного, проведение профилактических бесед.

Логопедическое обследование проводится по методике В.М. Акименко «Логопедическое обследование детей».

На логопедическое обследование отводится время не более 40 мин., при этом работе на компьютере по ФГОС отводится не более 15 мин. в день. В один этап обследовать ребенка невозможно, поэтому делим обследование на несколько этапов.

После выполнения ребёнком каждого задания можем ввести собственные комментарии по каждому упражнению и оценить его выполнение. В ходе анализа полученных результатов у специалиста появляется возможность обосновать заключение в рамках психолого-педагогической классификации (НПОЗ, ФНР, ФФНР, ЛГНР, ОНР (I - IV уровни)) и составить схему индивидуальной коррекционной работы. Специально разработанные таблицы фиксации результатов и возможность их печати позволяют проследить динамику коррекционной работы.

Удобство программы заключается в том, что можно наглядно проследить динамику коррекционной работы, формировать и распечатывать групповые отчеты (мониторинг).

Но так как данная методика предназначена для ДОУ, то в ней отсутствуют разделы обследования письма и чтения. В школьной логопедии большая часть работы отводится коррекции дисграфии и дислексии. Поэтому для полного обследования необходимо школьника диагностировать дополнительно.

Здоровье – понятие комплексное, многогранное. Именно поэтому, помимо состояния физического здоровья школьников, в школе проводится мониторинг социально-психологических факторов здоровья учащихся (тест Люшера, социально-психологическое тестирование). Задачей этого вида мониторинга является выявление ранних признаков формирования вредных привычек, интереса к алкоголю и наркотикам.

Плюсом данного обследования является быстрота тестирования, доступность поставленной перед испытуемым задачи, полная закрытость от испытуемого психологического содержания, возможность повторного тестирования. При обследовании психоэмоционального состояния мы видим результаты: по желаемым целям обучающегося, существующему эмоциональному положению, текущему настрою, эмоциональному состоянию, источники неосознаваемой тревожности обучающегося.

Мониторинг здоровья позволяет, с одной стороны, определить исходный уровень и особенности существующего отношения к здоровью, а с другой - оценить эффективность проводимой в школе оздоровительной работы.

Проблема сохранения здоровья обучающихся, конечно, не снята, но педагогический коллектив накапливает опыт работы по реализации

валеологического сопровождения учебно-воспитательного процесса. По этому направлению задействованы учителя, воспитатели, администрация. Работа по здоровьесбережению нашла отражение в планах их деятельности, анализируется через педсовет, заседания МО, административные совещания.

Традиционны в школе ежегодные тематические педсоветы, где проводится анализ всей оздоровительной работы в школе, выявляются положительные и отрицательные тенденции.

Наша общая цель – обеспечить благоприятные условия для формирования, развития и сохранения физического, психического и социального здоровья школьников.

Литература:

1. Кайгородова Н.З., доктор биологических наук, профессор кафедры общей и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет» Факторы риска здоровья в образовании: диагностика и коррекция: методическое пособие / Н.З. Кайгородова.- Барнаул, 2013.- 87с.
2. О работе экспериментальных общеобразовательных учреждений по направлению «Здоровьесберегающие технологии» //Официальные документы в образовании. № 26. – 2002. С.60-63.

Формирование и укрепление здоровья обучающихся с нарушением интеллекта через здоровьесберегающие технологии образовательного процесса КГБОУ «Павловская общеобразовательная школа – интернат»

Н. П. Скавронская, заместитель директора по В.Р.,
Е.В. Норваткина, педагог-психолог,
КГБОУ «Павловская общеобразовательная школа-интернат»

Современное состояние общества предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим в основу процесса обучения и воспитания положен принцип здоровьесберегающего подхода, целью которого является создание единого пространства для формирования личности, гармонично развитой физически и психически. Одним из способов решения проблемы ухудшающегося состояния здоровья обучающихся является строгая реализация здоровьесберегающей среды в процессе обучения.

Под здоровьесберегающей средой подразумевается совокупность условий, в которых ученик без принуждения, по собственному выбору может развивать свои индивидуальные способности, реализовывать возможности самоопределения и самовыражения с учётом реального состояния здоровья и необходимости его дальнейшего укрепления.

В КГБОУ «Павловская общеобразовательная школа – интернат» создаются условия здоровьесберегающей среды для «особой» категории обучающихся – дети с нарушением интеллекта.

Для школы-интернат проблема здоровья, а скорее отсутствие его является актуальной. С 2003 года школа-интернат является участником регионального проекта «Образовательная сеть «Школа здоровья Алтайского края». Это позволяет нашей школе использовать опыт школ, работающих в проекте.

Целостный подход к пониманию здоровья привёл к серьезным изменениям всей школьной жизни, охватывая все стороны от управления школы до отношений в классе и связей с внешним сообществом. Школа обеспечивает безопасную здоровую среду, воспитывает чувство ответственности за своё здоровье, учит здоровому образу жизни.

Действенность здоровьесберегающей среды обеспечивается реализацией следующих **задач**: укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обеспечение учащихся необходимой информацией для сохранения и укрепления своего здоровья; развитие двигательных способностей; приобретение необходимых знаний в области физкультуры и спорта; применение физических упражнений в целях отдыха, повышения работоспособности; разработка механизма взаимодействия семьи и школы по вопросам укрепления здоровья; создание условий для сочетания обучения, воспитания, лечебно-профилактических мероприятий и отдыха; снижение заболеваемости; создание условий для развивающего и укрепляющего здоровье детей досуга во второй половине дня.

С целью создания здоровьесберегающей среды коллектив школы-интерната, работает по следующим структурным блокам в нескольких направлениях:

I блок – Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения. В школе были созданы оптимальные санитарно-гигиенические условия: регулярно проводится проветривание, влажная уборка учебных кабинетов и коридоров школы, ведется контроль за воздушно-тепловым режимом в школьном здании, обеспечивается освещение (в соответствии с СанПиН 2.4.2.3286-15), в чистоте содержится пришкольный участок. Все учебные кабинеты в соответствии с СанПиН оснащены учебной мебелью. Для качественного проведения уроков физкультуры и спортивно-кружковой работы в школе оборудован спортивная площадка и спортивный зал, также есть кабинет для проведения логоритмики, ритмики и занятий ЛФК. Оборудован медицинский кабинет, где есть все необходимые медикаменты и приборы для оказания помощи обучающимся и проведения лечебных процедур.

II блок - Рациональная организация учебного процесса. Для осуществления мер по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся педагоги используют в своей работе здоровьесберегающие технологии. Все уроки и внеклассные мероприятия проводятся с учётом возрастных и психологических особенностей учащихся на основе дифференцированного и личностно-ориентированного подходов.

Всеми педагогами школы соблюдаются нормы объёма учебной и внеучебной нагрузки.

В целях сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса школа успешно реализуются следующие программы: «Формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни» (основная программа, разработанная педагогами школы); «Здоровье: Психологическое сопровождение образовательной программы «Здоровье». (Симонятова Т.П., Пашутин И.А.), уроки здоровья для обучающихся 5 – 8 классов, по 1 часу в неделю; программа «Разговор о правильном питании» введена в рабочие программы воспитателей по направлению - формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни **программа воспитания социализации «Путь в будущее»** (разработанная педагогическим коллективом школы); реализуются рабочие программы классных руководителей по направлению - формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни «Я и моё ЗДРОВЬЕ» (1 раз в неделю по вторникам); программа «Уроки здоровья» рассчитана на 4 года для учащихся 1-4 классов (внеурочная деятельность).

В школе – интернате работает детская организация «Страна Здоровья». Каждый класс – это город в «Стране Здоровья»: «Фиточайск», «Витаминоград», «Здоровячок» и другие. Экологический совет «Родничок» - инициатор многих общественных дел.

III блок - Организация физкультурно-оздоровительной работы.

Основной формой учебного процесса по физической культуре является урок. В работе учителя используют разнообразные методы организации урока: фронтальный, посменный, групповой, круговой, индивидуальный. В целях эффективного усвоения знаний проводят урок-обучение, рассказ и показ, в младших классах - игровые формы организации учебной деятельности, старших классах по каждой теме проводится урок-зачёт по контрольным нормативам. Для повышения мотивации к учебной деятельности организуются занятия в спортивных секциях, а также спортивные соревнования по различным видам спорта, проходящие ежемесячно в школе. Учеников, достигающих высоких результатов внутри школы, готовят к районным соревнованиям. Ежегодно проводятся спортивная эстафета ко Дню Победы, День здоровья, декада здоровья.

Учителями физкультуры регулярно проводятся соревнования по отдельным видам спорта, турниры, комплексные соревнования, спартакиады, товарищеские встречи. Школа является активным участником городских и краевых спортивных соревнований, в которых учащиеся нашей школы многократно становились победителями.

Классными руководителями и воспитателями в классах организовываются: прогулки на свежем воздухе, спортивные часы, экскурсионная работа.

В педагогическом коллективе сформировалось понимание приоритетности проблем состояния и укрепления здоровья детей и подростков. Важными показателями рациональной организации УВП, на наш взгляд, являются организация уроков на основе принципов здоровьесбережения, использование на уроках здоровьесберегающих технологий, организация и проведение физкультминуток на уроках и двигательных перемен. Важно отметить, что совместно с учителями физической культуры правильно организовывается работа класса:

1. Учебные занятия проводятся в режиме смены динамических поз.
2. Наглядный материал располагается по всему классу, а не только на доске.
3. На уроках используются физкультминутки, т.е. упражнения для снятия общего утомления, для кистей рук, для коррекции осанки, улучшения зрения и др.

В этом направлении организовано сотрудничество с психологической службой, которая вносит свои требования:

- составлять физкультминутки, соответствующие возрасту учеников;
- привлекать внимание к изображению;
- учитывать возрастные, психологические, и другие особенности учеников;
- грамотно использовать свой опыт и новейшие достижения педагогики, психологии и других наук;

IV блок - Динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся. Программный комплекс «Мониторинг здоровья» реализуется в медико - физиологическом направлении, что позволяет выполнять статистическую обработку данных с определением средней арифметической величины и других статистических параметров, необходимых для анализа, систематизировать полученную информацию в зависимости от возраста, пола школьников и других показателей. В начале и в конце учебного года проводится анализ данных о состоянии здоровья учащихся, который затем обсуждается на педагогических советах, совещаниях. Все данные диспансерного обследования учащихся заносятся в медицинские карты учащихся.

Наиболее распространенным методом оценки эффективности проводимых в школе здоровьесберегающих мероприятий остается динамический контроль показателей здоровья и оценка заболеваемости как одного из качественных параметров, характеризующих состояние здоровья учащихся. В течение учебного года проводятся следующие мероприятия: диспансеризация учащихся, иммунизация, вакцинация; проверка медицинских карт учащихся и заполнение листков здоровья в классных журналах; карты здоровья для класса; на каждого ученика заполняется дневник здоровья.

Учителем - логопедом ежегодно проводится в конце учебного года (с 15 мая — 30 мая), диагностика с целью контроля эффективности

коррекционно-логопедической работы и выявления положительной динамики в развитии устной и письменной речи детей, которая показала, что отмечается положительная динамика в речевом развитии у 89.2 % детей, принятых на логопедические занятия.

Ежегодно в начале учебного года осуществляется психолого-педагогическое обследование вновь прибывших обучающихся с целью определения адаптационного потенциала детей, выявления нарушений школьной адаптации, выяснения причин школьной дезадаптации.

Проведенное обследование показало необходимость создания комплексно-целевой программы, обеспечивающей организацию благоприятной адаптации школьников и коррекцию нарушений адаптации. Разработаны такие программы: комплексно-целевая программа адаптации обучающихся для пятых классов «Первый раз в пятый класс» рассчитана на 3 месяца; для первоклассников «Первый раз в первый класс» рассчитана так же на 3 месяца. Со всеми вновь прибывшими детьми, испытывающими трудности в адаптации, проводятся индивидуальные и групповые занятия-тренинги.

Классными руководителями и воспитателями проводится работа с родителями обучающихся по выполнению рекомендаций полученных от узких специалистов медучреждения. Для планирования и осуществления здоровьесберегающей деятельности в школе создана психолого-педагогическая, медицинская и социальная служба сопровождения (ППМС помощи). В рамках данного направления разрабатываются методы индивидуального подхода к обучающимся в процессе обучения и воспитания на основе рекомендаций. Для данных учеников психологом, логопедом и дефектологом проводятся индивидуальные и групповые занятия. Психолог и социальный педагог работают индивидуально не только с детьми, но и с родителями, и с педагогами.

V блок – Просветительская работа с учащимися, направленная на формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни. В школе был разработано и внедрено направление «формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни». Классными руководителями и воспитателями регулярно проводятся уроки здоровья, беседы, часы общения, классные часы по проблемам сохранения и укрепления здоровья согласно программам «Здоровья», составленными на основе школьной программы.

VI блок – Просветительская работа с педагогами и родителями, направленная на формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни. Вопросы здоровьесбережения регулярно рассматриваются на всех советах школы – интерната.

Сложившаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает: лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития

ребенка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т.д. Взаимодействие с родителями в нашей школе носит характер встречного движения.

Огромную возможность сотрудничества школы с родителями детей дает проведение совместных общешкольных мероприятий. Это спортивные соревнования: «Папа, мама, я – спортивная семья», участие в проектно-исследовательской деятельности, проведение классных часов («Курить – здоровью вредить», «СПИД - чума 21 века», «Моя здоровая семья»). Работа педагогического коллектива с родителями осуществляется в двух направлениях: с коллективом родителей и индивидуально.

В настоящее время становится все более очевидным, что решать задачи воспитания и обучения, проблемы социальной жизни ребёнка можно только при объединении усилий семьи и школы. Важнейшим условием решения этих задач должно стать качественное улучшение учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной, досуговой работы с детьми силами не только школы, но семьи и общественности.

Результативность и эффективность организации здоровьесберегающего процесса и среды:

1. Успешная реализация разработанной модели обеспечивается четким определением содержания понятия «здоровьесберегающая среда образовательного учреждения»;
2. Успешность обучения обучающихся с ОВЗ и развитие их личности во многом зависит от состояния здоровья;
3. Активизация здоровьесберегающего направления в коррекционной работе способствует повышению эффективности учебно-воспитательного процесса;
4. Эффективность создания здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении определяется опорой на адекватные методологические подходы при её моделировании.

Планы и перспективы дальнейшего развития здоровьесберегающей среды в образовательной организации:

1. Участие в реализации мероприятия «Внедрение в общеобразовательных организациях системы мониторинга здоровья, обучающихся на основе отечественной технологической платформы в рамках подпрограммы «Развитие производства медицинских изделий» государственной программы Российской Федерации «Развитие фармацевтической и медицинской промышленности» на 2013 -2020 годы».
2. Усилить меры по профилактике заболеваний и других отклонений в здоровье учащихся и динамическому наблюдению за состоянием их здоровья.
3. Продолжить работу по созданию системы мониторинга здоровья и физического развития обучающихся с ОВЗ.

4. Развивать просветительскую и методическую работу с педагогами, специалистами, родителями.

Мониторинг здоровья обучающихся и использование здоровьесберегающих технологий в условиях КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №2»

Козырева Ольга Николаевна,
КГБОУ "Бийская общеобразовательная школа-интернат №2"

Вся система работы КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат № 2» нацелена на создание условий для непрерывного обучения, воспитания, профилактики и охраны здоровья обучающихся. Комплексное психолого-медико-педагогическое сопровождение обучающихся школы-интерната осуществляется медицинскими работниками, педагогом–психологом, учителем-дефектологом, учителями–логопедами, социальным педагогом и службой здоровья, организованной в рамках Федерального проекта «Мониторинг здоровья обучающихся с ОВЗ», в течение всего срока обучения. Все специалисты проводят занятия в кабинетах, оснащенных необходимым дидактическим, раздаточным, демонстрационным материалом, специальной методической литературой.

В учреждении создана модель непрерывной медико-психолого-педагогической помощи детям по развитию психических и эмоциональных процессов, творческих способностей, мелкой моторики, коррекции речевых нарушений, а также профилактики соматического, психического и социального здоровья обучающихся.

Коррекционные кабинеты в учреждении: кабинет дефектолога, логопеда, психолога, сенсорная комната, кабинет ЛФК, кабинет здоровья имеют необходимое оборудование и оснащены современным методическим и наглядно-демонстрационным инструментарием, позволяющим систематически и целенаправленно осуществлять коррекционно-реабилитационную деятельность.

Особое внимание хотелось бы уделить новому направлению, организованному в рамках Федерального проектах «Мониторинг здоровья обучающихся с ОВЗ».

В рамках данного проекта создан Федеральный центр мониторинга здоровья обучающихся, а в регионах-участниках – региональные центры, которые обеспечивают рабочее взаимодействие между общеобразовательными школами, поликлиниками и федеральным центром.

В ходе реализации проекта в нашем учреждении создан кабинет здоровья, с отечественным оборудованием и программными комплексами для скрининга соматического, психического и социального здоровья обучающихся, информационными материалами и обучающими пособиями для формирования здорового образа жизни.

В комплектацию кабинета здоровья входит следующее оборудование:

- комплекс беспроводного мониторинга для работы по технологии БОС (биологически обратной связи) в области психоэмоциональной коррекции, опорно-двигательной профилактики и логопедических нарушений (педагог-психолог);
- стабилоплатформа (педагог-психолог). Прибор для анализа способности человека управлять позой тела и обеспечения биологической обратной связи по опорной реакции;
- аппаратно-програмный комплекс с использованием технологий био-антропометрической обратной связи (педагог-психолог) – весы, тонометр, градусник, динамометр (измерение силы), калипер (измерение жира в организме человека), ростомер;
- комплект для проведения мониторинга и исследований на предмет выявления аддиктивного поведения среди подростков по методике (педагог-психолог)
- электронная диагностика (тестовые задания);
- комплект для логопедического обследования детей (учитель-логопед);
- плантограф (плоскостопия) (Медицинский кабинет);
- аппарат Ротта с таблицей Сивцева-Орловой (зрение) (Медицинский кабинет).

В КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат № 2» был укомплектован с декабря 2017 года по январь 2018 года. В январе 2018 года была организована служба здоровья и разработан график мероприятий кабинета здоровья.

Согласно графику мероприятий, службой здоровья была проведена следующая работа:

- первичное диагностическое исследование состояния здоровья обучающихся на оборудовании Кабинета Здоровья (март);
- формирование списка детей для прохождения коррекционного курса занятий на оборудовании Кабинета Здоровья (март);
- проведение коррекционного курса занятий на оборудовании Кабинета Здоровья (апрель-май);
- контрольное диагностическое исследование состояния здоровья обучающихся на оборудовании Кабинета Здоровья (май);
- анализ результатов работы, составление отчетной документации (май).

В конце учебного года, были подведены итоги работы кабинета здоровья.

Во время первичного диагностического исследования состояния здоровья обучающихся возникли определенные трудности - по состоянию здоровья, а также согласно индивидуальным особенностям каждого обучающегося и прописанным в инструкции противопоказаниям к использованию оборудования не все обучающиеся прошли этап диагностики. После первичной диагностики из всех обучающихся было отобрано 40

человек, с которыми в дальнейшем проводился курс коррекционных тренинговых занятий. Во время данных занятий большая часть обучающихся столкнулась со следующими трудностями:

- понимание правильного выполнения заданий;
- сосредоточение и управление определенными частями тела, группой мышц и центром тяжести на выполнении упражнений;
- низкая концентрация внимания на упражнении;
- низкий уровень развития и координации движений;
- низкая регуляция психоэмоционального состояния.

На протяжении всех занятий специалисты службы здоровья совместно с обучающимися работали над устранением данных трудностей. По окончанию курса коррекционных упражнений были подведены итоги и с помощью контрольной диагностики анализировалась динамика эффективности работы на оборудовании кабинета здоровья. У 6 (15%) человек динамики не наблюдалось, у 2 (5%) человек результаты ухудшились, у 12 (30%) человек проявилась незначительная динамика и у 20 (50%) человек значительно улучшились показатели состояния здоровья.

Таким образом, можно сделать вывод: работа на оборудовании кабинета здоровья дает положительную динамику, которая проявляется в улучшении состояния здоровья обучающихся, а именно:

- в улучшении координации и равновесия;
- в улучшении памяти, внимания и восприятия;
- в улучшении регуляции психоэмоционального состояния;
- в улучшении навыков мышечного контроля.

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

Кучма Юлия Викторовна, педагог-психолог
КГБОУ БОШ "Школа-интернат №5"

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее

интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

К психолого-педагогическим технологиям здоровьесбережения можно отнести несколько направлений.

Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.

Использование пословиц при изучении понятия монотонности

функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Создание благоприятного психологического климата на уроке.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание

необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Так, на уроках физики практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях.

Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

1. Создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока.
2. Использование проблемных творческих заданий.
3. Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий.
4. Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую).
5. Рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Литература:

1. Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М., 1974 год.
2. Ильющенков В.В. Берсенева Т.А. Здоровье и образование. – СПб., 1993 год.
3. Киколов А.И. Обучение и здоровье: Методическое пособие. – М., 1988 год.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004 год.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 1998 год.
6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005 год.

«Педагогика сотрудничества» – здоровьесберегающая педагогика

Корнеева Елена Юрьевна, учитель, классный руководитель
Украинская Ольга Геннадьевна, заместитель директора по воспитательной работе
КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2»

Одной из основных целей здоровьесберегающей деятельности КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2» является охрана и укрепление здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Педагогический коллектив учреждения применяет различные здоровьесберегающие технологии, реализует индивидуально-личностный подход к каждому ребёнку, основанный на психолого-медико-педагогическом сопровождении коррекционно-образовательного и воспитательного процессов, определяя индивидуальную программу (маршрут) образования. Посильным и результативным этот маршрут становится лишь тогда, когда созданы условия для сохранения здоровья детей в процессе обучения и воспитания.

Классный руководитель – это непосредственный и основной организатор учебно-воспитательной, оздоровительной работы с обучающимися, который призван улучшить создание современных условий обучения в области сбережения здоровья детей. Именно классный руководитель отслеживает составляющие здоровьесберегающего мониторинга в школе-интернате и при детальном, серьёзном его изучении

может выстроить план формирования личности непосредственно в процессе обучения, воспитания и дополнительного образования. Общеизвестно, что состояние здоровья школьников складываются из основных критериев: соматическое (физическое); психологическое и социальное здоровье.

Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального здоровья.

Информация о физическом состоянии ребенка собирается классным руководителем совместно с медицинским работником учреждения по определенным параметрам, необходимым для анализа динамики развития школьников и влияния качества образовательного пространства на состояние их здоровья (группы здоровья, физкультурные группы, наличие хронических заболеваний и др.)

Психологическое здоровье учащегося классный руководитель и педагог-психолог связывают с развитием индивидуально-психологических особенностей личности, способствующих успешной социальной адаптации (изучение познавательных процессов, учебной мотивации, уровня тревожности). Социальное здоровье – это окружение, семья, друзья, статус и пр. – определяется в ходе совместной работы классного руководителя и социального педагога. Предложенные мониторинги работают в комплексе и призваны изучить не только состояние здоровья и заболеваемость обучающихся, но также оценить психоневрологический статус, уровень физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, режим дня, физкультурно-оздоровительные, профилактические мероприятия и т.д. Школьная среда рассматривается как система многоаспектного сотрудничества, а важнейшее место в нем занимает отношение «учитель — ученик». Классный руководитель, применяя педагогику сотрудничества, призван разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём повышения адаптации к социальной среде. Использование данных педагогических технологий предполагает приоритет воспитания над обучением, что позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника. Одной из форм педагогического сотрудничества в работе классного руководителя является коллективно творческая деятельность, которая реализуется через коллективное творческое дело (КТД). КТД поддерживает стремление учащихся проявить свои способности и индивидуальность, развить творчества как коллективное, так и индивидуальное, обучить правилам и формам совместной работы.

В КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2» коллективно-творческая деятельность проводится:

• в рамках школьных образовательных программ (АООП и АОП);

• общешкольной программы «Сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью)»;
• школьного конкурса «Самый классный класс» с обучающимися 1- 9-х классов.

Участие в КТД принимает весь класс на добровольных началах, приветствуется привлечение родителей и других заинтересованных лиц. Основной целью такой деятельности является совершенствование системы сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательных отношений.

КТД рассматривается как личностно-ориентированная технология и способствует:
- воспитанию культуры здорового образа жизни умственно отсталых обучающихся;
- совершенствованию школьного мониторинга состояния здоровья участников образовательных отношений;
- осуществлению мер, содействующих развитию творческих интересов детей и подростков, их полезной социально значимой деятельности в урочное и внеурочное время;
- актуализации связей сотрудничества субъектов единого образовательного пространства;
- разработки и реализации индивидуальных и коллективных программ оздоровления учащихся и классных коллективов;
- повышению профессиональной компетентности классных руководителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья школьников.

Коллективная защита творческого проекта может быть выполнена в различных формах: плаката, видеоролика, фотовыставки, представления результатов социальной акции, выступления агитбригады, презентации, театрализованной миниатюры, номера художественной самодеятельности, выставки достижений членов классного коллектива и др.

В технологии коллективного творческого воспитания классные руководители руководствуются основными слагаемыми, определяющими последовательность совместных действий: общая забота, коллективная радость, доставляемая взаимными сюрпризами, разведка дел и друзей, совет дела, общие сборы и "огоньки", коллективное планирование, подготовка, осуществление, обсуждение и оценка сделанного.

Мы предполагаем, что в КТД любой обучающийся может заявить о себе, продемонстрировать такие качества своей личности, как ответственность, исполнительность, инициативность, общительность, организованность, авторитет, а значит свои лидерские качества. Применяя педагогику сотрудничества как здоровьесберегающую технологию в школе, мы решаем основной спектр определённых проблем, обучающихся:
- обеспечиваем общие успехи в обучении;
- способствуем определению статуса в коллективе (лидер, популярный и пр.);

- расширяем круг общения (друзья);
- сглаживаем конфликтные ситуации;
- изменяем отношение к себе (уверен в себе, стремится к успеху);
- формируем навыки культурного поведения;
- воспитываем потребность в сохранении и укреплении здоровья и др.

Сравнительный анализ эмоционально-психологического климата в школе за последние три года показал следующие результаты:

- Значительно возросло число ребят:

- устанавливающих дружеские связи как внутри, так и за его пределами класса (до 60%);
- занимающих активную социальную позицию и реализующих как творческий, так и познавательный потенциал (до 41%);
- демонстрирующих социально одобряемое поведение (до 66%);
- в классах стало больше ребят в статусе «популярных» (до 50%);
- серьёзно относящихся к мнению коллектива (до 35%);
- стремящихся к успеху (до 20%).

- Снизилось число ребят:

- допускающих нежелательное поведение (до 28%);
- характеризующихся агрессивным и социально неодобряемым поведением (до 3%);
- в статусе «непопулярных» (до 24%), в статусе «изолированных» (до 3%);
- с заниженной самооценкой (до 29%);
- болезненно воспринимающих мнение коллектива (до 19%).

Таким образом, предлагаемый нами подход в работе классного руководителя и педагогов учреждения не исчерпывает всех аспектов по формированию здорового образа жизни, но позволяет педагогическому коллективу и администрации оценить ситуацию в целом, своевременно принять управленческие решения и планировать эффективную здоровьесберегающую деятельность в образовательном учреждении.

Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе

Емельянова Надежда Владимировна, учитель начальных классов
КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1»

Одной из важнейших задач школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой и в будущем способен заниматься производительно-полезным трудом. Необходимо помочь каждому ребенку осознать свои способности, создавать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Состояние здоровья школьников напрямую зависит от процесса обучения.

Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся:

- увеличение темпа и объема учебной нагрузки;
- несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;
- несоблюдение элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса;
- отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым [1];

Здоровьесберегающая среда - это:

- соответствие учебной нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- необходимый, рационально организованный двигательный режим [3].

Перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки.

Необходимо учитывать возрастные психологические особенности своих учеников, продумывать число видов учебной деятельности на уроке, избегать однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Нужно продумывать приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Дифференцированное обучение практически реализуется через содержание учебников, позволяющих снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей необходимо снижать темп опроса, давать время на обдумывание, подготовку. Необходимо создавать условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу [1].

Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровый, ориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников.

Часто на уроках письма, математики, развития речи организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся, поэтому необходимо использование конторок в начальных классах. Необходимо чередовать режим труда и отдыха школьников, создавать такие условия работы, которые бы обеспечили высокую работоспособность учащихся во время учебных занятий.

Очень часто наблюдается во время уроков утомление учащихся.

Утомление - это физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности. Нередко как синоним утомления употребляют термин «усталость» [4].

Утомление может возникнуть при любом виде деятельности - и при умственной, и при физической работе. Признаки утомления у детей часто проявляются в нарушении поведения; они становятся неусидчивыми, невнимательными, на уроках разговаривают, нарушая дисциплину.

Кроме того, одним из признаков наступления утомления является нарушение координации движений, изменение почерка или его резкое ухудшение. Ребенок жалуется на усталость, головную боль, раздражительность, капризность. Если в этот момент не откорректировать величину нагрузки и продолжить работу с той же интенсивностью, то развивается переутомление с резким снижением работоспособности.

Использование таких приемов здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного, как рациональное сочетание различных видов деятельности, динамическое и статическое расширение зрительно-двигательной активности, пальчиковая и дыхательная гимнастика, соблюдение требований охранительного режима позволяют содействовать развитию высших психических функций, восстанавливать умственную работоспособность, снимать перегрузку учащихся [2].

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

Упражнения, которые можно использовать для двигательных оздоровительных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им названия. Это способствует интересу учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность учащихся и интерес к окружающей жизни, развивает память, внимание, мышление. Оздоровительные минутки способствуют не только сохранению физического здоровья учащихся, но и их

психологического здоровья. Дети общаются друг с другом, помогают и поддерживают друг друга, что влияет на изменение их коммуникативной культуры. Двигательные переменки помогают сплотить классный коллектив.

Использование динамических пауз дает возможность разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться.

Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных 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 [3, с. 12].

Активизируя здоровьеохранительное и здоровьеразвивающее направления в работе, можно тем самым способствовать не только сохранению здоровья ребенка с интеллектуальной недостаточностью, но и повышению эффективности учебно-воспитательного процесса.

Литература:

1. Петренко М. И. Особенности обучения детей с ОВЗ в коррекционной школе VIII вида [Электронный ресурс]: Образовательный портал - Режим доступа: http://ext.spb.ru/index.php/2011-03-29-09-03-14/75-correctional/3938--viii-.html

2. Яковлева, Г. В. Инновационная деятельность в специальном (коррекционном) образовательном учреждении [Электронный ресурс]: сборник материалов / под ред. Яковлевой, Г. В — Челябинск: Цицеро, 2012. — 75 с. - Режим доступа: http://oantonova.clan.su/_tbkp/cicero-2012.pdf.

3. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 класс. - М.: ВАКО, 2004. - 296 с.

4. Электронный ресурс: Режим доступа: https://multiurok.ru/files/rabota-po-priedupriezhdieniiu-utomliaiemosti-na-za.html

Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми с ОВЗ в начальных классах.

Шурховецкая Наталья Борисовна, учитель начальных классов КГБ ОУ «Славгородской общеобразовательной школы – интернат»

«Здоровый нищий счастливее больного короля» …А. Шопенгауэр

На современном этапе здоровьесберегающая технология определяется, как система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Поэтому, одной из основных задач в работе с детьми с ОВЗ является такая организация и методика проведения всех оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий, при которой не только сохраняется хороший уровень умственной работоспособности, происходит

дальнейшее развитие, но и укрепление здоровья ребенка. Мероприятия выстраиваются в последовательную цепочку и проходят через все виды деятельности. Это, такие здоровьесберегающие технологии.

В своей педагогической деятельности я применяю здоровьесберегающую технологию **сохранения и стимулирования здоровья**: развитие мелкой моторики - пальчиковая гимнастика, которая направлена на повышение работоспособности коры головного мозга, развитие активной речи ребенка. Например, такие виды пальчиковой гимнастики: пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением, игры с природным, бросовым материалом (горох, фасоль, шишки и т.д.), игры с пособиями (игры-шнуровки, игрушки с прищепками, пальчиковый театр).

Релаксация – как один из методов здоровьесберегающей технологии, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов с музыкальным и словесным сопровождением.

Динамические паузы способствуют снижению утомляемости у детей между двумя видами непосредственной образовательной деятельности. В результате активизируется мышление и повышается умственная работоспособность. Использую с элементами дыхательной гимнастики.

Физкультминутки провожу во время проведения организованной образовательной деятельности, их длительность составляет 3-5 минуты; они проводятся в форме разнообразных комплексов физических упражнений (6-8 упражнений) с выходом из-за столов.

Дыхательная гимнастика - это система упражнений на развитие речевого дыхания, проводится на уроках чтения и развития речи. В работе с детьми использую дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом и вдохом через нос. Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры).

Артикуляционная гимнастика. Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков.

2. Обучение здоровому образу жизни. Это внеклассные занятия классных часов, которые проводятся в соответствии с программными требованиями. Программный курс «Азбука здоровья» рассчитан на 2 года обучения и направлен на привитие навыков самообслуживания и гигиены, воспитание дисциплины труда и порядка, приобретению знаний о строении собственного тела и организма. Например: «Закаливание организма», «Учимся чистить зубы», «Утренняя гимнастика каждое утро» и т.д.

3. Коррекционные технологии.

Психогимнастика. Одним из ее составляющим является мимическая гимнастика. Для детей с ОВЗ большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика. Детям показываю карточки с изображением различных выражений эмоций на лице..., прошу выразить, ту или иную эмоцию.

Сказкотерапия. Многие игровые технологии, применяемые на занятиях, сопровождаю сказками, которые придумываю сама и дети, дополняя фантазии друг друга. Это способствует освоению навыков общения, целенаправленного слухового восприятия, развитию мышления, речи, памяти. Возможны как групповые, так и индивидуальные формы работы.

Вывод: Использование мною вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-развивающей работы с

детьми с ОВЗ способствует:1) повышению работоспособности, выносливости детей; 2) развитию психических процессов; 3)формированию, развитию двигательных умений и навыков; 4)развитию общей и мелкой моторики; 5)и в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.

Литература:

1. Ковалько *В.И.* Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы.– М.: «Вако», 2004.
2. Феоктистова *В.Ф.* Образовательные здоровьесберегающие технологии.- Учитель 2009 г.

Создание здоровьесберегающих условий обучения школьников с интеллектуальными нарушениями

Останина Наталия Александровна, учитель начальных классов
КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1» г.Бийск

Характеристика физических качеств школьника с умственной отсталостью содержит в себе ряд особенностей. На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Для умственно отсталых школьников характерны быстрое истощение нервной системы, нарастающее утомление, снижение работоспособности, особенно при монотонной работе. Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца.

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90-100% случаев. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других - повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

Поэтому, организация здоровьесберегающей функции урока является инструментом поддержания здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Применение на уроках здоровьесберегающих технологий не только оказывает положительное влияние на организм ребенка, но и

сказывается на эффективности обучения. Как показывает практика, дети легче усваивают материал, активнее работают на уроке, повышается интерес к изучению нового.

В своей работе со школьниками начальных классов, имеющими интеллектуальные нарушения, мною реализуются три основных задачи:

- осуществление оптимальной двигательной активности учащихся на уроках;
- соблюдение режима динамических поз для оптимизации функционального состояния организма и сохранение работоспособности учеников на уроке;
- организация здоровьесбережения через проведение физкультминуток и оздоровительных пауз.

В структуру урока включается режим смены поз, физкультминутки, оздоровительные паузы, передвижение по классу.

«Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В. Ф. Базарный. Поэтому обучение в режиме постоянного движения позволяет развивать у учащихся зрительно - моторную реакцию, в частности ориентацию в пространстве, создать условия для проявления индивидуальных и возрастных особенностей детей, формировать на уроках атмосферу доверительного отношения.

Следуя методике В.Ф. Базарного, я планирую построение урока с таким расчетом, чтобы дети несколько раз организованно переходили из положения «сидя» в положение «стоя». Такое чередование рабочей позы на уроке благоприятно действует на функциональную систему и работоспособность учащихся, существенно повышает психическую активность детей, в том числе их познавательные способности. Делается это тогда, когда дети не заняты письмом, когда идёт объяснение материала, или, когда один из учеников отвечает, а другие слушают.

Применение физкультминуток давно вошло в обязательную составляющую любого урока. А тематические, связанные с новым материалом физкультминутки в стихотворной форме, лишь повышают интерес к обучению младших школьников с умственной отсталостью и позволяют легче усвоить материал.

Оздоровительные паузы также проводятся в течение урока: упражнения для снятия возбуждения, дыхательные упражнения, точечный массаж для снижения нервной усталости, зрительная гимнастика и использование офтальмотренажеров, упражнения на мышечно-телесную координацию.

Передвижение по классу во время урока подразумевает работу обучающегося с наглядным материалом в различных зонах класса, а не только на своем рабочем месте. Ученики могут работать за столами «коррекционно-развивающей зоны», подходить к наглядным стендам, которые находятся на стенах класса и так далее.

Организация процесса обучения на здоровьесберегающей основе это творческий акт, который требует от учителя знаний психологии, физиологии, изучения индивидуальных особенностей детей. Таким образом, данный подход не только способствует интеллектуальному развитию обучающихся, сохранению их психического и физического здоровья, но и совершенствованию педагогических технологий коррекционного обучения.

Литература:

1. Базарный В. Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде». Сергиев Посад, 1995
2. Т.А. Власова, М. С, Певзнер О детях с отклонениями в развитии. М.,1973. С.47-56
3. Забрамная С.Д. Отбор умственно отсталых детей в специальные учреждения: учеб. пособие для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1988. - 94 с.
4. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии. М..: Просвещение, 1992. – 95 с.
5. Шипицына Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. — 2-е изд., перераб. и дополн. — СПб.: Речь, 2005. - 477 с.
6. Бобошко В.В., Сермеев А. Р. Физическое воспитание детей с отклонениями в развитии: Межвуз.сб. научн. тр. Красноярск: КППИ,1991.- 71 с.

Пальчиковая гимнастика как эффективное средство развития мелкой моторики, влияющее на речевое развитие учащихся с нарушением интеллекта.

Гришина Ольга Викторовна, учитель – логопед,
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 5»
г. Барнаула

«Движения руки всегда тесно связаны с речью
и способствуют ее развитию».
В.М. Бехтерев

Приоритетными задачами в программе модернизации российского образования в настоящее время являются сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Одним из средств решения обозначенных задач являются здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного образования.

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

Одна из здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья учащихся - пальчиковая гимнастика. Данная технология представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями. Пальчиковой гимнастике необходимо уделять время на любом уроке, проводя ее в виде различных игр и упражнений.

У детей, имеющих нарушения интеллектуального развития процесс формирования графо-моторных навыков протекает достаточно длительно и сложно. "У многих умственно отсталых учащихся с большим трудом формируется техника письма, что вызывается моторной недостаточностью или нарушениями пространственного представления. Для детей характерна слабая степень нажима карандаша или ручки на бумагу, нечеткость проведения линий (волнистой, прямой, ломаной), смещение центра листа в стороны. Нарушение моторики руки лишает движения точности, силы и координированности". [1, с.8].

В настоящее время доказано, что с анатомической точки зрения, около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Поэтому развитие речи ребёнка неразрывно связано с развитием мелкой моторики. Соответственно, тренировка движений пальцев рук стимулируют развитие речи. Кольцова М.М. в своей книге говорит о том, что «связь функции кисти рук и речи оказалась настолько тесной и значительной, что тренировку пальцев рук считаем возможным рассматривать как мощный физиологический стимул развития речи» [2, с. 22].

Цвынтарный В.В. в книге «Играем пальчиками и развиваем речь» приводит выводы М.М. Кольцовой «…, что формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а точнее от пальцев» [3, с. 3].

Пальчиковая гимнастика повышает эффективность занятий и интерес к ним детей, если проводится в игровой форме с использованием разных видов: пассивной и активной (с речевым сопровождением). В процессе игровых действий во время пальчиковой гимнастики улучшается работоспособность коры головного мозга, развивается память, так как ребенок учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений, снимается скованность движений кистей рук, развивается мелкая моторика, тесно связанная с речью, формируется навык письма.

Очень важно научить учащихся выполнять дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибать и разгибать, отводить в стороны пальцы, называть каждый палец на руке, выполнять согласованные действия пальцами обеих рук. Для большинства детей с умственной отсталостью данная работа занимает длительное время.

На логопедических занятиях я использую несколько видов работ по развитию мелкой моторики.

Один из них – это пальчиковые игры с предметами: шариком небольшого размера, мячиком с шипами, прищепками, карандашами. Данный вид работы развивает мышление, повышает эластичность мышц, вызывает положительные эмоции и стойкий интерес к деятельности.

Одним из наиболее популярных видов работ по развитию мелкой моторики пальцев рук являются речевые игры с пальчиками. Пальчиковые игры со стихотворным сопровождением - следующий вид, используемый мной в работе. Игры со стихотворениями побуждают детей к творчеству, запоминаются быстрее, тем самым у них развивается речь, память. На логопедических занятиях учащиеся разучивают движения пальцами, сопровождая их стихотворениями, на разнообразные лексические темы «Мебель», «Овощи», «Зима» и т.д.

Следующий вид, который особенно нравится учащимся, - пальчиковые игры с музыкальным сопровождением, например, «Зимние забавы», «Весна» и т.д. В таких играх синтез движения, речи и музыки радует детей и позволяет проводить их наиболее эффективно.

При выполнении пальчиковой гимнастки необходимо постоянно следить, чтобы не было передозировки. Упражнения надо давать малыми порциями, но делать их с оптимальной нагрузкой, с большой амплитудой движений. Особое внимание стоит уделять тренировке движений повышенной сложности, именно такая тренировка пальцев дает видимый результат.

В заключение хотелось бы сказать, что систематическое выполнение пальчиковой гимнастики на уроках и занятиях с учащимися, имеющими интеллектуальное нарушение, позволяет существенно облегчить овладение навыками письма, развития речи, а в будущем лучше адаптироваться в практической жизни, научиться понимать многие явления окружающего мира. Регулярные занятия с использованием пальчиковой гимнастики будут способствовать поддержанию хорошего тонуса.

Литература:

1.Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 томах. Т.5: Основы дефектологии / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, 1982. - 395 с.

2.Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функции мозга ребенка // Хрестоматия по теории и методике развития речи детей дошкольного возраста. – М., 1999.- 143 с.

3. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб.: Лань, 1997. – 32 с.

Использование здоровьесберегающих ресурсов в процессе проведения самоподготовки

Крыловская Екатерина Юрьевна, воспитатель,

КГБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 5»

В настоящее время, большое значение имеет охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, в том числе их эмоционального благополучия. Каждый педагог должен знать, что обучение, воспитание и здоровье - это неразрывно связанные и влияющие друг на друга категории. Следуя концепции здоровьесберегающего воспитания, педагогический коллектив школы-интерната включает в план работы следующие направления: здоровьесберегающее обучение (построение воспитательного часа и самоподготовки на здоровье сберегающей основе); активизация физической деятельности; соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил; пропаганда здорового образа жизни. В работе с детьми я применяю следующие технологии и приемы сохранения и стимулирования здоровья:

- сказкотерапия,
- гимнастика для глаз,
- приемы релаксации,
- физминутки,
- пальчиковая гимнастика,
- дыхательные упражнения,
- прогулки,
- совместным мероприятиям родителей с детьми,
- самомассаж (с использованием мячиков-антистресс, колечек, аппликаторов),
- арт-терапия.

Полноценное развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности.

Я стремлюсь приучать детей к выполнению распорядка и следовать соблюдению режима дня. Обучающиеся становятся собранными, ответственными, самостоятельными. Самоконтроль - неотъемлемая часть сохранения здоровья.

Рассмотрим применение здоровьесберегающих ресурсов на примере самоподготовки. Самоподготовка — одна из форм организации учебного процесса в группе продленного дня. Это обязательные ежедневные занятия, на которых школьники самостоятельно выполняют учебные задания в строго отведенное время под руководством педагога-воспитателя. Необходимые требования к данному процессу помогают укреплять и сохранять здоровье воспитанников.

Перед самоподготовкой необходимо соблюдать режим проветривания, что стимулирует умственную деятельность у учеников. Допустимый температурный режим от 17до 22 градусов.

Чистота и порядок в учебной комнате обеспечивает положительный

настрой. Правильно распланированная индивидуальная работа с учащимися –залог успешного выполнения задания и эмоционального равновесия;

Организационный момент начинаю с комплекса двигательных, игровых физминуток. Они расслабляют одну группу мышц и тонизируют другую. Мотивируют организационную деятельность обучающихся;

Перед выполнением устных предметов использую комплекс дыхательной и зрительной гимнастики.

Правильное дыхание активизирует все обменные процессы, ускоряет кровообращение и усиливает защитные свойства организма. Использовать можно ленточки, листочки, салфетки (рис.1)

Комплекс дыхательных упражнений:

1. Глубоко вдохните. Заверните уши от верхней точки до мочки. Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А (Ы-Ы-Ы, О-О-О…)

2. Глубоко вдохните. Руки медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опустите.

3. Сожмите правой рукой левое плечо. Голову поверните влево и посмотрите назад через плечо. Разведите плечи. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдохните. Затем тоже самое через правое плечо.

4. Вдохните, закройте глаза. Выдохните, откройте глаза. (повторить 3-4 раза)

5. Ныряние. Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает. Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения (рис.2).

Зрительные гимнастики – упражнения для активизации работы мышц глаза. Они дают возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой, с которой ребенок сталкивается в школе.

Комплекс упражнений:

1. «Стрельба глазами» вправо- влево, вверх-вниз по 6 раз.

2. Глазами нарисовать 6 кругов по часовой стрелке и 6 против часовой стрелки.

3. Глазами напишите цифры от 0 до 9.

4. Глазами нарисовать пружинки.

5. Мигание глазами.

6. «Окошко» Смотреть в щель между ладонями, постепенно раздвигая

их.

Перед письменными предметами я применяю пальчиковую гимнастику, чередуя с самомассажем, используя мячики-антистресс, аппликаторы, резиновые колечки;

На конечном этапе самоподготовки целесообразно провести релаксацию в виде арт-терапии.

Изотерапии – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Она дает возможность выходу внутренним конфликтам вовне; помогает понять собственные чувства и переживания; способствует повышению самооценки; помогает в развитии творческих способностей.

Предлагаю ряд упражнений, которые я использую в своей работе с детьми с ОВЗ для сохранения их здоровья и снятия эмоционального напряжения:

«Каракули» Одна из любимейших методик, которая выводит ребятишек на позитивные эмоции, расслабляет, пробуждает интерес к общению. Суть методики в том, что человеку предлагается быстро нарисовать хаотичные линии в беспорядочном порядке. На заключительном этапе участники сочиняют сюжетную историю (рис.3)

«Изобразим радость» Его цель — улучшать эмоциональный фон при помощи цвета и концентрации на своих чувствах. Для работы нужно сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить самые радостные моменты своей жизни, прочувствовать все ощущения. После этого следует представить свои чувства в виде цветов и фигур. Не стоит напрягаться, здесь важны только ощущения. Достаточно побыть в таком состоянии 10–15 минут.

«Рисунки на манке» Данное упражнение снижает эмоциональное напряжение, развивает мелкую моторику и способствует улучшению восприятия окружающего мира (рис.4).

Данные технологии и правильно спланированная работа по здоровьесбережению на самоподготовке помогает сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье учащихся.

Литература:

1.В.И. Коваленко «Школа физкультурных минуток» 1-4 класс.

2. С.В. Бутова, Оздоровительные упражнения на уроках [Текст] 2016.

3.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 209

4.Штрафметова, Е.В. Пути сохранения и укрепления здоровья

обучающихся [Текст] / Е.В. Штрафметова // Завуч Начальной школы. – 2005. - №4. – С.109-111.

Образовательная кинезиология - здоровьесберегающая технология

Весельева Ирина Михайловна, учитель,
КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа – интернат №1»

Общеизвестно, что для гармоничного развития ребёнка необходимо движение. **Образовательная кинезиология** — это наука о развитии головного мозга через движение. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга - гуманитарное, образное, творческое — отвечает за тело, координацию движений, пространственное и зрительное восприятие. Левое полушарие головного мозга — математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое — отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи специальных кинезиологических упражнений. Кинезиологическое упражнение — это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологические упражнения развивают мышление ребёнка через движение, гармонизируют работу мозга, способствуют развитию мелкой моторики, памяти, внимания, речи.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Она позволяет выявить скрытые способности ребёнка. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья. Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект.

Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Пол Деннисон обнаружил огромные возможности физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения, как ребёнка, так и взрослого.

Он объединил знания нейрофизиологов, нейропсихологов, практических психологов прикладной кинезиологии, развивающей офтальмологии, какую-то часть движений взял из восточных практик, какую-

то из танцевальных техник (здесь ему помогала его жена Гейл Деннисон, имеющая профессиональное танцевальное образование) и создал систему простых, быстрых и эффективных упражнений. Эти упражнения направлены на восстановление природных, уникальных способностей человека, возвращение его к естественному, природному механизму обучения, при котором любой процесс познания нового становится радостным, активным, увлекательным занятием. Эти упражнения были названы BrainGym (Гимнастика Мозга) и являются только небольшой частью образовательной кинезиологии. Эти упражнения очень просты, их можно выполнять где угодно, без требований к пространству, они интересны, забавны, на их выполнение не требуется много времени, а также они эффективны в любом возрасте.

Упражнения делятся на четыре группы.

Первая группа включает упражнения, пересекающие срединную линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

Примером упражнения из этой группы может служить упражнение «Перекрёстные шаги».

Полезный результат – улучшение координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, улучшение слуха и зрения, прилив жизненных сил. Улучшает навыки орфографии, письма, аудиального восприятия, чтения и понимания.

Вторая группа – это упражнения энергезирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.

Примером упражнения из этой группы может быть «Энергетическая зевота».

Полезный результат — помогает читать вслух с выражением и при этом понимать прочитанное, улучшает внимание, способность к самовыражению, спокойное думание в процессе работы.

Третья группа – растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину,

они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга, эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле.

Примером упражнения из этой группы может быть упражнение «Активация рук».

Полезный результат: улучшение внимания, моторной координации для письменной работы, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах.

Четвёртая группа – упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.

Например, упражнение «Позитивные точки».

Полезный результат – повышает способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимают стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух.

Сиротюк Алла Леонидовна - доктор психологических наук, заведующая кафедрой психологии, профессор Тверского государственного университета. Она разработала несколько коррекционно-развивающих программ для детей старшего дошкольного возраста.

Методика включает в себя упражнения, развивающие мелкую моторику рук детей разного возраста, дыхательные упражнения, упражнения, развивающие мышцы языка и глаз и т.д. Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлению речи, так как рука имеет самое большое представительство в двигательных зонах коры головного мозга.

Ещё раз можно убедиться в уникальности и мудрости опыта наших предков. Задолго до открытия учёными взаимосвязи руки и речи они придумали и передавали из поколения в поколение народные потешки: «Сорока-белобока», «Мальчик с пальчик», «Ладушки-ладушки» и другие. Упражнения с младшими дошкольниками необходимо выполнять 3-5 раз в медленном темпе сначала одной рукой, затем — другой, а в завершение — двумя руками вместе. После того, как дети научились выполнять пальчиковые игры, примерно с пяти лет, можно давать комплексы пальчиковых упражнений с элементами кинезиологии, состоящие из трёх положений рук, последовательно сменяющих друг друга. Упражнения необходимо проводить ежедневно. Указания ребёнку должны быть

спокойными, доброжелательными и четкими. Все упражнения взрослый должен выполнять вместе с детьми, постепенно, от занятия к занятию, увеличивая время и сложность.

Упражнения можно использовать на физкультминутках, на утренней зарядке, на уроках, переменах, на воспитательских занятиях.

Литература:

1. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга»/ Пер. С.М. Масгутовой. М., 1997.

2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учётом психофизиологии. М; 2001.

Создание комфортной психологической среды при обучении умственно отсталых школьников, как средство здоровьесбережения.

Юнг Надежда Александровна, учитель начальных классов,
КГБ ОУ «Славгородская ОШ-интернат» г. Славгорода

Можно выделить несколько типов здоровьесберегающих технологий при работе с детьми с ОВЗ (в частности с умственной отсталостью):

- здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
- оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);
- технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);
- воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы);
- здоровьесберегающие технологии в организации обучения (снижение влияния школьных рисков на здоровье учащихся физическое и психологическое; технологии здоровьеразвивающих систем: соблюдение индивидуальной зрительной дистанции, смена рабочей позы, чередование видов деятельности пассивных, активных, обучение с учётом природосообразности, обучение в движении и многие другие).

В статье пойдёт речь о создании комфортной психологической здоровьесберегающей среды теми средствами, которые находятся в компетенции педагога-дефектолога.

Учитель начальных классов, должен владеть актуальной информацией о своих подопечных. Новые педагогические, общедоступные медицинские, психологические, социальные изыскания и, конечно же, прочное основание фундаментальной педагогики позволит организовать учебно-воспитательный процесс максимально гармонично для всех его участников.

Как красивая блуза состоит и крупных частей, полочки, рукава, воротник и из мелких переплетений нитей, которые не видны из далека, но без них невозможно целое изделие, так учебный процесс состоит из блоков

(технологии, методы) и мелких фракций- приёмов, личных принципов, тончайших нитей учебного процесса. В арсенале каждого педагога есть их целая кладовая. Я хочу поделиться своим опытом в вопросе создания гармоничной здоровьесберегающей среды с учётом наших российских реалий.

В своей книге «Знаете ли вы своего ребёнка?» Галина Филипчук описывает результаты своих наблюдений: «Дети, у которых есть старшие братья и сёстры, обычно быстрее развиваются, так как в домашнем общении получают немало информации и жизненного опыта» [1, с. 98]. Знания о семейных особенностях, условиях воспитания, учащихся помогают мне строить дальнейшее общение с каждым учеником и его семьёй. Разумна ли любовь в семье ребёнка?! Возможно, она слишком требовательна, лишена эмоциональных проявлений или слепая, попустительствующая. Наблюдение, беседы, нечаянные высказывания помогают мне корректировать педагогическую траекторию общения. Почему это важно?! Потому что это начало.

Действительно, учатся у тех, кого любят, уважают, кого допускают в свой, возможно, узкий круг общения. И с первых дней обучения моя цель, стать близким другом и референтным лицом на основании нравственных достоинств и знаний. Только при этом условии я могу надеяться, что на первом уроке мои ученики в ответ мне улыбнутся, не будут ждать непреодолимых трудностей, будут знать, что рядом есть тот, кто всегда поддержит, направит, поможет.

Вы скажете, это лирика. Это условие создания гармоничной здоровьесберегающей учебно-воспитательной среды.

Пример гуманного, безконфликтного поведения педагога в доверительной комфортной среде поможет избежать многих ситуаций буллинга со стороны учащихся. Например, к личностным факторам насилия относятся некоторые психологические особенности: гиперактивность, импульсивность, низкий контроль за своим поведением и эмоциями, рассеянное внимание, низкая успеваемость, высокая склонность к гневу. Часто это происходит из желания самоутверждения [3, с. 21]. Зная эти особенности, я стараюсь создать всевозможные ситуации успеха, даже для самых слабых учащихся. Они- то в этом нуждаются, как никто иной. В классной комнате организован уголок успеха, на котором постоянно появляются фотографии учащихся за даже небольшие обоснованные достижения. Однажды, моя ученица, у которой часто проявляется психопатоподобное поведение, в такой момент, вместо того, чтобы как часто бывало бросить книгу, кого-нибудь ударить, в слезах вместе со мной стала читать наизусть любимое стихотворение для физминутки. Потом сделав несколько глубоких вдохов и выдохов, через некоторое время она успокоилась. Так как остальные учащиеся знали такие особенности одноклассницы и были научены в такие моменты, не реагировать на происходящее, девочка быстро успокоилась. В конце учебного дня на вопрос

«За что ты мог бы похвалить своих одноклассников?» ученик отметил: «Сегодня, Таня (имя изменено) никого не ударила». Конечно, я добавила своё педагогическое слово, чтобы более доступно описать это достижение, не фиксируя внимания на отрицательном аспекте этого момента. Это были «первые ласточки» успеха в работе с данным ребёнком.

Хорошим началом урока может стать игра «Подари тепло другу» [2, с. 16]. Первый урок-начало дня и возможность настроить свой внутренний инструмент на позитив, гармонию. С этой целью я часто использую одно или несколько коротких физических упражнений и короткое стихотворение. И конечно, улыбка для каждого!

Раз, два, три, четыре. Ручки выше, ножки шире. Пять, шесть-за парту тихо сесть. И скажу я в тот миг: «Ты мой любимый ученик!»

Детское хоровое пение содействует сенсорной свободе и духовному раскрепощению и при работе с умственно отсталыми детьми имеет особое значение. Дети часто соматически ослаблены, имеют хронические заболевания. Хоровое пение объединяет участников хора и положительно воздействует на сердце и лёгкие детей.

Особенно хорошо подходят для этого вида деятельности народные песни, потешки: «Если бы, да кабы, выросли во рту грибы. А кабы да не рот, вырос целый огород».

С целью сенсорного обогащения опыта учащихся в классе имеется сенсорный уголок. Он представляет собой плотное полотно с композицией смены времён года. Учащиеся могут передвигать облака, переставить животных, сорвать яблоки, прикреплённые на «липучки» или «Velcro»-застёжки, действующие по принципу репейника. Посмотреть, кто живет в коре дерева не трудно, нужно лишь расстегнуть замочек. Разнообразные прищепки, застёжки, ленточки, пуговицы помогают развивать мелкую моторику и способствуют хорошему настроению. Улучшению сенсорной интеграции содействуют специальные игровые упражнения, которые имеют и дидактическую цель. Например, «Игра в снежки». Учащиеся на уроке математики должны попасть бумажным «снежком» в правильный ответ на «Экологическом букваре». А также широко используются мозаики на основе «мягких вкладок». Например, «Что, где растёт?». «Овощи» и «фрукты» выкладываются возле изображений деревьев и грядок.

Учёт смены активных и пассивных видов деятельности способствует соблюдению предупредительно-охранительного режима. Физические минутки 2-3 раза в течение урока способствуют не только физическому раскрепощению, снятию статического напряжения, но и психологической разгрузке, эмоциональному настрою на дальнейшую деятельность. Особенно хороши в этом плане дыхательные, танцевально-ритмические паузы, мимические упражнения, физические минутки для глаз с хорошо подобранным музыкальным сопровождением.

С восторгом и большой пользой для детей выполняют балансировочно-аудио-визуальные упражнения с мешочками, различными мячиками-

скакунчиками и другие. Также огромный интерес вызывают упражнения для развития межполушарной асимметрии головного мозга. Одно из них «Котёнок». Одной рукой ребёнок гладит котёнка по направлению шерсти, другой против. Упражнение усложняется, можно обыграть любые ситуации. Со временем учащиеся научатся выполнять и сложные упражнения.

В печатных изданиях и интернете предлагается множество коррекционно-развивающих игр и упражнений, способствующих также психофизическому укреплению учащихся. Этот материал можно адаптировать к особенностям своих учеников, что содействует общему оздоровлению учащихся.

Литература:

1. «Здоровьесберегающая деятельность» Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. -Волгоград: Учитель, 2011.

2. «Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие [С.Д. Поляков и др.]. М.: Айрис- пресс, 2006.

3. «Предотвращение насилия в образовательных организациях» Л.А. Глазырина, М.А. Костенко, Е.В. Лопуга; под редакцией Т.А. Епояна-Барнаул, 2017.

Здоровьесбережение на уроках письма и развития речи

Колосова Ольга Валерьевна, учитель чтения, письма и развития речи
КГБОУ «Славгородская общеобразовательная школа-интернат»

«Ум, сердце и руки – вот что нужно развивать
в детях как единое целое»
Ш. Амонашвили

Дети с ОВЗ, обучающиеся по адаптированной образовательной программе для детей с умственной отсталостью – это особая категория обучающихся. Из-за неустойчивых нервных процессов учащиеся с умственной отсталостью быстро утомляются: снижается внимание, нарастает истощаемость, теряется интерес к деятельности - это отрицательно влияет на ее эффективность. У таких детей отмечаются своеобразные нарушения внимания: слабость концентрации, повышенная отвлекаемость; зачастую нарушается память; дети становятся двигательно - расторможенными, неусидчивыми или вялыми. Решение этих проблем лежит через специфически разработанные и подобранные психолого-педагогические методы, приёмы и подходы в обучении, а также умелое использование этих технологий на практике. Поиск путей эффективного обучения, поиск возможностей использования скрытых ресурсов умственной деятельности,

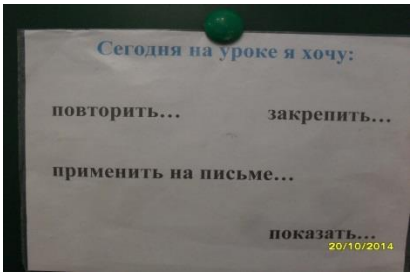
повышение самостоятельности, развитие ребенка с учетом сохранения его здоровья, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту и возможностям каждого учащегося, устраняли бы перегрузку и сохраняли здоровье школьников – вот, на мой взгляд, основные задачи учителя-дефектолога и его работы.

Для решения этих задач в своей практике я системно использую элементы здоровьесберегающих технологий на уроках, поскольку направлены они не только на охранение физического здоровья детей с ОВЗ, но и на сохранность их психического состояния и развитие, и коррекцию высших психических функций.

1. **Благоприятный климат в классе.**

Формирование благоприятного климата на уроке является делом не только ответственным, но и творческим, требующим умения предвидеть вероятные ситуации во взаимоотношениях членов детского коллектива. В своей работе стараюсь создавать благоприятную атмосферу уже на начальном этапе урока. Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха. Этого добиваюсь установками на успех: «Я смогу…», «У меня получится…», помогаю учащимся настроить себя и одноклассников на положительную волну: «Улыбнитесь соседу по парте», «Приободри себя, похлопай по плечу». В старших классах отдаю предпочтение посильным заданиям «Назовите …и сядьте» или игра «Снежный ком», эти приёмы помогают учащимся быстро включиться в работу, а также создают ситуацию успеха для каждого ребёнка, что благотворно сказывается на их самооценке. На этапе целеполагания использую упражнения «Дополни предложение», «Выберите цели на урок», причём фразы уже частично сформулированы, либо полностью представлены на выбор и готовы для заполнения таблиц целей и результатов. Это предотвращает стрессовую ситуацию и, следовательно, повышает речевую активность.

табло целей и результатов



целеполагание по опорным словам

На всех этапах урока поддерживаю благоприятную атмосферу через игровые моменты, групповое выполнение заданий, наглядное сопровождение урока, упражнения соревновательного характера и мотивационную стимуляцию с помощью жетонов, фишек, которая подвигает учащихся к дальнейшей плодотворной работе.

2. **Организация учебных занятий.**

Строго слежу за продолжительностью урока, своевременным началом перемены; строю урок с учётом динамики работоспособности, контролирую рациональное использование ИКТ, наглядных средств и др. Обязательно выполняю гигиенические требования, предъявляемые к учебным предметам (световой, звуковой, воздушный режим, цветовое оформление).

3. **Нестандартные формы уроков.**

Широко использую в своей практике нестандартные формы уроков, где наиболее качественно можно укрепить мотивацию на изучение предмета, вызвать положительные эмоции у детей и помочь раскрыть индивидуальность каждого ребёнка. Так, мною были разработаны и проведены такие уроки как: урок-соревнование, приуроченный к празднованию Дня защитника Отечества; урок-путешествие по Баргузинскому заповеднику, посвященный его юбилейной дате; урок-фантазия, где учащиеся выращивали цветок знаний; урок-компьютерная игра, на котором учащиеся переходили с уровня на уровень и где интерактивные задания чередовались со стандартными. И другие. Все уроки, не смотря на нестандартность формы, выполняли образовательные, коррекционные и воспитательные задачи, имели методически правильную структуру.

4. **Нестандартные задания и упражнения на уроке.**

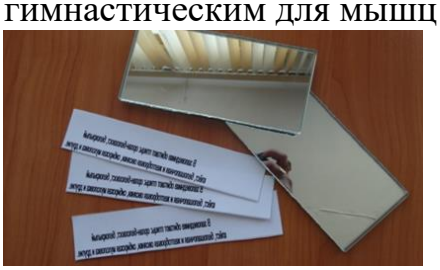
С целью поддержания интереса и снятие повышенной утомляемости на уроке применяю различные виды деятельности: работа с учебником, у доски, в тетрадях, устно, с сигнальными карточками. При организации работы в группах и парах реализую дифференцированный подход в обучении, где учитывается дифференциация по степени сложности выполнения упражнений и дифференциация по объёму выполняемых заданий. Регулярно разрабатываю нестандартные задания и упражнения, используя геометрический материал, возможности интерактивной доски, фантазию детей, цветовые элементы, аудио и видео фрагменты, компьютерное тестирование и т.д. Это вносит в каждый урок элемент новизны, значительно повышает интерес к изучаемому материалу, помогает школьникам избежать преждевременного утомления, попробовать себя в различной деятельности, которая в итоге работает на цель и задачи урока.

Упражнение «Подвижный текст». Текст располагается на интерактивной доске, каждая буква вращается вокруг своей оси. Учащиеся должны прочитать текст. Подвижный текст выполняет сразу две задачи: выступает в роли гимнастики для глаз и несёт в себе познавательную информацию. Дети с большим интересом выполняют подобные упражнения, в процессе прочтения динамичного текста возникает соревновательная ситуация, благодаря этому интерес к полученной информации преумножается.

Упражнения с геометрическими фигурами. Набор кубиков можно использовать для составления слов из частей, предложений из слов. Задание можно облегчить использованием цветового оформления, например,

«Составьте слово из частей красного цвета». Составление слов из частей по алгоритму. Задания могут быть индивидуальными или выполняться в паре.

Упражнение «Зеркало» несёт в себе коррекционную направленность, позволяет добывать информацию необычным способом, является гимнастическим для мышц глаз.



Чтение зеркального текста

Упражнение «Музыкальный диктант» Учащиеся прослушивают короткие аудио фрагменты и записывают слова по заданию учителя. Так, на уроке обобщения по теме «Наречия» в 9 классе, записывали услышанные в отрывках песен наречия и определяли их значение. Репертуар был подобран в соответствии с предпочтениями подростков и тем самым помогал стабилизировать эмоциональный настрой учащихся на уроке. Музыкальное сопровождение добавляет экспрессивности, а также способствует корригированию внимания, слухового восприятия, чувства ритма.

5. **Физкультминутки**

Физминутка снимает напряжение мышц, переключает внимание с одной деятельности на другую, успокаивает нервную систему, восстанавливает работоспособность детей. Интерактивное сопровождение упражнений, музыкальный фон являются моими лучшими помощниками в борьбе с усталостью ребят. Все динамичные паузы соответствуют возрасту учащихся, а также их интересам. Нередко музыкальные композиции дети рекомендуют сами, а физминутка соответствует тематике урока и является его логической частью.

6. **Физминутки для глаз.**
7. **Упражнения,** содержанием которых является **ЗОЖ**.

Здоровьеберегающие технологии и принципы здоровьесбережения на уроках трудовое обучения.

Соколова Юлия Анатольевна, учитель трудового обучения
КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа – интернат №1»

Педагогический процесс постоянно обогащается новыми технологиями. На сегодняшний день подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого общеобразовательного учреждения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессов в учебно-воспитательном процессе. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха.

2. Развитие двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания, позволяет добиться стойкой адаптации ребенка, сохранить и укрепить здоровье в условиях специального учреждения.

3.Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходима во избежание переутомления [3,с.54].

В нашей школе мы работаем с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Поэтому перед нами стоит важная задача: сохранить здоровье детей, скорректировать их недостатки, а самое главное научить детей трудовым умениям и навыкам, способствовать их дальнейшей адаптации в современном обществе.

Цели здоровьесберегающих образовательных 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 [1,с.83].

На уроках трудового обучения дети проводят значительную часть учебного времени. От организации урока зависит качество профессиональной подготовки и сохранения здоровья воспитанников.

Можно выделить несколько требований по здоровьесбережению учащихся, которые осуществляются в кабинетах швейных мастерских.

1. Гигиенические требования.

Светлые тона стен, выкрашенные эмульсионной краской; возможность вымыть руки с мылом тёплой водой; соблюдение температурного режима, своевременное проветривание кабинета; рациональное освещение всего класса; индивидуального рабочего места. Рабочие места учащихся расположены так, чтобы естественный свет падал на них слева, а при необходимости можно закрыть или открыть шторы на окнах, включить дополнительный верхний свет; кроме того, все швейные машины снабжены электроосвещением.

2.Правильно построенная коррекционная работа.

Таким образом, каждый урок стараюсь построить так, чтобы в ходе всего учебного процесса прослеживалось обеспечение условий для формирования высших форм психической деятельности ребёнка. Чтобы на каждом этапе уроке осуществлялось педагогическое воздействие на различные особенности развития личности, включающее: обогащение представлений ребёнка об окружающем мире, формирование профессиональных навыков и навыков самообслуживания, исправление

дефектов личности ребёнка [2,с.16].

Для реализации коррекционной направленности, активизации познавательной деятельности использую передовые педагогические технологи, продумываю формы и методы проведения каждого урока, изготавливаю различный дидактический материал: технологические карты, карточки контроля образцы поузловой обработки изделия, кроссворды, ребусы, графические диктанты ит.д. Компьютерные технологии качественно изменяют содержание, методы и организационные формы обучения. При определённых условиях могут способствовать коррекции и развитию психических функций, коррекции пробелов в знаниях, формированию познавательных способностей. Но при всех достоинствах применения компьютерных технологий на уроках, надо помнить, что с целью здорвьесбережения, использование компьютера необходимо ограничить во времени [4,с.100].

Активное восприятие материала стараюсь поддерживать за счет смены деятельности. Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости. Виды деятельности, используемые на уроках швейного дела:
опрос учащихся; ответы на вопросы; записи в тетради; беседа, рассказ, чтение; слушание; демонстрация материалов с применением ИКТ; рассматривание наглядных пособий, выполнение практической работы. Для того, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли полноценно заниматься трудовой деятельностью, их движения должны быть точными, скоординированными. Поэтому при обучении швейному делу большое внимание уделяю правильному выполнению трудовых приёмов и правильной рабочей позе во время выполнения приёмов. Выполнение практических заданий на уроке способствует укреплению здоровья. При физической нагрузке включаются различные группы мышц, происходит развитие мелкой моторики пальцев рук. При этом необходимо следить за правильной посадкой, чтобы учащиеся спины держали ровно и сильно не наклонялись к работе, а дети, которые имеют недостатки зрения, работали в очках. В ходе выполнения практического задания обязательны целевые обходы учителем рабочих мест и дифференцированная работа с учащимися. Проведение обходов рабочих мест выполняю с целью проверки правильности выполнения задания, правильной рабочей позы во время выполнения задания; соблюдения правил техники безопасности; дополнительного инструктирования и оказания помощи учащимся.

Важное значение при работе в мастерской имеет соблюдение правил техники безопасности. Правила техники безопасности повторяем с учащимися на каждом уроке, а для того, чтобы это лучше усвоилось, и не было так скучно и однообразно, изучаем правила в рисунках, проверяем их знания с помощью кроссвордов, тестов [5,с.21].

В момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности, определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений в процессе учебной работы. Проведение физкультминуток дает возможность детям немного отдохнуть, снять психическое напряжение, преодолеть утомление. Физкультминутки являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех-пяти легких упражнений с 3-4 повторениями каждого). Упражнения, входящие в физкультминутки не должны загружать школьника физически, а давать возможность восстановить деятельность тех областей, на которые приходится основная нагрузка-это глаза, руки, спина, шея [2, с.13].

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым должен располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Заряд положительных эмоций, полученных школьниками на занятиях, определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

Литература:

1. Барсукова, М. Здоровый образ жизни – в образовательный процесс [Текст] / М. Барсукова // Учитель. – 2006. –86с.

2. Безруких, М.М. О мерах по сохранению и укреплению здоровья школьников [Текст] / М.М. Безруких // Классный руководитель. – 2007. – 120с.

3. Вострикова, О.В. Здоровьесбережение как базовая составляющая процесса гуманизация начального образования [Текст] / О.В. Вострикова // Завуч начальной школы. – 2006. –62с.

4. Гаркуша, Н. Методика работы классного руководителя по воспитанию культуры здоровья школьников [Текст] / Н. Гаркуша // Воспитательная работа в школе. – 2006. – 112с.

5. Джураева, А. «Береги здоровье смолоду» [Текст] / А. Джураева // Первое сентября: здоровье детей. – 2006. –128с.

Использование музыкотерапии на уроках музыки с детьми, испытывающими трудности в обучении.

Первухина Лариса Владимировна, учитель музыки
КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1»

Характерной особенностью музыки является сильное и глубокое воздействие на внутренний мир слушателя, его эмоциональную и интеллектуальную сферу. Музыка сопровождает человека на протяжении

всей его жизни. Учеными доказано положительное влияние классической музыки на развитие плода ребенка беременной женщины.

Видные древнегреческие философы Пифагор (VI в. до н.э.), Аристотель, Платон (IV в. до н.э.) указывали на лечебную силу воздействия музыки. Они считали, что музыка влияет на душевное состояние, а ее основные компоненты: мелодия и ритм, меняют настроение человека, перестраивают его эмоциональное состояние.

Проблемы развития и формирования личности в норме и патологии всегда находились в центре внимания врачебной и исследовательской деятельности Владимира Михайловича Бехтерева – выдающегося русского ученого, врача, психолога. Особое значение Бехтерев придавал роли музыки в воспитании личности и облагораживании ее души с самого раннего детства [1; 2]. Высказываясь о том, что «у музыкального лечения – большая будущность» [3, с.5], В.М. Бехтерев считал необходимым всестороннее изучение лечебных возможностей музыки с целью их дальнейшего использования в медицинской практике для различных категорий больных.

В.М. Бехтерев формулирует ряд требований, которым должна соответствовать лечебная музыка, а также методические рекомендации к построению музыкально-терапевтического сеанса [4, с.110], тем самым обозначая основные ориентиры для дальнейшего развития отечественной музыкальной терапии.

В середине 20 века в отечественной психологии происходит активное выделение музыкальной терапии в самостоятельную науку. Большой вклад в разработку отечественной музыкальной психологии принадлежит Б.М. Теплову, А.Л. Готсдинеру, В.И. Петрушину и др.

А.Л. Готсдинер замечает: «Музыка через эмоциональную реакцию позволяет выявить компоненты относительной сохранности личности и способствует ее восстановлению». [5, с.71].

В последние годы заметно вырос интерес специалистов к механизму воздействия музыки на ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Современная специальная психология и педагогика в значительной степени ориентированы на использование в коррекционной работе музыкотерапии как важного средства воспитания гармоничной личности ребенка с проблемами, его культурного развития.

«Восприятие музыки, ее исполнение и создание являются основными формами не только музыкального воспитания, но и музыкальной терапии. По существу, каждый музыкант или учитель музыки, осознают они это или нет, являются стихийными психотерапевтами, изменяющими при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников», - писал в своей монографии В.И. Петрушин [6, с.36].

Сущность музыкотерапии мы видим в способности вызывать у «особого» ребёнка положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на психоэмоциональные процессы, мобилизуют резервные силы ребёнка, обусловливают его творчество во всех областях искусства и в жизни

в целом. Чтобы достичь глубокого влияния музыки на организм, ребенок должен сам активно действовать (петь, играть на музыкальном инструменте, воплощать музыку в движениях).

Опираясь на многочисленные исследования, можно с уверенностью утверждать, что множество музыкальных произведений отечественной и зарубежной культуры обладают сильным терапевтическим эффектом и весьма активно применяется с целью коррекции поведения у детей.

Полезным является восприятие музыкальных произведений композиторов-классиков. Руководитель института традиционной медицины и музыкальной терапии, академик С.В. Шушарджан рекомендует для оздоровительных музыкальных программ произведения Шопена, Чайковского, Моцарта. Целесообразно использование звуков природы: шума дождя, пения птиц, шелеста листвы [7].

Развивать музыкальные способности, воспитывать эмоциональность у детей с ограниченными возможностями здоровья мне помогает новейшая технология-музыкотерапия. Музыка может быть средством успокоения и лечения, задает определенный жизненный ритм. Например, перед началом работы дети входят в класс на урок под определенную музыку, которая позволяет им настроиться на урок.

Элементы музыкотерапии я включаю на уроках музыки и во внеклассные занятия, помогая своим ученикам усваивать учебный материал, вызывая у них искренний и живой интерес ко всему, что происходит вокруг.

В целях музыкотерапии я использую, прежде всего, классическую музыку, но не забываю произведения легкой современной музыки. В профилактических целях беру произведения малых форм. Под нежную, медленную и успокаивающую музыку мои ученики учатся приемам расслабления. Я предлагаю сесть им удобно, расслабиться, сосредоточиться на звуках музыки. Музыка звучит тихо, не заглушая текста. Нельзя использовать произведения, вызывающие ощущения тоски и скорби.

Минорные тональности вызывают у нас грусть. Пульсирующий быстрый ритм возбуждает и даже приводит к всплеску агрессии. Мягкие и гармоничные созвучия успокаивают. Однообразные звуки вводят в гипнотическое состояние.

Беспокойным и возбудимым детям, для которых характерны проблемы со сном и аппетитом, полезны спокойные медленные мелодии в темпе «анданте» и «адажио», произведения Бетховена «Лунная соната», П.И. Чайковского «Времена года».

Детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивности зачастую трудно расслабиться, успокоиться. Этому помогут произведения Гайдна, например, «Сотворение мира». Произведения Моцарта улучшат концентрацию внимания и облегчат запоминание.

Агрессию помогает снять «Хор пилигримов» из оперы Вагнера «Тангейзер». Кстати, эта музыка близка к церковному хоровому пению, которое тоже рекомендуется к прослушиванию с этой целью.

Тревожным и неуверенным детям, которые боятся посторонних и трудно привыкают к смене обстановки, помогут танцевальные мелодии в среднем и быстром темпе (вальс, мазурка), для снятия угнетенного состояния как успокоительное – «АВЕ Мария» Шуберта. Для снятия переутомления рекомендуется прослушивание вальсов Свиридова, Грига «Утро», Огинского «Полонез».

Наиболее положительными являются мелодии Моцарта. Этот феномен, пока еще не объясним, его так и называют: «Эффект Моцарта». Музыка Моцарта способствует развитию мозга, была выдвинута гипотеза о том, что особая музыкальная композиция, скажем, струнный квартет Моцарта, создают больше «формирующих» возбуждений в мозге, чем другие жанры или даже другие классические композиторы.

Музыкотерапию можно и нужно использовать не только на уроках музыки, но и на уроках литературы, математики, истории, русского языка. Также перед началом экзаменов, контрольных работ, диктантов и для лучшего усвоения новых тем.

Таким образом, музыкотерапия может стать эффективным методом лечения неврозов, приобретенных учащимися, как в процессе получения образования, так и в современной жизни.

По существу, каждый учитель музыки укрепляет при помощи музыкального искусства здоровье, настроение и мироощущение своих учеников.

Литература:

1. Бехтерев В.М. Основные задачи рефлексологии труда. // Вопросы изучения и воспитания личности. – 1919. – № 1. – С. 3–51.

2. Бехтерев В.М. Значение музыки в эстетическом воспитании ребенка с первых дней его детства. //Вестник воспитания. – 1915. – № 6. – С. 47–57.

3. Бехтерев В.М., Никитин С. Музыка как лечебное средство. // Петербургская газета. – 1913.

4. Бехтерев В.М. Вопросы, связанные с лечебным и гигиеническим значением музыки. //Обозрение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии – 1916. № 1–3. С. 105–124.

5. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. – М.,1993. – 193с.

6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М., 1999. – С.36.

7. Шушарджан С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. - М., 1998. – 363с.

Использование зрительной гимнастики на логопедических занятиях.

Бричеева Анна Сергеевна, учитель-логопед,
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 5»

«Забота о здоровье – это важный труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит
их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний и вера в свои силы».
В.А. Сухомлинский

Одной из приоритетных задач Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 N 1599 является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия. Для детей с умственной отсталостью характерны быстрая утомляемость, низкая работоспособность, отвлекаемость, трудности при умственной работе. Эти особенности детей требуют внесения игровых моментов, частой смены форм работы, перерывов для отдыха. Возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми. Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть логопедической работы. Поэтому ежедневно на каждом занятии в свою работу включаю здоровьесберегающие технологии, которые позволяют мне работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью обучающихся, а помогают оптимизировать процесс коррекции речи детей и способствуют оздоровлению и укреплению всего организма ребенка.

«Здоровьесберегающие технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Одной из таких технологий является зрительная гимнастика.

На каждом логопедическом занятии я применяю гимнастику для глаз в течение 2-3 минут. Эти упражнения улучшают кровоснабжение тканей глаза, снимают зрительное напряжение, повышают силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляют мышцы век, снимают переутомление зрительного аппарата, являются профилактикой зрительного утомления, предотвращают снижение остроты зрения. [2, с.24]

Таким образом, гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Существуют следующие виды зрительной гимнастики.

По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить 4 вида:

- с предметами или с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются), т. е комплексы по словесным инструкциям;

- с использованием зрительных тренажеров (изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.). Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобно месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «бегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие. «Тренажеры» можно придумать самим и изготовить их из подручных средств. Для изготовления тренажеров я использую цветную пленку, потолочные плиты, картон, цветную бумагу, разные яркие картинки. [1, с.22]

- с использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап. [3, с.75]

Зрительная гимнастика под спокойную, расслабляющую музыку особенно нравится детям. Выполнение упражнений способствует успокоению, ребёнок становиться уравновешенным, а также позволяет ребенку отдохнуть от умственной деятельности. В результате ребенок лучше владеет собой, контролирует свои эмоции и действия.

Зрительная гимнастика необходима при работе с детьми с умственной отсталостью. Эта гимнастика помогает снимать напряжение, увеличивать работоспособность, вызывает интерес к занятиям, улучшает зрение.

Литература:

1.Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. №2. – с.21 – 28.

2.Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: практическое пособие, 2-изд. М., 2010, с.47.

3. Никулина Г.В., Фомичева Л.В. Охраняем и развиваем зрение. Учителю о работе по охране и развитию зрения учащихся младшего школьного возраста: Учебно-методическое пособие для педагогов

образовательных учреждений общего назначения. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002, с.91.

Чувьюрова Татьяна Юрьевна
, учитель начальных классов,
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат №5»

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

В настоящее время использование здоровьесберегающих технологий в деятельности педагогов, становится перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи.

Развитие мелкой моторики входит в систему здоровьесберегающих технологий.

Использование здоровьесберегающей технологии в работе с детьми позволяет решить несколько задач:

- способствует повышению речевой активности;
- развивает речевые умения и навыки;
- снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;
- активизирует познавательный интерес;
- улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой.

У детей с глубокой умственной отсталостью наблюдается очень низкое развитие (недоразвитие) движений пальцев рук, от этого и речевое развитие ребенка ниже возрастной нормы.

Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, письма и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

Доказано, что одним из показателей нормального физического и нервно-психического развития ребенка является развитие его руки, ручных умений, или, как принято говорить, мелкой моторики.

Мелкая моторика – это развитие мелких мышц пальцев, способность выполнять ими мелкие слаженные движения. При этом улучшается двигательная координация, преодолевается зажатость, скованность, увеличивается или наоборот уменьшается мышечный тонус рук [3. С. 15].

Моторика пальцев рук взаимосвязана с мышлением, наблюдательностью, вниманием, речью, фантазией, повышенным интересом, оптико-пространственным восприятием (координацией, зрительной и подвижной памятью) [1. С. 62-63].

Сухомлинский В. А. отмечал: «Истоки способностей и

дарований детей находятся на кончиках пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли» [2. С. 45].

Иммануил Кант утверждал: “Рука — это вышедший наружу мозг человека”.

По умелости детской руки специалисты на основе современных исследований делают вывод об особенностях развития центральной нервной системы и ее святая святых – мозга. (Е. А. Аркин, 1948; А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин, 1964). Становление двигательной функции составляет основу для развития многих представлений о времени и пространстве. (М. М. Кольцова, 1973).

Начало развития мышления дает рука. В процессе деятельности мышцы рук выполняют три основные функции: органов движения, органов познания, аккумуляторов энергии. Если ребенок трогает какой – либо предмет, то мышцы и мозг видят, осязают, различают, запоминают.

Рука познает, а мозг фиксирует ощущение и восприятие, соединяя их со зрительными, слуховыми и обонятельными в сложные интегрированные образы и представления.

Навыки моторики позволяют самостоятельно обслуживать себя. Дают возможность приобрести опыт. Развивая мелкую моторику с помощью рук, ребенок развивает движение речевого аппарата, формируется правильное произношение, успешнее происходит обучение письму и чтению.

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев. Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. [5. С. 5].

В своей работе я использовала игры, которые являются синтезом поэтического слова и движения. Здесь движение конкретизирует образ, а слово помогает более четко и выразительно выполнять движения.

Работа по мелкой моторике идёт в нескольких направлениях: «живой» песок, пальчиковая гимнастика, пальчиковые упражнения (игры-манипуляции, сюжетные пальчиковые упражнения, пальчиковые упражнения в сочетании со звуковой гимнастикой, пальчиковые кинезиологические упражнения /“гимнастика мозга”/, пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук, «театр в руке», игры с бельевыми прищепками.

До тех пор, пока движения пальцев не станут свободными, развитие речи и, следовательно, мышления будет затруднено.

Таким образом, можно сделать вывод, что только при систематическом проведении игр и упражнений можно добиваться положительного результата.

Литература

1. Аксенова М. Развитие тонких движений пальцев рук у детей с нарушением речи. // Дошкольное воспитание, №8, 1990. -с. 62-65.

2. Анучина Н. А. Таланты детей на кончиках пальцев. //Ребёнок в

детском саду, №2, 2006.-с. 45-48.
3. Жукова О. Развитие руки: просто, интересно, эффективно. // Дошкольное воспитание. №6., 2006.-с. 14-16.
4. Киселёва В. Развитие тонкой моторики. // Дошкольное воспитание. №1., 2006.-с. 65-66.
5. Косинова Е.М. Пальчиковая гимнастика. // Уроки логопеда: игры для развития речи. – М.: Эксмо: ОЛИСС, 2011. – с. 192

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры с детьми, имеющими нарушения интеллекта

Третьяков Владимир Николаевич, учитель физической культуры
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат №5»

Состояние здоровья детей, подростков и молодёжи в России вызывает обоснованную тревогу не только у работников системы образования и здравоохранения, но и у всего общества в целом.

Практически во всех регионах России в среднем по стране более 35% дошкольников, 60% школьников имеют хронические заболевания и нуждаются в стационарном лечении. Лидирующее положение занимают болезни опорно-двигательного аппарата – 60-70%, причина – слабое развитие мышечного аппарата. В школу поступают практически здоровыми 75% детей, а заканчивают её здоровым лишь каждый десятый выпускник. [1,2, С.13–19]

Забота о здоровье - один из главных приоритетов в работе всего педагогического коллектива и должен происходить на профессиональной основе. В связи с этим существует необходимость реализации в школе здоровьесберегающей педагогики. Если игнорировать этот факт и не организовать целенаправленную работу по охране здоровья учащихся и педагогов от многочисленных негативных факторов окружающей среды, то негативных последствий в здоровье всех субъектов образовательного процесса неизбежен.

Здоровьесберегающая педагогика включает последовательное становление в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы полученное учащимися образование происходило без ущерба для здоровья. Воспитание культуры здоровья, под которой мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни.

Комплекс необходимых мероприятий в рамках физического воспитания детей, имеющих нарушения интеллекта, включает в себя следующие аспекты:

- проведения комплексной диагностики физического здоровья учащихся;
- организация учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью;
- пропаганда здорового образа жизни;
- применение физических упражнений для профилактики заболеваний;
- применение комплексов упражнений лечебной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в здоровье помимо УО.

Диагностика заболеваний показала, что помимо умственной отсталости самыми распространёнными заболеваниями являются заболевания кардиореспираторной системы, ослабленное зрение. Однако, наличие хронических заболеваний не единственный критерий физического здоровья учащихся. В качестве таковых можно выделить следующие:

- уровень физического развития; соответствие биологического и календарного возраста;
- уровень физической подготовленности;
- нервно-психологическое развитие ребёнка (психические функции, поведение);
- степень сопротивляемости и устойчивости организма к болезням;
- адаптация (приспособление) к меняющимся внешним условиям;
- улучшение (динамика) состояния здоровья.

Организация учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью предполагает более тесное сотрудничество преподавателя физической культуры и врача. При планировании подобных занятий большая часть учебного времени (около 30%) отводится на занятия с применением комплекса упражнений лечебной физкультуры.

Указанные выше занятия имеют чёткую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Основными упражнениями в подготовительной части являются:

- упражнения в движении, направленные на профилактику плоскостопия (разновидности ходьбы: по канату, по гимнастической скамейке и др.);
- беговые упражнения невысокой интенсивности.
- дыхательная гимнастика (комплексы упражнений, игры с элементами дыхательной гимнастики).

Основная часть занятия решает основные оздоровительные задачи. Занимает 20-25 мин. урочного времени. Основное содержание составляют элементы лечебной гимнастики для специальных групп, обучающие, развивающие упражнения для основной и подготовительных групп:

- с предметами (гимнастической палкой, скакалкой, мячами, фитболами),
- в положении лёжа (на гимнастической скамье, коврике, матах),
- в положении стоя (у гимнастической стенки, без предмета, работа в парах).

В заключительной части (5-7мин.) используются игры на концентрацию внимания, упражнения в движении в сочетании с дыхательной гимнастикой, выполняющиеся в небыстром темпе, поясняется домашнее задание, создается позитивный психологический настрой к дальнейшей деятельности.

Забота и сохранение здоровья учащихся, его социальная адаптация является делом актуальным и сложным. Необходимо использовать здоровьесберегающие технологии в целях поддержания эмоционального комфорта и высокого интереса к познанию, для того чтобы ученик школы был здоров и социально адаптирован, сохраняя любознательность и доверие для дальнейшего обучения.

Из выше сказанного, понимая особую актуальность проблемы, была выбрана эта тема, так как сохранение и укрепление здоровья учащихся с ОВЗ, формирование здорового образа жизни и воспитание культуры здоровья является главной задачей школы.

Здоровый ребёнок – главная проблема ближайшего и отдалённого будущего. Поэтому весь потенциал, все перспективы социального и экономического развития должны быть направлены на сохранение здоровья детей как физического, так и интеллектуального.

В.А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, учителя и врача».

Литература:

1. Айзман Р.И. Здоровье населения России: Медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования. Новосибирск, 1996.

2. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Здоровье и развитие современных школьников //Школа здоровья. 1994. Т.1. № 1. С.13–19.

3. Коваленко В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: 2004.

4. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога» – М.: 2004. – 270 с.

5. Феоктистова В. Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии. – Учитель 2009. С 123 –133.

Применение игровых технологий в развитии и обучении воспитанников с ограниченными возможностями здоровья в объединении дополнительного образования

Парадиева Ирина Геннадьевна, педагог – организатор,
КГБОУ «Павловская общеобразовательная школа – интернат»

Трудно переоценить воспитательное и образовательное значение деятельности детей по их интересам, которая организуется и проводится в различных объединениях дополнительного образования. Среди множества

форм художественного воспитания подрастающего поколения танцевальное искусство занимает особое место. Как никакое другое искусство, танец обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Всё это в полной мере относится и к умственно отсталым детям. Особенностью школьного танцевального коллектива является то, что участником его может стать любой ребенок, независимо от его способностей и внешних данных. Все дети – с диагнозом легкая умственная отсталость. У большинства учащихся наблюдались отставания в росте, весе, нарушение осанки, небольшое плоскостопие. Имели место нарушение зрения, дефекты речи, внутричерепное давление, ПМК, ЛХЛЖ, ДЖВП. Характерное для этих учащихся слабое развитие мышц; они быстро уставали от физических нагрузок. Нельзя было не учитывать и того факта, что у учащихся с умственной отсталостью недостаточно развиты волевые качества, настойчивость, целеустремленность, упорство, дисциплинированность. Главной же сложностью в работе с учащимися коррекционной школы стало очень слабо развитое чувство координации. В начале учебного года дети не могли выполнить простейшие упражнения и движения, путались в определении правой и левой сторон, в определении направлений «вперед», «назад», в сторону, не могли согласовать даже элементарных движений руками и ногами, не умели держать ровных линий и кругов, не понимали значения слов «промежуток», «дистанция». К тому же учащиеся быстро уставали и быстро забывали пройденное. Для успешного обучения и воспитания этих детей необходимо пробудить их интерес к учебным занятиям, активизировать их деятельность. Одним из эффективных средств пробуждения живого интереса является игра. Несмотря на то что игровая деятельность детей с проблемами в развитии очень своеобразна, педагоги широко используют различные игровые технологии для коррекции познавательной деятельности данной категории детей. Выбор игровых форм для занятий по хореографии зависит от возраста и физического развития детей. Для детей младшего школьного возраста подходят детские подвижные игры. Их необходимо сопровождать считалками, песнями. Подвижные русские - народные игры лаконичны, выразительны, поэтому если педагог включает их в занятие, то оно становится ярче.

Куклы, мишки, мячи, зонтики, лошадки - это самые доступные и приемлемые игрушки в танце. Они сделают более наполненным заданное педагогом движение, помогут ребенку точнее передать образ. Фольклорные, игровые песни тоже могут стать формой для занятий по хореографии. Игры - превращения, где дети перевоплощаются в животных, птиц и т.д. Они развивают способности овладеть мышцами своего тела, произвольно напрягать и расслаблять.

Фантазийные игры. Сюжеты должны быть разнообразными.

Необходимо помнить, что они должны быть понятны детям, и в них должно быть не более двух перемен действий, иначе все усилия уйдут на то чтобы не забыть, что делать дальше. Можно придумать свой ход сюжета. Определив все представление, можно предложить детям показать результат коллективного труда родителям, это будет для них источником гордости. Для экономии времени можно половине детей побыть в центральной роли одной игры, а другой половине – в центральной роли в другой. Иначе вместо всеобщей радости можно получить массу обид, а наиболее стеснительные-почувствуют себя забытыми. О последних надо помнить особо и выбирать их на эти роли, даже если они не напрашиваются, так как они хотят этого не меньше, но им нередко трудно попросить, или перекричать остальных. Самим детям в таких условиях взаимодействовать гораздо труднее. На это необходимо обратить особое внимание.

Сюжеты с центральным персонажем и его окружением разнообразны. Например, «Цветы весной», распускающиеся, когда солнце просыпается. Оно может их обогревать, ласково погладив по голове каждого по очереди.

«Спящий кот». Спящий кот позволяет мышкам подкрадываться, а затем пытается схватить одну из них. Мышки крадутся и пританцовывают.

«Снежинки и снеговик», «Воспитательница и озорные детки», «Дождик и дети с зонтиками», «Белоснежка и гномики», и т.д. Можно придумать много аналогичных сюжетов. Выбирать сюжет необходимо ориентируясь на возраст, пол, настроение и интересы собравшихся детей.

«В сказочном лесу». Каждая ребенок выбирает себе образ. В лес входит девочка или мальчик. По очереди он «включает» каждого персонажа, в результате чего он показывает свой танец. Затем «ребенок» «выключает» и персонаж замирает.

Любую игру надо проиграть несколько раз, не только позволяя детям по очереди становиться центральным персонажем, но и стимулируя менять образы «окружения». То есть побыть и кузнечиком, и бабочкой. И нарциссом, и розой.

Длительная игра, как наиболее высокая ступень развития детской игры характерна скорее для детей старшего возраста. Но при этом любая игра в наших руках. Изменим правила, и она станет сложнее или легче. Необходимо отметить, что игровые технологии представляют бескрайние возможности для их использования их на занятиях хореографией. Игра на занятиях по хореографии становит неотъемлемой частью в формировании и развитии творческой личности ребенка.

Интегрирование игры и танца дает детям дополнительный стимул, интерес к танцу и вообще к творческому самовыражению. Скучные упражнения после игры, как на занятии, так и вне его, приобретает совсем другой, более богатый смысл. Занимаясь хореографией играя, дети раскрываются, увлеченно взаимодействуют друг с другом, что благотворно влияет на будущую результативность. В результате постоянно применения игровых технологий на занятиях по хореографии дети научаются

ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, целенаправленно выполняют действия по инструкции. У всех детей улучшилась осанка, они стали меньше или вообще перестали сутулиться, научились держать шею и расправлять плечи, красиво делать шаги, выпрямляя при этом колени и не заворачивая вовнутрь носки. Заметно выросла работоспособность учеников, их выносливость. Ежегодно участники школьного танцевального ансамбля «Веснушки» выступают в школьных и шефских концертах, на родительских собраниях, районных и краевых мероприятиях, воспитанники ежегодно занимают призовые места на фестивале детского творчества «Ростки талантов».

Специфика работы в КГБОУ «Павловская общеобразовательная школа – интернат» постоянно заставляет искать новые и совершенствовать уже имеющиеся формы и методы работы и с этой точки зрения, можно предположить, что игровые технологии является одним из ресурсов развития и формирования познавательных интересов умственно отсталых учащихся.

Литература:

1. Зарецкая Н.В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста. М.: Айрис-пресс, 2008 г. 112 стр., ил. Серия: Дошкольное воспитание и развитие.
2. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. Издательство Удмуртского университета-1992г.
3. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин. Учебно-методическое пособие. – Киров: КИПК и ПРО, 2010. – 123 с.
4. Гуровец Г.В., Ленок Я.Я. Коррекционно – развивающие игры как метод обучения в специальной педагогике// Обучение и воспитание детей с нарушениями в развитии. – 2002. - №1. – с.77-83.

Коррекция физических и психических недостатков у детей с ограниченными возможностями здоровья при помощи ритмики и танца

Рябцева Даниела Леонидовна, учитель,
КГБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья "Алтайская общеобразовательная школа-интернат", с. Алтайское, Алтайский район

Преподавание ритмики в коррекционной школе обусловлено необходимостью коррекции недостатков физического и психического развития школьников с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

В последние десятилетия научная дефектология познакомилась с новой формой детской дефективности. Сущность ее сводится к двигательной недостаточности. В то время как олигофрения характеризуется всегда главным образом теми или иными дефектами интеллекта, новая форма

неправильного развития, сделавшаяся в последнее время предметом пристального изучения и практического педагогического и лечебного воздействия, сводится к недоразвитию моторного аппарата ребенка. Эту форму детской дефективности называют по-разному: моторной отсталостью, моторным инфантилизмом, двигательной недостаточностью

Ритмику в лечебных целях используют в психотерапии, как часть "терапии движением". Она позволяет разрушить патологические динамические стереотипы и формирует новые, которые обеспечивают необходимую адаптацию, способствуют поддержанию положительного эмоционального фона настроения и установки на выздоровление.

При серьёзных отклонениях в психофизиологической сфере ребёнка ритмика используется в коррекционных целях.

Ритмика - специальный курс в коррекционной школе для детей начальных классов, предполагающий коррекцию недостатков психического и физического развития детей с ограниченными возможностями средствами музыкально-ритмической деятельности; включение разнообразных упражнений, развивающих у детей с интеллектуальными нарушениями координацию, точность движений, ориентировку в пространстве, скорость двигательной реакции.

Во время занятий ритмикой, танцами дети с нарушениями в развитии нуждаются в специально организованной педагогической и психологической помощи, в ходе которой необходимо решать следующие задачи:

- формирование познавательной мотивации;
- целенаправленное формирование высших психических функций;
- преодоление трудностей во взаимодействии с окружающим миром, развитие разнообразных форм коммуникации;
- развитие эмоциональной сферы, творческих способностей;
- профилактика и коррекция нарушений социально-личностного развития;
- коррекция крупной и мелкой моторики, координации движений.

Основным принципом коррекционной ритмики является тесная связь движения и музыки, где организующим началом выступает музыка, ритм, что даёт возможность ребёнку овладевать "языком движений" и в единстве с музыкой сформировать двигательную и музыкально-ритмическую культуру.

Уроки ритмики можно условно поделить на несколько частей:

1. Приветствие (поклон);
2. Разминка:
   - упражнения на ориентировку в пространстве;
   - ритмико-гимнастические упражнения;
3. Разучивание танцевальных движений, постановка танцевальных композиций;
4. Упражнения-игры (под музыку и без), релаксационные упражнения;
5. Прощание (поклон).

В зависимости от целей и задач того или иного урока на каждую часть урока отводится различное количество времени.

Разучивание любых движений на уроке ритмики происходит по следующей схеме: показ движения с объяснением (без музыки, под счёт); медленное исполнение этого же движения вместе с детьми (без музыки, под счёт); закрепление выученного движения под счёт и музыку одновременно, несколько раз в разных темпах. Как показывает опыт, такая схема разучивания помогает ребёнку быстро и легко запомнить какое-либо упражнение.

Обязательно на уроках ритмики уделяется большое внимание формированию у детей правильной осанки, ведь она является ярким показателем уровня физического развития. Правильная осанка даёт экономию силы в работе мышц, способствует правильному положению и нормальной деятельности внутренних органов, создавая наилучшие условия для работы лёгких, сердца. Хорошая осанка способствует сохранению и укреплению здоровья.

Понять себя, почувствовать своё тело, развить ловкость, гибкость, способность чувствовать настроение музыки, партнёра, других танцующих помогает танец. Различные танцевальные композиции, в которых необходимо совмещать одновременно несколько задач (танцевать ритмично, под музыку, подстраиваться под партнёра или следить за другими танцующими), способствуют развитию координации, реакции, самообладания.

Владея хорошим чувством ритма, школьники быстрее овладевают двигательными навыками и умениями. Развивается чувство ритма – улучшается координация движений, точность, скорость двигательной реакции, что немаловажно во многих жизненных ситуациях любого человека.

Список литературы:

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1987. - 144 с. - (Психологическая наука – школе).

2. Блинова Л.Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития: Учеб. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001 – 136 с.

3. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь – справочник по психодиагностике – СПб.: Питер Ком, 1999. – 528с., с.221

4. Вайнер М. Э., Степанова О. А., Чутко Н. Я. Методика игры с коррекционно-развивающими технологиями. // Под. ред. Кумариной Г. Ф. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 27-31,83-110 с.

5. Выготский Л.С. Основы дефектологии: Собр. Соч. в 6 т./ АПН СССР. - М.: Педагогика, 1984. Т.4. - 432 с.

6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. – М.: "Владос", 2003

7. Еременко И.Г. Олигофренопедагогика: Учебн. пособ. для студентов деф. факультетов педвузов. – Киев: Вища школа, 2005.

8. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. – 181с.

9. Кинаш Е.А., Волкова Е.В. Обучение детей с нарушением интеллекта в условиях начальной общеобразовательной школы. //Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - № 1. – 2010. – С.22-29

Применение метода биоэнергопластики, кинезиологии, дыхательной гимнастики на логопедических занятиях.

Чувьюрова Татьяна Юрьевна, учитель-логопед
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 5»

В настоящее время отмечается рост числа детей с разнообразными речевыми нарушениями, детей с теми или иными эмоционально-волевыми расстройствами, детей с дефицитом внимания. Специалисты утверждают, что традиционные общепринятые методы обучения и коррекции нарушений перестали приносить результаты.

Чтобы достичь более быстрых результатов при постановке звуков у школьников с ОВЗ, а также для того, чтобы занятия становились более интересными, применяю метод ***биоэнергопластики*** – это содружественное взаимодействие руки и языка. Совместные движения руки и артикуляционного аппарата помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

Использование биоэнергопластики существенно ускоряет исправление неправильно произносимых звуков у детей с нарушенными кинестетическими ощущениями, потому что работающая ладонь во много раз усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка.

Статические упражнения способствуют развитию мышечной силы, динамической организации движения, помогают ребенку принять правильную артикуляционную и пальчиковую позу. Динамические упражнения нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными.

Примеры упражнений:

- “Птенчики”- четыре сомкнутых пальца ладонью вниз, большой палец прижат к указательному. Рот открывается, большой палец опускается вниз, четыре пальца поднимаются вверх.
- “Часики” - сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счет влево - вправо.
- “Качели” - движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх-вниз.
- “Улыбка” - пальчики расставлены в стороны, как лучики солнышка. Под счет 1 – пальчики расправляются и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек., на счет 2 –ладонь сворачивается в кулак.

- “Хоботок” - ладонь собрана в щепоть, большой палец прижат к среднему.
- “Иголочка”, “Змейка” - пальцы сжаты в кулак, указательный выдвинут вперед.
- “Лопаточка” - большой палец прижат к ладони сбоку, сомкнутая, ненапряженная ладонь опущена вниз.
- “Чашечка” - пальцы прижаты друг к другу, имитируя положение “чашечки.
- “Парус” - сомкнутая ладонь поднята вверх.
- “Горка” - согнутая ладонь опущена.

Предлагаю еще одну методику, которая позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. ***Кинезиология*** – наука о развитии головного мозга через движение, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Примеры кинезиологических упражнений: «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Змейка», «Горизонтальная восьмерка».

Дыхание - основа жизни и здоровья человека. У детей с ОВЗ часто наблюдается несформированность речевого дыхания. Это проявляется в следующем: слабый вдох; недостаточный объем выдыхаемого воздуха, выдох слабой силы, короткий, прерывистый; неэкономичное распределение выдыхаемого воздуха. Это приводит к нарушению звукопроизношения и просодической стороны речи. Ребенок говорит тихо, интонационно невыразительно, монотонно, недоговаривает фразу до конца, иногда говорит на вдохе (речь «взахлеб»). Развитие речевого дыхания - один из важнейших этапов коррекционной работы и проводится на протяжении всей работы с ребенком. Начинать работу необходимо с выработки сильного, длительного, ротового выдоха. Для решения этой задачи использую различные игры и упражнения. В упражнения на развитие дыхания включается речевой материал, произносимый на выдохе.

Дыхательная гимнастика.

Прогулка в лес

- «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п.

- «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1- вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперед; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох.
- «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан». И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1- вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперед – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п.
- «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли». И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1- вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п.
- «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п.

<u>На море</u>

- «Какое море большое». И.п. – основная стойка. 1- вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу («Ах»!); 3-4 – то же.
- «Чайки ловят рыбу в воде». И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – тоже.
- «Створки раковины раскрываются». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить («Ш-ш»!); 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п.
- «Пловцы». И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперед, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперед, вниз («Раз!»).
- «Дельфин плывет». И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперед, левым локтем коснуться правого колена, вернуться в и.п.

<u>В зоопарке</u>

- «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет». И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох, то же левой рукой, вернуться в и.п.
- «Он несет на лбу не зря два развесистых куста». И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперед; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п.
- «У него огромный нос, будто нос лет тысячу рос». И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперед, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п.

- «Лежит веревка, шипит, плутовка». И.п. – лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох –руки вперед («Ш-ш-ш-ш!»); 5-6 – вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п.
- «По реке плывет бревно… ох и злющее оно!». И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же.

Пальчиковая гимнастика как эффективное средство развития мелкой моторики, влияющее на речевое развитие учащихся с нарушением интеллекта.

Гришина Ольга Викторовна, учитель – логопед
КГБОУ «Барнаульская школа – интернат № 5» г. Барнаула

«Движения руки всегда тесно связаны
с речью и способствуют ее развитию».
В.М. Бехтерев

Приоритетными задачами в программе модернизации российского образования в настоящее время являются сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Одним из средств решения обозначенных задач являются здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного образования.

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

Одна из здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья учащихся - пальчиковая гимнастика. Данная технология представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями. Пальчиковой гимнастике необходимо уделять время на любом уроке, проводя ее в виде различных игр и упражнений.

У детей, имеющих нарушения интеллектуального развития процесс формирования графо-моторных навыков протекает достаточно длительно и сложно. "У многих умственно отсталых учащихся с большим трудом формируется техника письма, что вызывается моторной недостаточностью или нарушениями пространственного представления. Для детей характерна слабая степень нажима карандаша или ручки на бумагу, нечеткость проведения линий (волнистой, прямой, ломаной), смещение центра листа в стороны. Нарушение моторики руки лишает движения точности, силы и координированности". [1, с.8].

В настоящее время доказано, что с анатомической точки зрения, около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Поэтому развитие речи ребёнка неразрывно связано с развитием мелкой моторики. Соответственно, тренировка движений пальцев рук стимулируют развитие речи. Кольцова М.М. в своей книге говорит о том, что «связь функции кисти рук и речи оказалась настолько тесной и значительной, что тренировку пальцев рук считаем возможным рассматривать как мощный физиологический стимул развития речи» [2, с. 22].

Цвынтарный В.В. в книге «Играем пальчиками и развиваем речь» приводит выводы М.М. Кольцовой «…, что формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а точнее от пальцев» [3,с. 3].

Пальчиковая гимнастика повышает эффективность занятий и интерес к ним детей, если проводится в игровой форме с использованием разных видов: пассивной и активной (с речевым сопровождением). В процессе игровых действий во время пальчиковой гимнастики улучшается работоспособность коры головного мозга, развивается память, так как ребенок учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений, снимается скованность движений кистей рук, развивается мелкая моторика, тесно связанная с речью, формируется навык письма.

Очень важно научить учащихся выполнять дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибать и разгибать, отводить в стороны пальцы, называть каждый палец на руке, выполнять согласованные действия пальцами обеих рук. Для большинства детей с умственной отсталостью данная работа занимает длительное время.

На логопедических занятиях я использую несколько видов работ по развитию мелкой моторики.

Один из них – это пальчиковые игры с предметами: шариком небольшого размера, мячиком с шипами, прищепками, карандашами. Данный вид работы развивает мышление, повышает эластичность мышц, вызывает положительные эмоции и стойкий интерес к деятельности.

Одним из наиболее популярных видов работ по развитию мелкой моторики пальцев рук являются речевые игры с пальчиками. Пальчиковые игры со стихотворным сопровождением - следующий вид, используемый мной в работе. Игры со стихотворениями побуждают детей к творчеству, запоминаются быстрее, тем самым у них развивается речь, память. На логопедических занятиях учащиеся разучивают движения пальцами, сопровождая их стихотворениями, на разнообразные лексические темы «Мебель», «Овощи», «Зима» и т.д.

Следующий вид, который особенно нравится учащимся, - пальчиковые игры с музыкальным сопровождением, например, «Зимние забавы», «Весна»

и т.д. В таких играх синтез движения, речи и музыки радует детей и позволяет проводить их наиболее эффективно.

При выполнении пальчиковой гимнастки необходимо постоянно следить, чтобы не было передозировки. Упражнения надо давать малыми порциями, но делать их с оптимальной нагрузкой, с большой амплитудой движений. Особое внимание стоит уделять тренировке движений повышенной сложности, именно такая тренировка пальцев дает видимый результат.

В заключение хотелось бы сказать, что систематическое выполнение пальчиковой гимнастики на уроках и занятиях с учащимися, имеющими интеллектуальное нарушение, позволяет существенно облегчить овладение навыками письма, развития речи, а в будущем лучше адаптироваться в практической жизни, научиться понимать многие явления окружающего мира. Регулярные занятия с использованием пальчиковой гимнастики будут способствовать поддержанию хорошего тонуса.

Литература:

1.Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 томах. Т.5: Основы дефектологии / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, 1982. - 395 с.

2.Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функции мозга ребенка // Хрестоматия по теории и методике развития речи детей дошкольного возраста. – М., 1999. - 143 с.

3. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб.: Лань, 1997. – 32 с.

Разработка и применение здоровьесберегающих технологий в практической деятельности с младшими школьниками с ОВЗ

Важная Людмила Васильевна, учитель начальных классов
КГБОУ «БОШИ № 1» г. Бийска

В программе модернизации Российского образования приоритетной задачей стоит оздоровление ребёнка, культивирование здорового образа жизни, формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Идея здоровьесбережения в образовании является основной задачей и национального проекта «Образование», а также президентской инициативы «Наша новая школа» и Федеральных государственных образовательных стандартов.

Никита Константинович Смирнов, заведующий кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации работников образования утверждал, что «обучать без вреда для здоровья - это не задача школы, а обязательное условие её работы».

Таким образом одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых уже не мыслим педагогический процесс в школе.

Педагогу, работающему с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, приходится исправлять не только дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка.

Не случайно коррекционную педагогику ещё называют лечебной.

Современные здоровьесберегающие технологии позволяют предупреждать, корректировать и реабилитировать некоторые особенности, либо отклонения в развитии ребенка.

Логоритмика - направлена на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «Речь - движение».

Динамические паузы - во время проведения урока (3-5 мин по мере утомляемости учащихся). Они могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др.

Пальчиковая гимнастика - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы ежедневно. Пальчиковые игры-упражнения являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияют на центры развития речи. Развивают ручную умелость, помогают снять напряжение.

Дыхательная гимнастика - используется в процессе урока. Ритмичные и шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психоэмоциональное состояние, выводят из стресса.

Ритмопластика - в ритмические упражнения включается речь, движения
со словом, жестом, музыкой.

Релаксация - в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. **Артикуляционная гимнастика** – способствует выработке качественных полноценных движений органов артикуляции, тренировке мышц речевого аппарата. **Технологии музыкального воздействия** – в различных формах совместной деятельности. Это вспомогательное средство используется как часть других технологий. Снимается напряжение, повышается работоспособность.

Одно из требований при организации коррекционно- педагогического процесса в специальном образовательном учреждении является строгое соблюдение охранительного режима, связанного с профилактикой зрительных нарушений. К одному из видов профилактических мероприятий, предотвращающих нарушение зрения, относится **гимнастика для глаз** - ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, а также во время урока неоднократно. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ его педагогом.

Офтальмологами доказано положительное влияние гимнастики для глаз на состояние органа зрения, при котором улучшается мозговое кровообращение, укрепляется склера глаза, глазодвигательные мышцы. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, способствует предупреждению нарушения зрения.

Цель моей работы**:** разработать электронный образовательный ресурс, способствующий профилактике нарушения зрения школьников.

Задачи: предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, релаксация.

Практическая значимость: гимнастика помогает укрепить глазные мышцы, приносит успокоение, расслабление, создает положительный эмоциональный настрой.

Электронные зрительные гимнастики – это система упражнений, создаются мной в виде мультимедийных презентаций, способствуют развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию учащихся к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции, развивает ориентировку.

Методика проведения электронных гимнастик для глаз проста, но в тоже время интересна для учащихся.

Слайды созданы в программе Power Point, сопровождаются музыкой, которая включена в презентацию. Для каждой гимнастики подобрана своя музыка. С помощью мультимедийных презентаций разучиваются с учащимися комплексы зрительных гимнастик, упражнений для снятия зрительного утомления.

На экране монитора появляются картинки–символы для различных упражнений на тщательно подобранном фоне. Движения глаз детей соответствуют движениям предметов на экране. Весёлая музыка снимает усталость и эмоциональное напряжение, сказочные картинки вызывают оживление и интерес.

Разрабатываемый мной данный Электронный образовательный ресурс отличает небольшой объём, повышенная наглядность, автономность и самодостаточность, что особенно актуально в работе с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Это позволяет широко и эффективно использовать их при организации учебного процесса. Грамотное и рациональное использование такого приёма в работе с учащимися с ограниченными возможностями здоровья помогает реализовать системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

Литература:

1. Кукушкина, О.И. Компьютеры в специальном обучении. Проблемы, поиски, подходы [Текст] / О.И. Кукушкина // Дефектология. —1994. — №№ 5,6.
2. Тупоногов, Б. К. Основы коррекционной педагогики. [Текст] / Б.К. Тупоногов. — М.: ИПТК «Логос» ВОС, 2004. — 112 с.
3. Айзмак Р.И., Мельникова М.М., Косованова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании. М.: Юрайт, 2017. 241 с.
4. Бабенкова Е. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты, 2013. 268 с.
5. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании. Оренбург, 2013.180с.

Из опыта применения здоровьесберегающих технологий на уроках.

Латышева Галина Александровна, учитель начальных классов
КГБОУ «Озерская общеобразовательная школа-интернат»

Основными задачами педагога являются: исследование и оценка состояния здоровья детей и резервов здоровья в процессе учебной деятельности; формирование установки на здоровый образ жизни; сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни; проведение уроков с учётом здоровьесберегающих технологий. Каждый урок должен быть приятным для ребёнка, поэтому при планировании и проведении любого урока учитель должен помнить заповедь «Не навреди». Тема «Здоровьесберегающие технологии в образовании» мне очень интересна, поэтому я занимаюсь подборкой материала по здоровьесбережению. Я поставила перед собой следующие задачи:

1. Знакомство и использование здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании учащихся младших классов;
2. Планирование и организация учебных занятий и внеклассных мероприятий с целью сосредотачивать внимание и заинтересованность самих учащихся и их родителей на бережном отношении к своему здоровью;
3. Активизировать познавательную деятельность учащихся младших классов, как в образовательной сфере, так и в области здоровья и спорта.
4. Осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического мониторинга состояния здоровья младших школьников.

Планирование и организация

Учитывая требования урока с точки зрения здоровьесбережения, я пришла к такой схеме выстраивания урока.

1 этап урока:

Чтобы у детей в начале урока установился положительный эмоциональный настрой на успешное обучение, я использую различные психологические установки, в виде стихотворений, т. е. я готовлю детей эмоционально и физически.

На этом этапе урока я провожу пальчиковый или точечный массаж (на уроках русского языка), для подготовки пальцев рук к письму.

2 этап урока: Актуализация темы.

А на уроках математики для устного счета, я предлагаю детям решить задачи физкультурно – познавательного характера.

На уроках изобразительного искусства, окружающего мира дети в ходе беседы учителя узнают о пользе подвижных игр на свежем воздухе.

3 этап урока: Основной

На учебную перегрузку и утомляемость влияют не столько количество времени, которое учащиеся проводят за учебными занятиями, сколько другие факторы.

Одним из факторов можно считать несформированность у школьников рациональных способов учебной работы, приёмов, способов, навыков интеллектуальной деятельности. Учащиеся нередко слабо владеют умением конкретизировать теоретические положения, делать научно обоснованные обобщения. Им легче просто воспроизвести заученный материал, чем осуществить сравнение, установить причинно- следственные связи, самостоятельно разобраться в незнакомом материале, сделать выводы, доказательно ответить на поставленный вопрос. Не владея сформированными приёмами мыслительной деятельности, учащиеся пытаются при изучении нового учебного материала непосредственно запомнить его, что влечёт за собой затрату неоправданно большого количества времени, возникновение чувства недовольства, скуки, отвращения к учёбе. Это не способствует психическому развитию учащихся и ведёт к учебным перегрузкам и подрыву здоровья.

Следующий и, пожалуй, самый существенный фактор — диспропорция интеллектуального и мотивационного развития. Школы, а нередко и детские сады, ориентированы преимущественно на интеллектуальное развитие детей, а мотивационное, эмоциональное, нравственное выносится за рамки программы.

Но неравномерность, нарушенный необходимый баланс между интеллектуальным и мотивационно-потребностным развитием неизбежно приводит к дисгармонии психического и личностного развития, что и выступает одной из существенных причин учебной перегрузки школьников. Последняя вызывается продолжительной и напряжённой работой, в основе которой лежат либо малоэффективные приёмы учебной деятельности, либо недостаточно развитая познавательная мотивация и низкий уровень

саморегуляции в сочетании с чувством эмоционального и личностного дискомфорта в школе.

Для нормального развития и положительного самочувствия ребёнок должен не только уметь учиться. Но и хотеть, желать этого. Уровень развития способностей есть как бы результат положительного переживания ребёнком себя в той или иной деятельности, желания и умения заниматься ею, уверенности в своих силах, следовательно, и мобилизации этих сил.

А ведь мы знаем, какие отрицательные эмоции вызывают порой наши действия, как часто у школьников возникает сознание: лучше ничего не делать, чем быть “плохим учеником”, у которого ничего не получается. Поэтому нужно заботиться о преобладании положительных эмоций на каждом уроке.

Кроме физкультурно-оздоровительной работы я использую физкультурно-познавательный компонент на общеобразовательных уроках. Он повышает интерес учащихся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, а также способствует формированию потребностей в самостоятельной двигательной деятельности.

Так, проводя проверочную работу по теме «Правописание слов с парными согласными в конце слова», я предлагаю образовать словосочетания со словами: *спорт, площадка, футбол, матч* и записать предложения.

По теме «Приставки» учащиеся определяют значение приставок *по-, раз, про-, за-* в словах *бег, побег, разбег, забег,* затем вставляют слова, подходящие по смыслу в текст: *На уроке физкультуры учитель предложил… на короткую дистанцию. Серёжа взял хороший… со старта.*

Работая над словами с двойными согласными, я предлагаю детям прочитать текст на доске:

Что такое хоккей? Это спортивная командная игра с мячом или шайбой и клюшкой. В хоккей играют зимой на ледяном поле, летом на травяном поле. Родина хоккея на траве – Англия, а на льду – Канада.

После чтения текста учащиеся ищут слова с двойными согласными, подчёркивают их, разбирают слова по составу. Я организует беседу по прочитанному тексту. Учащиеся отвечают на вопросы: что они узнали о хоккее? Любят ли они играть в хоккей? Какими зимними видами спорта они занимаются? Что даёт человеку занятие спортом?

Работая над безударными гласными в корне, учащиеся читают стихотворение:

Говорю я всем: “Зимой, закаляйтесь все со мной,
Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный
Вас не сможет одолеть”.

После чтения стихотворения, учащиеся находят слова с безударными гласными и записывают проверочные. После таких упражнений, дети

выполняли различные творческие задания. Работа по здоровьсбережению учащихся проходит целенаправленно и систематически в течение всего учебного года.

4 этап урока: Итог.

Работая над благоприятной эмоциональной сферой в классе, ребята отражали своё настроение на уроках с помощью лестницы “Как я ощущаю себя на уроке. В моём классе расписание уроков составлено с учётом работоспособности детей и трудности предметов. Стараюсь соблюдать двигательный режим своих школьников на уроках и перемене. А специально организованная двигательная активность, оказывает положительное влияние на умственную работоспособность, на развитие зрительного восприятия, внимания и в конечном итоге на успеваемость в школе.

О благоприятном завершении этапа младшего школьного возраста можно говорить тогда, когда при окончании начальной школы ребёнок: хочет учиться, может (умеет) учиться, верит в свои силы, ему хорошо, интересно, комфортно в школе.

Литература:

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся в процессе учебной и трудовой деятельности. М.: Просвещение, 1968.
2. Андрюлис Э.К., Прошкувене Р.Т. Умственная работоспособность школьников в зависимости от общего уровня физического развития // Новые исследования в СССР. М.; 1986, № 2.
3. Глушкова Е.К. и др. Динамика работоспособности и функционального состояния организма учащихся при обучении в современной школе. М.: Просвещение, 1974.

Использование здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности в рамках, реализующих ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Левина Анна Николаевна, педагог внеурочной деятельности, КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2»

Здоровье — основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Именно поэтому в настоящее время проблеме сохранения и укрепления здоровья детей в учреждениях образования и воспитания уделяется большое значение.

В КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2» организуется учебный процесс в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка, а также обеспечивается достаточный двигательный режим.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени

учащихся. Основная цель внеурочной деятельности в учреждении – это достижение воспитательных, личностных и предметных результатов. Задача педагога, который проводит внеурочную деятельность — не просто вести занятия в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки, а создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в классе, формирующую личность.

Для максимального раскрытия личности каждого ученика, не перегружая его объёмом работы, занятия по внеурочной деятельности предусматривают использование здоровьесберегающих технологий. При этом отличительной особенностью использования здоровьесберегающих технологий во время уроков и во внеурочной деятельности является возможность включать различные виды и формы деятельности по здоровьесбережению как отдельным компонентом в ходе занятие, так в целом изменять вид занятий.

Отдельными компонентами в ходе занятия используются несколько направлений.

Артикуляционная гимнастика улучшает кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость); улучшает подвижность артикуляционных органов; укрепляет мышечную систему языка, губ, щёк, уменьшает спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Дыхательная гимнастика - часть оздоровительного режима, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания.

Зрительная гимнастика используется для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз, для укрепления мышц глаз, для улучшения аккомодации (это способность глаза является формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Пальчиковая гимнастика преследует следующие цели: развитие речи; формирование правильного звукопроизношения; умение быстро и чисто говорить; развитие мелкой моторики, координации движений; развитие памяти, внимания; умение согласовывать движения и речь.

Психогимнастика - это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими.

Самомассаж - выполняем для снижения тонуса мышц– основные движения поглаживание, растирание, движения выполняются в медленном темпе. Для активизации работы мышц – основные движения растирание, разминание, движения выполняются в быстром темпе.

Релаксация - метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Физминутки и динамические минутки - целью которых является обеспечение активным отдыхом организма в процессе определенной учебной деятельности

Кинезиология - это развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения, приемы данного метода влияют на развитие умственных способностей, физическое здоровье, так же позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

Биоэнергопластика - это содружественное взаимодействие руки и языка

Каждый компонент может использоваться в течение занятия более 1-2 раз самостоятельно, так и сочетание с другими видами деятельности.

Например, на занятии в качестве динамической паузы используется одна из форм технологии (зрительная гимнастика) или одновременно несколько форм здоровьесберегающих технологий (зрительная гимнастика в сочетание с дыхательной гимнастикой).

Один из вариантов проведения занятий, на котором применяется не только форма одной или нескольких здоровьесберегающих технологий, а в целом всё занятие построено на взаимодействии форм и видов здоровьесберегающих технологий.

Например, на занятиях общекультурного направления (Занимательная математика, Живое слово): всё занятие может быть построено на использовании пальчиковой гимнастики, где за основу берётся сама гимнастика, а её продолжение – пальчиковый театр или весёлый счёт.

На занятиях по спортивно - оздоровительному направлению используются такие технологии как самомассаж, релаксация, кинезиология, дыхательная гимнастика и др., например, занятие, направленное на профилактику простудных заболеваний «В гостях у Неболейки», где дети на практике демонстрируют формы профилактики заболеваний, такие как: самомассаж, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, кинезиология.

Социальное и нравственное направление предполагает использование биоэнергопластики, артикуляционной гимнастики, пальчиковой гимнастики и др., например, на кружке «Творческая мастерская» используются такие виды деятельности как лепка, аппликация, вышивка. Во время лепки используется самомассаж, пальчиковая гимнастика.

На коррекционных занятиях используются все формы здоровьесберегающих технологий в контексте самого занятия, с учётом возможностей и способностей обучающихся.

Таким образом, использование в работе здоровьесберегающих технологии повышает результативность учебно- воспитательного процесса, так же способствуют появлению мотивации и интереса к занятиям, умению понимать словесные инструкции педагога, развитию психических процессов (речи, внимания, памяти), воспитывают усидчивость у обучающихся.

Правильно подобранные и предоставленные на родительских лекториях технологии формируют не только у педагогов, но и у родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, а у ребёнка повышает - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий при организации режимных моментов у воспитанников с ОВЗ

Каменева Юлия Юрьевна, воспитатель
КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1», г. Бийска

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, одно из неотъемлемых прав человека. Одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. И хотя приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования провозглашен в системе нормативных документов, но реально этот принцип будет воплощён только усилиями отдельных школ, школ-интернатов, учреждениями дополнительного образования.

В коррекционную школу дети направляются по решению психолого-медико-педагогической комиссии и имеют нарушения центральной нервной системы различной степени. Дети имеют отклонения в психоэмоциональной сфере, характеризующиеся повышенной утомляемостью. Такие дети особенно нуждаются в охранительном щадящем режиме и таком же отношении к ним. Все это возлагает на педагогический коллектив школы

особую ответственность за здоровье детей и обеспечение здорового образа жизни, здоровой среды в школе.

В школе-интернате некоторые воспитанники проживают всю неделю и важным моментом является организация режимных моментов: утренний туалет, зарядка, завтрак, вечерний туалет, подготовка ко сну и т.д.

Одной из основных задач, над которой я работаю является воспитание здорового ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни.

Для решения поставленных задач использую следующие методы и приемы: демонстрация, наблюдение, моделирование реальных ситуаций, дидактические, сюжетно-ролевые, имитирующие игры, упражнения, игровые ситуации, проблемные ситуации, задания-соревнования, просмотр и обсуждение кинофильмов, мультфильмов.

В своей работе я использую здоровьесберегающие технологии, которые повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников, повышение приоритета здорового образа жизни.

Это: - технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, самомассаж, физкультминутки, контроль осанки. дыхательная гимнастика, мимическая гимнастика, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, оздоровительные игры, релаксация.

Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включены в режимные моменты.

-элементы закаливания в режиме дня: мытьё рук до локтя прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры.

- технологии обучения здоровьесберегающему образу жизни**: у**тренняя гимнастика, физкультурные досуги, точечный массаж, спортивные развлечения.

Применяя эти технологии в своей работе, я достигла следующих результатов:

- повышение уровня физического развития детей;

- развитие основных физических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия);

- положительная динамика состояния здоровья детей, снижение уровня заболеваемости на нашем этаже спального корпуса.

Главное условие успешности решения поставленных целей и задач – разнообразная ежедневная практическая деятельность воспитанников с ОВЗ, создание педагогом спокойной рабочей обстановки, когда все дети знают, что и как им надо делать. «Если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически» [2, с. 6].

Литература:

1. Антропова М. В. Гигиена детей и подростков. 6-е изд., перераб., и доп. М.: Медицина, 1982. 176с.

2. Л.Б. Дыхан «Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе». - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – (Библиотека учителя).

3.Дмитриев А. А., Веневцев С. И. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ 8-го вида//Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. Красноярск: РИО КГПУ, 1999. с. 30 - 44.

Здоровьесберегающие технологии и профилактика утомляемости на уроках СБО

Тимко Наталья Александровна, учитель СБО.
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 5»

Состояние здоровья школьников в последнее время вызывает обоснованную тревогу. 90% детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья. Более 60% детей имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата. Во многом причиной этого является: гиподинамия, перегрузки, переутомление, то есть низкая двигательная активность, так как более 85% времени своего бодрствования учащиеся проводят за учебным столом.

С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Все это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся состояний переутомления.

В своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса. Работая в школе, учитель должен не только бережно сохранять многолетние традиции обучения и воспитания школьников, но и создавать новые технологии, которые будут передаваться следующим поколениям педагогов. Уроки СБО играют особую роль в профилактике здоровья школьников. Само их содержание, когда большая часть времени отводится практической работе, способствует снятию напряжения, предотвращению стрессов. Но, вместе с тем, если не соблюдаются требования школьной гигиены и правил техники безопасности, здоровью детей может быть нанесен определенный вред.

На уроке необходимо изменить подход к традиционной позе учащегося и ввести режим меняющихся поз.

Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включение ребенка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Это достигается использованием:

- игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игра);

- драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок, например, по теме: «Поведение в гостях». «Поведение в театре», «Магазин»;

- наглядности;

- занимательных упражнений.

Все это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

У учащихся наших школ особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:

а) чередование различных видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практическая работа, норма 4-7 видов за урок;

б) использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся, что снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы;

в) проведение физкультурных минуток, которые на уроках во всех возрастных группах просто необходимы, они снимают мышечное напряжение и помогают успешно усваивать программный материал (расслабление кистей рук, массаж пальцев перед письмом, дыхательная гимнастика, предупреждение утомления глаз).

Недостаток двигательной активности – одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников.

Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

Изучив литературу, опыт доктора медицинских наук В.Ф. Базарного и В.П. Щербининой (учитель МОУ СОШ № 24 г. Гродно), я взяла комплекс упражнений, который использую на уроках:

1. Гимнастика для глаз (выполняется без напряжения, медленно, каждое упражнение повторяется по 5-7 раз).

- вертикальные движения глазами вверх (считаем до трёх), вниз (считаем до трёх);

- горизонтальные движения влево и право;

- круговые движения глазами по часовой стрелке, а затем против часовой;

- направление взгляда на указательный палец вытянутой руки, затем вдаль.

2. Укрепление вестибулярного аппарата (упражнения выполняются сидя, медленно, по 5-7 повторений).

- наклоны головы влево и вправо до касания с плечом.

Есть также комплексы упражнений для снятия мышечного напряжения и профилактики нарушения осанки.

Могу отметить, что в классах, где ведется эта работа, снизилась утомляемость детей, сократились пропуски уроков по состоянию здоровья.

На моих уроках дети, занимающиеся в режиме динамической позы, отличаются раскрепощенностью, повышенной работоспособностью. Они более спокойны и уравновешенны. Следовательно, использование динамических поз в учебном процессе повышает уровень физического и психического развития детей, их здоровья, а также является одним из условий для построения занятий в режиме диалога и коллективного сотрудничества.

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. В свободной игровой, творческой деятельности через практические действия воспитывается мотивационное основание гигиенического, полового, нравственного воспитания.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

Литература:

1. Базарный, В. Ф. Повышение уровня здоровья школьников за счет построения учебного процесса в режиме «динамических поз» / В. Ф. Базарный, Л. П. Уфимцева, Э. Я. Оладо, В. А. Гуров // Начальная школа. – 1988. – № 2.

2. Базарный, В. Ф., Уфимцева, Л. П. Влияние занятий в режиме «зрительных горизонтов» на динамику функции зрения у детей / В. Ф. Базарный, Л. П. Уфимцева // Гигиена и санитария. – 1991. – №3.

3. Басов, А. В., Тихомирова, Л. Ф. Требования к программам «Здоровье» образовательных учреждений / А. В. Басов, Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – №1. – С. 17.

4. Кучма, В. Р. Задачи гигиены детей и подростков в свете Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»] / В. Р. Кучма // Гигиена и санитария. – 2000. – №1. – С. 36–40.

5. Лузик, Т. П. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие // Классный руководитель. – 2011. - № 6. – С. 122-127.

6. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.

7. Тихомирова, Л. Ф. Здоровый учитель – здоровые дети [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Народное образование. – 2003. – № 5. – С. 71–75.

Развитие концентрации внимания с помощью БОС- тренинга у детей младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью (легкой умственной отсталостью)

Соловьева Е.В., педагог-психолог первой квалификационной категории, КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная школа-интернат».

Внимание – важный компонент деятельности человека, требующей организованности и точности. Вместе с тем внимание считают одним из главных показателей общей оценки уровня развития личности индивида (Н.Ф.Добрынин).

Внимание – это процесс и состояние избирательной настройки субъекта на восприятие приоритетной информации и выполнение поставленных задач. Процесс, который характеризуется уровнем внимания (интенсивностью, концентрацией), объемом (широтой, распределением), скоростью переключения, длительностью и устойчивостью.

Концентрация внимания - одна из характеристик внимания, отражающая степень или интенсивность сосредоточенности субъекта на выполнении какой-либо деятельности или на каком-либо предмете.

Проблемами внимания занимались многие психологи, как отечественные, так и зарубежные. Огромный вклад в ее изучение вложили В. Вундт, Э. Титченер, У. Джемс, Т. Рибо, Н.Н. Ланге, Д. Бродбент, Г. Эббингауз, У. Найссер, Д. Норман, А. Трейсман, Д.И. Узнадзе, К. Черри, Д. Канеман, Н.Ф. Добрынин, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Ю.Б. Гиппенрейтер, Г.Я. Гальперин.

Проблема внимания умственно отсталых детей традиционно считается одной из самых важных и сложных проблем научной психологии. Одним из главных положений отечественной олигофренопсихологии является утверждение, что дети-олигофрены способны к развитию, т.е. у них могут возникать качественно новые, более сложные психические образования (Л.С. Выготский, Л.В. Занков и др.). Это положение подтверждается многочисленными экспериментальными исследованиями и наблюдениями. Вместе с тем не снимается со счета и тот факт, что развитие умственно отсталого ребенка осуществляется на аномальной основе, что обуславливает его замедленность, своеобразные черты и существенные отклонения от нормального развития.

Исследования специалистов показывают, что при умственной отсталости ни одно из свойств внимания не остается тем или иным образом, не задетым патологическим отклонением в развитии психики. Перед педагогом ставится задача преодоления имеющихся дефектов с опорой на сохранные качества психики умственно отсталого ребенка.

На сегодняшний день существует множество психолого-педагогических методов и приемов развития свойств внимания у детей младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью (легкой умственной отсталостью). Но научный прогресс не стоит на месте и наряду с традиционными методами и приемами развития свойств внимания детей данной категории, появляются новые методы с использованием современных компьютерных технологий, например, БОС- тренингов.

БОС – это технология, включающая в себя комплекс исследовательских, физиологических, профилактических и лечебных

процедур - **БОС - тренингов**, в ходе которых человеку посредством внешней цепи обратной связи, организованной преимущественно с помощью микропроцессорной или компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных собственных физиологических процессов.

БОС-тренинг – непрерывный мониторинг в режиме реального времени определенных физиологических показателей и сознательное управление ими с помощью мультимедийных, игровых и других приемов в заданной области значений.

У аппарата БОС широкий спектр исследований, но нас в первую очередь интересует методика ЭЭГ (электроэнцефалография) -БОС-тренинга по бета-ритму (активация). Бета-ритм – ритм корковой активации. Наиболее выражен в лобных и височных отведениях при активном бодрствовании. Данная методика рекомендована в случаях крайнего утомления, дезадаптации, дистресса и особенно при микроорганическом поражении мозга, а также при дефиците внимания, эмоциональной и поведенческой лабильности, возбудимости, гиперактивности, затруднениях в учебе. Тренировка по бета-ритму позволяет повысить уровень внимания, усидчивости, сосредоточенности при выполнении заданий. Из рекомендаций к применению мы видим, что данная методика приемлема к детям младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью (легкой умственной отсталостью).

При проведении ЭЭГ-БОС-тренингов по бета-ритму с детьми данной категории необходимо учитывать некоторые моменты:

1. Тренинги по данному типу целесообразней проводить в первой половине дня. Данные тренинги рекомендовано проводить ежедневно с перерывами только на выходные дни. Но в общеобразовательных учреждениях это не всегда получается реализовать с учетом специфики работы педагога-психолога и основной учебной деятельности обучающихся.
2. Рекомендованная длительность одного тренинга не менее 10 минут, можно с паузами на отдых. Но для детей с интеллектуальной недостаточностью характерны низкая работоспособность, быстрая утомляемость, неустойчивость познавательных интересов и мотивации. Поэтому за одно занятие с таким ребенком целесообразней провести несколько одиночных игровых тренингов продолжительностью не более 1-2 минуты. Обязательно в параметрах тренинга активировать функцию «Задать границы во время тренинга». Это позволить увеличить количество успешных попыток обучающегося во время прохождения тренинга, если ребенку в силу своих возможностей сложно успешно пройти игровой тренинг с автоматическими установленными границами. Это также создает ситуацию успеха для ребенка, подкрепляя при этом мотивационный компонент его деятельности. Со временем по мере формирования навыка границы успешных попыток можно сокращать.
3. Для детей с интеллектуальными нарушениями также характерно

недостаточное понимание вербальных инструкций. Поэтому инструкцию необходимо упрощать, объяснять на доступном для ребенка языке. Как правило, полное понимание данной деятельности достигается в процессе работы. Многие обучающиеся на первых занятиях испытывают чувство страха во время процедуры установки электродов. Поэтому до процедуры установки ребенку необходимо все разъяснить, показать. Некоторым детям необходимо дать возможность самостоятельно посмотреть, потрогать электроды, либо показать установку электродов на себе.

Анализируя результаты обучающихся после прохождения курса занятий ЭЭГ-БОС-тренингов по бета-ритму можно проследить два вида динамики формирования и развития навыка концентрации внимания: положительная динамика (в том числе незначительная положительная динамика) и волнообразная динамика.

Таким образом, можно сделать следующие выводы о том, что использование БОС-тренингов в коррекционной работе с детьми младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью (легкой умственной отсталостью) дает положительный результат, развивая при этом не только концентрацию внимания обучающихся, а также способствует развитию познавательных интересов, мотивации и навыков саморегуляции обучающихся.

Литература:

1. Большой психологический словарь. /Сост. и общ. Ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. -811 с.
2. Психология человека от рождения до смерти. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. - 656 с.
3. Рогова Е.И. Настольная книга практического психолога. – М., 2008г.

Раздел 2 «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми, испытывающими трудности в обучении»

Моделирование системы здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении

Тарасова Л.А., учитель английского языка
МБОУ «СОШ № 5» г. Бийск

Модернизация в системе образования на современном этапе направлена не только на повышение качества образования и совершенствования его структуры, но и на укрепление здоровья учащихся, формирование культуры здоровья и обеспечение психологического комфорта участникам образовательных отношений.

Моделирование системы здоровьесберегающей деятельности и создание здоровьеохранного пространства представляет собой программно-целевую разработку совокупности взаимосвязанных изменений в образовательном процессе и жизнедеятельности школы, включающей в себя следующие компоненты:

- *ценностно-ориентационный* - утверждение в сознании всех субъектов участников образовательных отношений ценности здоровья как терминальной ценности (в стратегическом, смысло-жизненном отношении), и одновременно – как инструментальной ценности (в повседневно-бытийном плане);
- *организационно – деятельностный* компонент

1)улучшение санитарно – гигиенического состояния школы;
2)здоровьесберегающую организацию учебного процесса;
3)физкультурно-оздоровительную работу;
4) повышение компетентности педагогов, специалистов и родителей в вопросах здоровьесбережения;
5) поддержание и укрепление здоровья учителей;
6) профилактическую работу.

- *диагностический компонент* предполагает*:*

Проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются*:*

- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

- *Здоровьесберегающие образовательные технологии:*

- здоровьесберегающие медицинские технологии (вакцинация, медосмотры специалистами);
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьеформирующие образовательные технологии, учитывающие:

1) возрастные особенности познавательной деятельности детей;
2) оптимальный уровень трудности учебного материала;
3) вариативность методов и форм обучения;
4) использование наглядности и сочетание различных форм предоставления информации;
5) создание эмоционально благоприятной атмосферы;
6) формирование положительной мотивации к учебе (педагогика успеха);

культивирование знаний о сохранении и укреплении здоровья.

- *управленческий компонент* - представлен деятельностью субъектов здоровьесбережения, их коллегиальных органов (администрация, Управляющий совет, органы педагогического, родительского, ученического самоуправления и др.) и обеспечивает нормативно-

правовую, материально-финансовую, кадровую, методическую, экспертно-аналитическую, информационно-пропагандистскую поддержку работы школы по проектированию здоровьеохранного пространства.

Модель деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в нашей школе включает: ценности, цель, задачи, функции, интерактивные формы, уровни отношения обучающихся к своему здоровью.

Цель данной модели – сохранение и укрепление здоровья обучающихся в образовательном учреждении. Достижение цели предполагает решение теоретически обоснованных задач, классифицированных с позиций субъектов этого процесса:

- обучающийся: осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни;

-семья: удовлетворение потребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания;

-педагог: сохранение и развитие здоровья, обучающегося при его оптимальной трудоспособности и социальной активности, формирование системы умений и навыков, здоровьесберегающих, здоровьеформирующих технологий и стратегий.

С 2015 года коллектив нашей школы реализует Программу развития «Школа Наукограда», в рамках которой действует подпрограмма «Школа здоровья». Цель данной подпрограммы - формирование мотивационно - потребностной сферы личности к освоению ценностей здорового образа жизни. Приоритетными направлениями подпрограммы «Школа здоровья» по сохранению, укреплению и формированию здоровья стали:

1. здоровьесберегающая инфраструктура;
2. рациональная организация учебного процесса;
3. просветительская и профилактическая работа;
4. физкультурно-оздоровительная работа;
5. работа с родителями;
6. мониторинг здоровья.

С целью организации деятельности по реализации подпрограммы «Школа здоровья» в школе работает Координационный совет по здоровьесбережению, объединивший всех участников образовательных отношений

Организация работы по здоровьесбережению не возможна без создания определенных условий, в том числе укрепления учебно-методической и материально-технической базы образовательного учреждения, отвечающей современным требованиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Успешная работа по здоровьесбережению обеспечена высококвалифицированным кадровым составом.

Под руководством Координационного совета по здоровьесбережению ведут целенаправленную работу: учитель физической культуры, психолого-медико-педагогическая служба, общественное формирование Наркопост, волонтерский отряд «Добрые сердца», классные руководители, социальный педагог, медицинский работник.

Удовлетворение потребности школьников в двигательной активности осуществляется прежде всего за счет малых форм физического воспитания: утренней гимнастики, физкультминуток на уроках, динамических перемен. Проводится целенаправленная работа учителями по организации различных форм физической активности: подвижные перемены, которые носят релаксационный и оздоровительный характер, направленный на преодоление утомления, кратковременные физические упражнения, физкультминутки, физкультурные паузы в соответствии с гигиеническими нормами. В рамках внеурочной деятельности ведутся занятия в секциях «Футбол», «Легкая атлетика», «Баскетбол» (посещают 31,9% учащихся).

Реализуется комплекс внутриклассных и общешкольных мероприятий (Дни Здоровья, школьный этап Президентских состязаний, спортивные соревнования, тематические декады, тренинги). Формирование культуры здоровья обучающихся проходит через уроки здоровья, тематические классные часы и беседы, реализацию профилактических программ «Полезные привычки. Полезные навыки. Полезный выбор», «Всё, что тебя касается», «Разговор о правильном питании», «Все цвета, кроме черного», «Здоровье» (под ред. В.Н. Касаткина), программы «Будь здоров!» в рамках внеурочной деятельности.

Традиционно в школе проводятся совместные физкультурные праздники, объединяющие педагогов, родителей и учащихся («Папа, мама, я – спортивная семья», «Быстрее, выше, сильнее», чемпионаты школы по волейболу и баскетболу, эстафета «Героям посвящается»). Педагоги школы мотивированы на участие в городских соревнованиях по лыжным гонкам, волейболу, стрит- болу, плаванию (дипломы победителей и призеров ежегодно).

Работа психолого-медико-педагогической службы позволяет осуществлять индивидуальное и групповое сопровождение учащихся «групп риска», детей с особыми образовательными потребностями, детей с ОВЗ, детей-инвалидов, осуществлять мониторинг психологического здоровья учащихся 1-11 классов. Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Успешный ученик», реализуемая педагогом-психологом, направлена на улучшение познавательной и когнитивно-личностной сферы учащихся начальной школы.

С целью недопущения учебных перегрузок соблюдается гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня. Школьное расписание уроков строится с учетом хода дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся. При использовании аудиовизуальных технических средств

обучения и ИКТ длительность их непрерывного применения в учебном процессе регламентируется требованиями САНПиН. Для избежания перегрузок и утомления детей в начальной школе плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам не превышает 80%. С целью профилактики утомляемости, нарушения осанки, зрения учащихся проводятся на уроках физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике.

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни младших школьников в рамках федерального государственного образовательного стандарта

Басалаева Ольга Александровна, учитель начальных классов
МБОУ «СОШ №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г.Бийска

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, первостепенное основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья подрастающего поколения можно судить по тем документам, которые приняты правительством. В соответствии с этим одним из ключевых направлений современного образования является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Особую значимость эта проблема приобретает на этапе начального школьного образования, что обусловливается возрастными особенностями младших школьников и их восприимчивостью к воспитательным воздействиям. Подтверждением тому является то обстоятельство, что в программах воспитания и социализации младших школьников в рамках федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в качестве основного направления выделяется формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Для обеспечения успешной реализации модели формирования у младших школьников ценностной ориентации на здоровый образ жизни определены следующие педагогические условия:

- активизация интереса младших школьников к познанию возможностей человека и условий их развития;
- формирование нравственной позиции младших школьников через эмоционально-рефлексивное проживание жизненных ситуаций различного отношения людей к здоровью и здоровому образу жизни;

- проектирование в школе системы социального партнерства, основывающейся на культуросозидающих отношениях всех ее субъектов (учащихся, родителей, педагогов и администрации) в процессе приобщения младших школьников к здоровому образу жизни.

Важным направлением реализации концепции здоровьесбережения в образовательном пространстве в настоящее время является разработка здоровьесберегающих образовательных технологий. Цель педагогической (образовательной) технологии - достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии.

Можно выделить основные типы применяемых в образовательных учреждениях здоровьесберегающих образовательных технологий:

- здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
- технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

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

Для того, чтобы можно было отследить формирования культуры здорового и безопасного образа жизни субъектов образовательного процесса, следует опираться на следующие показатели эффективности:

- организационные: количественные и качественные характеристики здоровьесберегающих мероприятий
- методические: разработка здоровьесберегающих программ, технологий, учебно-методических пособий, диагностического и коррекционного инструментария; реализация научно-исследовательских проектов, проведение научных конференций и семинаров с публикацией результатов в научных и популярных изданиях;
- психофизические: положительная динамика физического развития, снижение уровня заболеваемости участников образовательного процесса, повышение адаптационных возможностей, оптимизация эмоционально-волевого статуса, улучшение психического состояния, снижение тревожности, агрессии;
- личностные: формирование личностных компетенций, способствующих сохранению и укреплению здоровья, а именно – компетенций здоровьесбережения; компетенций самосовершенствования, саморазвития, самооздоровления; компетенций успешного социального взаимодействия (сотрудничество, толерантность, уважение и др.)

Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и

внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

Формирование культуры, здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов. Система учебников формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

В ходе учебного процесса, на уроках русского языка, математики, чтения, основ безопасности жизнедеятельности, ознакомления с окружающим миром, технологии, иностранного языка, основ светской этики дети получают необходимые теоретические представления об экологии, о культуре здоровья, физической культуре как виде культуры человека. Это достигается через содержание учебного материала.

В курсе «Окружающий мир» — это разделы: «Природа и человек», «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье» и др. При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой. Формированию бережного отношения к природе, материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения. В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В курсе «Иностранный язык» в учебниках содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе. Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры». В курсе «Основы светской этики» тема труда, образования, природы проходит через содержание всех учебников, но наиболее убедительно раскрывается на специальных уроках: «Ценность и польза образования», «Отношение к природе», «Христианин в труде», «Отношение христиан к природе» и др.

В курсе «Физическая культура» весь материал учебника (1-4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни.

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Используемый в школе учебно-методический комплекс «Перспективная начальная школа» содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения

темы или раздела. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении. В школе соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

Литература:

1. Комаров В.И., Сауткин В.Ф. Положение о безопасности обучающегося (воспитанника) и сотрудника ОУ//Практика административной работы в школе. [2005, №6, С.26-27.]
2. Мошкин В.Н. Воспитание культуры безопасности школьников: Монография/ В.Н. Мошкин. - Барнаул: Изд-во БГПУ, [2002, с.315]
3. Мошкин В.Н. Культура безопасности в содержании школьного образования/ В.Н. Мошкин//Преподаватель XXI век. [М.,2004, №1, С.29-43]

Проблема детской гиперактивности для современной школы

Ефимова Елена Викторовна, учитель английского языка
МБОУ «Шелаболихинская СОШ № 1» с. Шелаболиха

Проблема гиперактивности для современной школы актуальна, так как каждый педагог неоднократно встречался в своей жизни с ребенком, отличающимся высокой двигательной активностью. Обычно их называют «живчиками», «шустриками», «моторчиками», они обладают чрезвычайно высоким уровнем энергии. Известный американский психолог В. Оклендер так характеризует этих детей: «Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет

или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов».

Гиперактивные дети своим поведением с самого раннего детства как бы бросают вызов окружающему миру. Они не похожи на других детей, их поведение резко выходит за рамки привычного для детей их возраста. Часто они чувствуют себя отверженными, отделенными от коллектива. Надо отметить, что ни в каком другом случае нарушения поведения не вызывают так много нареканий и жалоб со стороны родителей и учителей, как в этом. Гиперактивному ребенку больше всех грозит непонимание со стороны окружающих. Его постоянно укоряют, стыдят, одергивают и наказывают. В конце концов, ребенка убеждают, что он ни на что не способен и что бестолковее его никого нет на всем свете. В результате ребенок ожесточается. У него развивается отрицательная, а часто агрессивная реакция на окружающих, он становится неуправляемым, «трудным» ребенком. Такая модель защитного поведения порой выгодна для него, а потому трудно исправима.

Практика показывает, что большинство детей любого возраста, обозначаемых педагогами как «трудный» ученик, родителями — как «трудный» ребенок, а социологами как несовершеннолетний из «группы риска», принадлежит именно к категории гиперактивных. Исследователи отмечают, что от 25 до 50 % гиперактивных детей «перерастают» этот синдром. Однако у 6–8 % симптомы расстройства приводят к задержке психического развития, а в более старшем возрасте способствуют возникновению серьезных психопатологических расстройств и асоциальных состояний. У остальных симптомы различной степени тяжести продолжают оставаться и приводят к проблемам в повседневной жизни. Таких людей часто сопровождает чувство «нетерпеливости и неугомонности», импульсивность, социальная неадекватность, чувство низкой самооценки в течение всей жизни. Они неорганизованны и плохо контролируют свою деятельность.

Дети с гиперактивностью нуждаются в постоянной медико-психолого-педагогической помощи вплоть до окончания школы. Но это состояние имеет более оптимистические возможности реабилитации в отличие от многих других неврологических заболеваний, при условии, если она проводится в возрасте 5–10 лет. В то же время необходимо помнить, что отсутствие вообще какой-либо коррекции может привести к развитию хронической формы заболевания, а значит, к проблемам в жизни этих детей и окружающих. Как справедливо замечает профессор Ю.С.Шевченко, «ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться, несмотря на терапевтическую и возрастную компенсацию.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и

сотрудничать с ним — вполне посильная задача.

Можно выделить следующие нарушения при гиперактивности: неуместную избыточную активность, дефекты концентрации внимания, импульсивность в социальном поведении и интеллектуальной деятельности, проблемы во взаимоотношениях с окружающими, нарушения поведения, трудности обучения, слабую успеваемость в школе, низкую самооценку. При этом общий уровень интеллектуального развития соответствует норме. В большинстве случаев гиперкинетические нарушения поведения являются проявлениями мозговой дисфункции. У детей с ММД наблюдаются различные симптомы. Из них важнейшими являются два: ребенок с трудом контролирует свою активность и поведение в целом. Чрезвычайно важным для понимания природы гиперактивного поведения и для коррекции его проявлений являются нарушения эмоциональной сферы. Прежде всего, это чрезмерная возбудимость и импульсивность, обусловленные дефицитом сдерживающего контроля и саморегуляции поведения. Ребенок проявляет повышенную эмоциональную активность, которая выражается в повышенной болтливости. Он постоянно что-то говорит. Специалисты отмечают у гиперактивных детей нарушения памяти, сниженную умственную работоспособность, повышенную утомляемость. Ребенок часто отвлекается, не способен до конца выполнить задание, делает много ошибок, но не в связи с непониманием, а из-за невнимательности. Рассеянность увеличивается по мере увеличения продолжительности выполнения задания, что свидетельствует о повышенной утомляемости нервной системы. Продуктивность работы таких детей очень низкая. Основные характеристики внимания: концентрация, переключение, устойчивость, распределение, объем у них ниже нормы. Объем оперативной памяти и мышления снижен, ребенок может удерживать в уме и оперировать ограниченным количеством информации, большая часть которой вскоре забывается. Долговременная память слабая, так как временные связи образуются с трудом. Характерная черта умственной деятельности детей с синдромом — цикличность. Время, в течение которого они могут продуктивно работать, не превышает 5–15 минут, по истечении которых они теряют контроль над умственной активностью. Какое-то время (3–7 минут) мозг «отдыхает», накапливая энергию и силу для следующего рабочего цикла. В момент «отключения» ребенок занимается посторонними делами, а на слова учителя не реагирует. Затем умственная активность восстанавливается, и ребенок опять может продуктивно работать 5–15 минут, после чего мозг снова «отключается» и произвольное управление интеллектуальной деятельностью оказывается невозможным.

Такие особенности умственной деятельности в сочетании с нарушениями восприятия, речевого развития, координации рук способствуют возникновению у детей с синдромом трудностей в освоении чтения, письма. Это отнюдь не связано с дефектом интеллекта. Имея неплохие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются сниженным

интересом к интеллектуальным занятиям. Определенные отклонения в мотивационной сфере, что проявляется частыми отказами что-либо делать, приводят у них к отсутствию интереса к систематическим, требующим внимания занятиям, а значит — к учебной деятельности. В отношении сверстников такие дети агрессивны и требовательны, эгоистичны. Не всегда они умеют сочувствовать и сопереживать. Не любят уступать в чем-либо и никогда не признаются в своей неправоте. Стремятся к лидерству, но не умеют действовать совместно с другими.

Даже если такой ребенок имеет вроде бы положительные намерения, его безудержные действия вызывают больше порицание, нежели одобрение, так как они не всегда соответствуют ожиданиям других людей.

Часто такой ребенок сам не рад своим поступкам. Его наказывают чаще, чем других детей. Но, как правило, обычные наказания и выговоры не действуют. Родители гиперактивных детей часто жалуются на их «невоспитуемость», на то, что с ними «нет сладу»; родителей волнует, что их дети не имеют друзей, сверстники отвергают их, отказываются с ними контактировать.

Взрослым следует понять, что гиперактивный ребенок не «вредный» и не «плохой», просто ему труднее, чем другим детям, сдерживать свою двигательную активность, он в этом не виноват, и что бесконечные замечания и одергивания ребенка приведут не к послушанию, а к обострению поведенческих проявлений гиперактивности.

В течение нескольких десятилетий в нашей стране и за рубежом проводились биохимические исследования работы мозга таких детей, в результате которых было выявлено снижение метаболической активности в лобной и средней долях мозга, то есть в тех областях, которые ответственны за контроль поведения. Таким образом, не следует обвинять ребенка в отсутствии желания или волевых усилий («может, но не хочет!»), необходимо понять, что проблемы, связанные с его обучением и воспитанием, являются результатом измененной биохимической активности мозговых структур («хочет, старается, но не может!»).

Формирование положительной мотивации к обучению у детей-инвалидов посредством включения в уроки минуток физической активности (проведение мастер-класса)

Зырянова Марина Дмитриевна, учитель физики,
МБОУ «лицей «Бригантина» города Заринска.

«Все наши замыслы, все поиски и построения превращаются в прах, если у ученика нет желания учиться» В.А. Сухомлинский.

Цель: познакомить с опытом формирования положительной мотивации к обучению у детей-инвалидов посредством включения в уроки минуток физической активности.

Задачи:

- Раскрыть актуальность темы мастер-класса;
- передача и обмен опытом по теме «Формирование положительной мотивации к обучению у детей-инвалидов посредством включения в уроки минуток физической активности»;
- ознакомить с результативными элементами собственной системы работы, по формирование положительной мотивации к обучению у детей-инвалидов посредством включения в уроки минуток физической активности;
- прокомментировать представленные комплексы упражнений;
- провести рефлексию продемонстрированного профессионального опыта участниками мастер-класса.

Форма проведения: показ отдельных методов работы. **Оборудование:** мультимедийная презентация

Организационные параметры мастер - класса.

Рекомендуемое время встречи – 15- 20 минут.

Количество участников — от 4 до 10

Требования к уровню подготовленности участников: не требуется. **Ключевые слова: дети**-инвалиды, нарушения опорно-двигательного аппарата, мотивация, физкультминутки, **здоровье**.

Данный материал будет интересен педагогам, которые занимаются с детьми, испытывающими трудности в обучении. Не все дети с ограниченными возможностями здоровья могут посещать школу. Круг общения их сужен и замкнут. И только педагоги позволяют реализовать имеющиеся у них потенциальные возможности. Много детей с нарушением опорно-двигательного аппарата являются следствием детского церебрального паралича (ДЦП).

ДЦП – заболевание, вызывающее нарушение двигательной активности и неестественное положение тела. Оно возникает в результате поражения мозга до рождения ребенка, во время родов или в младенческом возрасте. Поражается не весь мозг, а главным образом отделы, управляющие движением. У значительной части детей с церебральным параличом отмечается слабая познавательная активность. Низкая умственная работоспособность связана с церебрастеническим синдромом, характеризующимся быстро нарастающим утомлением при выполнении интеллектуальных заданий. Одним из эффективных способов предупреждения утомления, повышения мотивации к обучению, улучшения общего состояния детей с ДЦП считаются кратковременные **минутки физической активности**, так называемые физкультминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, давая отдых задействованным в

ней нервным центрам, восстанавливают работоспособность детей, помогают развлечься, снять напряжение, улучшают кровообращение, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к уроку.

Представлены наиболее результативные элементы собственной системы работы с детьми инвалидами. Разработаны комплексы упражнений, направленных на формирование положительной мотивации к обучению у детей-инвалидов**.** Упражнения разные по содержанию и форме, интересны и занимательны, просты в своем выполнении. Физминутки для снятия общего утомления. Физминутки для кистей рук и мелкой моторики. Физминутки для снятия зрительного утомления. Продолжительность выполнения 3-5 минуты.

Теоретическая часть

Физкультминутки – кратковременные серии физических упражнений, используемые в основном для активного отдыха и восстановления работоспособности. Физкультминутки должны быть доступны, выполняться легко. Движения выполнять осторожно, без рывков. Учитель постоянно следит за осанкой ребенка, правильным положением конечностей. **Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи:** активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала; эмоциональную «встряску» учащихся, возможность «сбросить» накопившийся (например, во время опроса), груз отрицательных эмоций и переживаний.

Требования к подбору упражнений: упражнения должны быть простыми по выполнению

Выбор времени проведения: при проявлении первых признаков утомления; при снижении активности на уроке; при нарушении внимания. **Форма выполнения, количество и содержание упражнений**: упражнения выполняются сидя; комплекс состоит из 2-3 упражнений, повторяемых по 3-5 раз; рекомендуется использовать пальчиковую гимнастику

Данные комплексы упражнений для **минуток физической активности** провожу на своих занятиях. Особое внимание на занятиях уделяю развитию мелкой моторики, задачами которого являются повышение работоспособности коры головного мозга и развитие активной речи ребенка.

Пальчиковая гимнастика

«Истоки способностей и дарований детей - на кончиках их пальцев», - писал В.А. Сухомлинский

Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата инвалидов держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают её пальцами. Кисти рук устают быстро.

Упражнения **“Ленивые восьмерки”** – рисование в воздухе, на столе, рисуем то правой рукой, то левой начиная от серединной точки. **“Постукивание пальчиками”** – имитация игры на пианино, “**Пальчики замерзли**”– растираем каждый пальчик в отдельности либо все одновременно. **“Салютик”**– пальчики сжаты в кулачок, пытаемся их

разжать, помогаем ребенку - расправляем каждый пальчик.

Гимнастика для глаз

Для расслабления глаз очень полезно смотреть на зеленый цвет, поэтому в комнате где проходят занятия мы повесили зеленый круг (можно квадрат) из картона и ребенок выполняет упражнения с его помощью, сфокусировав зрение на круге, затем дорисовывает лепестки (взаимодействие с пальчиковой гимнастикой). Обводит его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. Также используем на занятиях разного рода траектории, по которым ребенок «бегает» глазами. На листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1 см.

1. Вверх-вниз, влево-вправо. Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

2. Квадрат. Смотрим на квадрат, который расположен в комнате напротив стола. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Затем одновременно посмотрим в углы данного квадрата.

3. Рисование носом. Закрываем глаза. Представляем себе, что нос стал длинным и рисуем предложенный учителем предмет, букву, фигуру и т.д.

Упражнения для тренировки наружных мышц глаз

1. Сидя, медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно. 4-6 раз (голова неподвижна)
2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно. 4-6 раз.
3. Круговые движения глазами в одном и затем в другом направлении. 4 — 6 раз.
4. 4. Частые моргания в течение 10-15 с.

Двигательно-речевые физминутки. В эту группу входят дыхательная и артикуляционная гимнастика. Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения “Задуй свечу”, “Надуй шарик”, энергетизирующее дыхание**.** Сделайте полный вдох и задержите дыхание до тех пор, пока вам приятно. Сложите губы трубочкой и резко выдохните весь воздух в три приема. Словно стараясь задуть пламя свечи.

Упражнение-звукоподражание. Психологи рекомендуют пропевать гласные звуки, и оказывается, что **«Ее-ее-ее»** – тренирует горло. **Звук «м-м-м»** снимает стресс и дает полностью расслабиться. **Звук «а-а-а»** немедленно вызывает расслабление. **Звук «и-и-и»** — самый стимулирующий звук, звуковой кофеин. 3-5 минут произнесения этого звука стимулирует мозг, повышает активность организма, повышает настроение, чувства благополучия. **Звук «о-о-о»** — горло лечит, средство мгновенной настройки организма. **Звук «ы-ы-ы»** – лечит уши, улучшает дыхание; Звук **«э-э-э»** – улучшает работу головного мозга. Ребенок тонирует на удобной для неё ноте.

Вывод — за короткое время мы сняли стресс, расслабились, полечили

горло, уши, улучшили дыхание, работу головного мозга, улучшили настроение.

На своих занятиях использую **«мониторинговые бусы».** В течении одного занятия ребенок надевает на нить три бусинки, каждая бусинка имеет определенный цвет, каждый цвет несет определенную информацию об эмоциональном настроении ребенка. В течение года велась такая диагностическая работа, которая была направлена на выявления у ребенка уровня тревожности, эмоционального настроения. На основании диагностики, подбирались наиболее эффективные методы и формы работы с данным ребенком.

Заповеди для учителя, который работает с детьми вообще и с детьми, испытывающими трудности в обучении.

- Будьте терпеливы и наблюдательны. Дети не учатся беспрерывно, они нуждаются в отдыхе. Внимательно наблюдайте за ребенком, старайтесь понять, как он мыслит, что он знает, как использует навыки.
- Будьте последовательны. Двигайтесь от простого к сложному, от одного навыка к другому.
- Разнообразьте занятия, ежедневно вносите новые элементы в свой урок минуток физической активности.
- Будьте выразительны, эмоциональны, меняйте интонации голоса, но говорите внятно, не сюсюкайте.
- Чаще хвалите и поощряйте ребенка.
- Будьте практичны, давайте больше самостоятельности ребенку в выборе методов решения и ответов – это способствует развитию самостоятельности.
- Сохраняйте уверенность в себе. Помните, что все дети откликаются на любовь, заботу и внимание.
- Воспитание должно быть щадящим к детству – поре неумения, незнания, ошибок, оплошностей, проступков и непонимания.

И последнее. Больной ребенок живет в замкнутом пространстве любви, понимания и тишины, и любой стук, крик и даже просто кашель заставляют ребенка вздрагивать, внутренне сжиматься. И поэтому диалог между учеником и учителем должен осуществляться больше при помощи глаз, а если голоса, то очень тихого, доходящего до шепота. Мы с тобой говорим глазами, ведь глаза – это нить между нами.

Приобщение школьников к музыкальному искусству через использование здоровьеформирующих технологий

Русина Татьяна Николаевна, учитель музыки
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска

По данным статистики в нашей стране из года в год снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков. Физически неблагополучный ребенок с трудом осваивает курс обучения. И действительно, характерная для современного урока информационная перегрузка учащихся, его высокая интенсивность, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, недостаточная двигательная активность школьников – все это ведет к потере здоровья детей. А от учителя в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в школе, процесс обучения, насколько здоровьеформирующими являются педагогические технологии.

В общеобразовательной школе имеется уникальный здоровьеформирующий предмет «Музыка», которому, к сожалению, в учебных планах отводится минимальное количество часов.

Среди наиболее перспективных технологий, направленных на сохранение здоровья школьников в музыкальном образовании можно выделить технологии здоровьеформирования арт-терапевтической направленности, использование которых в образовательном процессе идёт на пользу здоровью учащихся. Поподробнее остановлюсь на тех, которые я применяю в своей работе. К числу таких методик в первую очередь относится арт-терапия. Поскольку арт-технология – это обучение интеллектуальной деятельности средствами художественного творчества, то она наибольшим образом подходит для применения в музыкальном образовании. Визуальные арт-технологии основываются на том, что художественные образы способны помочь человеку понять самого себя и через творческое самовыражение сделать свою жизнь более счастливой.

Выделяют следующие направления арт-технологий: визуальные арт-технологии; музыкальная арт-технология; драматехнология; нарративная арт-технология (сказочная арт-технология). На занятиях с учащимися использую музыкальную арт-технологию и визуальную арт-технологию. Приемы визуальной арт-технологии отличаются адаптивностью и используются как элементы других арт-технологий. Визуальные или изобразительные арт-технологии – это технологии синтезирующие визуальные знаки, создавая художественный образ действительности.

Формы визуальной технологии включают: рисунок, фотографию, лепку, аппликацию, коллажирование, песочную арт-технологию, ландшафтную арт-технологию, предметную скульптуру, инсталляцию. (3, с.66-68) Арт-терапевтические технологии, применяемые на уроках музыки, позволяют: создать комфортную обстановку для обучения, нормализовать основные функции организма – дыхание, артериальное давление, сердечные ритмы, стимулировать слуховую активность при восприятии музыки, оздоровить голосовой аппарат в процессе пения, развить функции различных органов в процессе музицирования, улучшить координацию движений под музыку через мимическую, пальчиковую гимнастику, пластическое

интонирование музыкальных пьес, свободное дирижирование, драматизацию образов народного фольклора.

На уроках и внеурочных занятиях наряду с основными формами музыкальной работы с детьми я использую арт-терапевтические методы здоровьеформирующей технологии как: музыкотерапия, вокалотерапия, логоритмика, сказкотерапия, фольклорная терапия, терапия творчеством, ритмотерапия, улыбкотерапия. Остановлюсь подробно на музыкотерапии. Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство.

Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения неврозов, снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности *(авторы метода: В.М. Бехтерев, С.С. Корсаков, И.М. Догель, Г.П. Шипулин, Б.В. Асафьев, И.Р. Тарханов, В. И. Петрушин)*.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться пение. Методика *В. И. Петрушина* показывает, что в содержание занятий должно включаться исполнение песен жизнеутверждающего характера. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения. В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения способствует воспитанию хорошей осанки. Пение благотворно действует на бронхолёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Звучание музыки на уроке дает ребенку возможность успокоиться, снять раздражительность, нервное напряжение. Многие произведения школьной программы входят в список полезной классической музыки.

В связи с их высокой адаптивностью и гибкостью приемы и формы визуальной арт-технологии и музыкотерапия имеют высокий развивающий потенциал. (1, с.85) Внедрение в мою школьную практику арт-техник, заимствованных из арт-терапии, способствует повышению активности, минимизации утомляемости, гармонизации личности учеников. Задействование элементов искусства на занятиях производит положительный эффект на психическое состояние учащихся.

Использование на занятиях музыкотерапии совместно с техникой коллажирования позволяет проводить интересные и увлекательные занятия, которые нравятся ребятам и вызывают у них неподдельный интерес.Техника коллажирования – повсеместно применяемая разновидность арт-технологий. Ее применение помогает ученикам побороть при выявлении креативности робость, порожденную мнимым или реальным отсутствием художественного дара и творческих навыков. Коллаж – прием, использование которого позволяет из разнообразных кусочков предметов, несущих вполне конкретную смысловую нагрузку, создать новое изображение, исполненное

другим смыслом, то есть по сути это поэтическая метафора, но не словесная, а изобразительная. Коллаж применим преимущественно там, где он способствует усилению эмоциональной остроты от восприятия произведения, создает эффект неожиданности от сочетания разнородных элементов. По сравнению с традиционным рисунком коллаж предоставляет своему автору большую свободу в исполнении. Так, наклеенные картинки могут выступать за края основы, перекрывать друг друга, складываться гармошкой. Не обязательно использовать ножницы – картинки можно отрывать руками для создания должного эффекта. Главное в коллаже – не аккуратность (хотя ее наличие или отсутствие может быть диагностическим критерием), а широкое поле возможностей для самовыражения мыслей, идей относительно темы. [2, с. 119-126] Визуальная арт-технология имеет большой адаптивный потенциал, позволяющий использовать ее приемы в сочетании с другими арт-технологиями. Например, такой прием как иллюстрирование может использоваться и в музыкальной арт-технологии, и в драматехнологии, и в нарративной арт-технологии.

Опыт работы по данной теме и мониторинг состояния здоровья учащихся за три года показали:

- уровень нарушений опорно - двигательного аппарата снизился на 16,6%:
- уровень заболеваний органов дыхания - на 5,1%;
- уровень нервно – психических заболеваний – на 10%.

Данная динамика даёт возможность сделать вывод: применение методов арт - терапии на уроках музыкального искусства положительно влияет на физиологические процессы организма как в двигательной, так и в вегетативной системе ребенка. Кроме того, методы арт - терапии пробуждают в ребенке богатые внутренние зрительные образы, вызывающие сильные чувства, способствуют развитию памяти, воображения, восприятия и речи, повышают мотивацию к обучению, улучшают результативность учебных достижений учащихся

Литература:

1. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2005. – 226 с.

2. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб: Питер, 2002. – 245с. 1

3. Шкиль И. Е. Анализ применения арт-технологий как средства развития коммуникативной компетентности IT-специалистов [Текст]— М.: Буки-Веди, 2012. —82с. [Электронный ресурс].

URL: http://www.moluch.ru/conf/psy/archive/33/1729/

Здоровьесберегающие технологии в инклюзивном образовании (из опыта работы в МБОУ «Лицей «Бригантина» города Заринска)

Кирина Анна Андреевна, учитель истории
МБОУ «Лицей «Бригантина» города Заринска

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье детей ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

На данный момент в «Лицее «Бригантина» обучается 951 учащийся, из них 9 - дети-инвалиды. Двое ребят находятся на домашнем обучении, 6 посещают школу в обычном режиме, ходят вместе с обычными школьниками в класс. Такое обучение в педагогике носит название инклюзивного образования, где ребята здоровые и с инвалидностью обучаются совместно. Инклюзивный подход отличается от всех других тем, что делает акцент не просто на равных возможностях в получении образования, а настаивает на возможности для всех учиться вместе.

На мой взгляд, самым важным фактором в инклюзивном образовании школьников является их здоровьесбережение. Ведь природа итак забрала у них часть здоровья. Поэтому на уроках истории, которую я преподаю, я постоянно использую здоровьесберегающие технологии. Работу в этом направлении провожу как вместе со всеми детьми, так и с детьми-инвалидами.

Наиболее распространенная форма здоровьесбережения – физкультминутка. Физкультурная минутка — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей (2-3раза). Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время проведения - 1-2 минуты. Как правило физкультминутки проводятся со всеми детьми вместе, а специальные гимнастики – с детьми-инвалидами индивидуально.

Примерами проведения физкультминуток на уроках истории можно назвать упражнения, которые выполняют все участники в классе на уроке по истории России «Возвышение Москвы».

Учитель: Да, много земля русская бедствий испытывала в это время. И просили помощи люди русские и у Бога, и у земли-матушки. Давайте попробуем повторить это так, как это делали наши предки.

И раздирайся, земля русская, (разводим руки в стороны)
На погибель свою и на слезинки, (качаем головой, обхватив ее руками)
И поднятии вверх рученьки, (поднимаем вверх руки)
Да у Бога прося помощи (…и тянемся)
Люди русские так трудились, (сгибаем и разгибаем локти)
Что порою суставы кручила (крутим кистями рук)

Да приди в нашу землю спасение, (шагаем на месте, руки на поясе)
И избави нас от страдания (поднимаем и опускаем руки).

2) Урок истории по теме «Измерение времени. Счет лет в истории»

Учащиеся стоят рядом со своими рабочими местами. Учитель задает детям вопросы, предполагающие ответы «да» или «нет». Ребята отвечают определенными движениями: «да» - поднимают руки вверх, «нет» - приседают, поставив руки на пояс (движения, по договоренности, могут быть другими)

первый месяц весны – апрель (нет)
в году – 12 месяцев (да)
в феврале – 30 дней (нет)
новый год начинается 31 декабря (нет)
четверть часа – это 15 минут (да)
век – это срок в тысячу лет (нет)
в сутках – 25 часов (нет)
день больше, чем сутки (нет)
часы – прибор для отсчета времени (да)
первый месяц года – январь (да)

3)Урок по истории Древней Греции «Олимпийские игры в древности»

Учитель: В Древней Греции, перед тем как начать состязания, атлеты проводили разминку, давайте встанем и разомнемся.

Чтобы сильным стать и ловким,
Приступаем к тренировке (шагаем на месте)
Круг почета пробежать (бег на месте),
Или тяжести поднять (сгибание и разгибание рук)
Сделать вдох и сделать выдох (вдох-выдох)
Сделать выдох, сделать вдох (выдох-вдох)
Будь атлет всегда готов! (аплодисменты).

Разновидностью физкультминутки может быть смена видов деятельности — (устная работа, письменная, игровые моменты, работа по карточкам и пр.).

Из личного опыта могу привести следующие примеры карточек-заданий, работающих на здоровьесбережение:

Карточка №1

1. Покатать ручку или карандаш между ладонями.
2. Помассировать тупым концом ручки или карандаша подушечку каждого пальчика.
3. «Готовим тесто» -одну ладонь кладем на парту и раскатываем по ней ручку или карандаш.

Тема «Искусство Древнего Египта».

- Пирамиды выглядят вот так (руки вверх, в стороны и на уровне груди, т.е. рисуем картинку в воздухе – 2 раза)

- На них смотрят люди — вот так (наклоны головы вверх-вниз – 2 раза)
- И удивляются увиденному вот так (повороты головы влево-вправо – 2 раза)
- Солнце… Жара… Дышим вот так (набираем воздух в легкие и медленно выдыхаем – 2 раза)

Молодец!

Основой здоровьесбережения на уроке также является игра. Например, дидактические, ролевые, деловые игры и проч., но обязательно с условием перемещения участников по классу, переменой заданий, степени их сложности и проч. Из опыта своей работы могу привести следующие примеры:

1)Игра-лото «География Смутного времени».

Эту игру лучше проводить между двумя командами. Каждая команда получает игровой лист, на котором в полях написаны названия городов. У каждой команды свой игровой лист, города на котором не повторяют города на игровом листе другой команды. У ведущего карточки с характеристикой какого-либо города, по которым надо определить его название. Та команда, у которой на игровом листе «присутствует» этот город, не называя его, забирает карточку с характеристикой у ведущего и закрывает соответствующее поле на своем игровом листе. Победительницей становится команда, которая быстрее закроет свой игровой лист, не допустив при этом ошибок.

Первый русский город, куда направился в 1604 году Лжедмитрий I. Путивль.

Город, вблизи которого находился Ипатьевский монастырь. Кострома.

Город, занятый шведами и заявивший о своем отделении от России. Новгород.

Город, героическая оборона которого в течение почти 2 лет сковывала основные силы польских войск. Смоленск.

Город, в котором началось формирование Второго ополчения. Нижний Новгород.

«Резиденция» самозванца Лжедмитрия II. Тушино.

В этом городе объявился новый самозванец Лжедмитрий III. Псков.

Город, в котором правил Лжедмитрий I. Москва.

Город, жители которого выступили инициаторами создания Первого ополчения. Рязань.

Город, в котором был создан временный правительственный орган «Совет всей Земли». Ярославль.

Место гибели Лжедмитрия II. Калуга.

Место загадочной смерти царевича Дмитрия. Углич.

2)Игра «В профессии»

урок обществознания по теме «Проблема выбора профессии».

Смысл игры сводится к тому, что команды (ряды) по очереди называют профессии (род занятий), причем каждая последующая профессия должна начинаться с последней буквы предыдущей (см. пример). В том случае, если название предыдущей профессии заканчивается на «й, ь, ъ, ы», название следующей профессии должно начинаться на предпоследнюю букву. Побеждает команда, назвавшая профессию последней.

Актер – рентгенолог – геолог – геодезист – терапевт – токарь – режиссер – рудокоп – продавец – цензор – регулировщик – кондитер – резчик – кутюрье – егерь – рыбак – конюх – химик.

Таким образом, в процессе инклюзивного образования дети инвалиды включены в различные здоровьесберегающие техники на уроках как индивидуально, так и внутри классного коллектива. В результате применения различных приемов и методов по здоровьесбережению школьники меньше утомляются, с большим интересом работают на уроке, а главное – сохраняют своё здоровье.

Здоровьесберегающие технологии на уроках математики

Зуева Т.М., учитель математики, МБОУ «Гимназия №22» г.Белгород
Лузан Е.Ю., учитель математики, МБОУ «Гимназия №22» г.Белгород
Перелыгин В.А., учитель физической культуры, МБОУ «Гимназия №22» г.Белгород

Здоровье — важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. По данным статистики в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: увеличение числа хронических заболеваний, сокращение числа здоровых выпускников по окончании школы. Все это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит все население и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества. Роль учителя при формировании культуры здорового образа жизни детей очень велика. “Учитель многое может, и если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть — хорошими, умными и здоровыми”. Так высоко оценивает роль учителя известный советский гигиенист профессор С.М.Громбах. [1]

1.2. Здоровьесберегающие технологи

Решение проблемы здоровья школьников напрямую зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Цель здоровьесберегающих образовательных 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.

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Особенностью целей обучения математике в методической системе здоровьесберегающего обучения, является наличие в системе целей наряду с обучающими, развивающими и воспитательными целей здоровьесбережения и социализации. Цели здоровьесбережения ориентируют весь учебный процесс на обязательное выполнение требования: никакие обучающие, развивающие и воспитательные цели не должны достигаться ценой здоровья, а также должны реализовываться через другие компоненты методической системы здоровьесберегающего обучения математике. [2]

Для включения всех учащихся в учебную деятельность по освоению изучаемого материала необходимо помнить: один и тот же учебный материал может быть представлен несколькими средствами обучения, каждое из которых обладает своими дидактическими возможностями. Поэтому средства обучения математике необходимо подбирать так, чтобы дети смогли включиться в работу в соответствии с индивидуальными возможностями, при этом «визуалы» смогли увидеть, «кинестеты» – ощутить, «аудиалы» – услышать. Средства обучения должны снимать физическое напряжение и усталость; включать учащихся в деятельность по освоению предметного содержания своей внешней привлекательностью. Основные требования к содержанию обучения учащихся математике с позиций здоровьесбережения школьников:

а) разнообразие форм представления содержания, обеспечивающих возможность использования различных каналов восприятия и различных способов переработки и фиксации информации;

б) включение в содержание сведений методологического характера. Содержание обучения математике должно включать не только знания о математических понятиях, утверждениях, правилах – о числе,

отношениях и их свойствах, величинах, задачах и т.п., но и рассматривать метазнания; смыслы математических понятий и способов действий; язык представления математического знания, форму его выражения.

в) возможность варьировать объем содержания обучения в соответствии с возможностями и способностями учащихся, исключая информационную перегрузку и «недогрузку». [3]

Чтобы организация уроков математики выполняла условия здоровьесберегающего обучения, она должна обеспечивать:

Включение в цели урока элементов оздоровительной направленности, как в организации, так и в содержании. Понимая, что основным средством обучения является учебник, чтобы он мог быть использован эффективно и без ущерба здоровью, полезно проанализировать содержание и оформление учебника математики для того, чтобы построить работу с упражнениями, заданиями учебника, обеспечивающую сохранение здоровья учащихся.

Полезно на уроках рассматривать задачи, которые связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”. Например, в 7 классе при решении задач составлением уравнений можно рассмотреть такую: “В поясничном, крестцовом и копчиковом отделах позвоночника позвонков поровну. В грудном отделе их на семь больше, чем в поясничном, а в шейном отделе – на пять меньше, чем в грудном. Сколько позвонков в каждом отделе позвоночника, если всего их 32? Ответ: 7, 12,5,5, 5.

При изучении системы уравнений первой степени можно коснуться темы правильного питания, решая следующие задачи:

1. Одно из чисел на 0,3 больше другого. 60% большего числа на 0,03 больше, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнайте, какова суточная потребность организма в витаминах B_1 и B_2 в миллиграммах. Ответ: 1,8 мг, 1,5 мг.

Дефицит витамина B_1 может привести к болезни "бери-бери", которая появляется из-за нарушения обмена углеводов. Витамин B_2отвечает за состояние зрения, он необходим для построения защитного слоя сетчатки.

2. Одно число на 5 больше другого. 60% большего числа на 2,7 больше, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнайте, какова суточная потребность организма в железе и меди в миллиграммах. Ответ: 8 мг, 5 мг.

Дефицит железа сказывается на росте и устойчивости к инфекциям. От железа зависит построение гемоглобина – переносчика кислорода ко всем органам. Медь также синтезирует гемоглобин и определяет антиоксидантный потенциал сыворотки крови.

Нельзя забывать и о здоровом образе жизни. Например, вред курения можно показать, решая следующие задачи:

1.Одно число в два раза больше другого. Если большее из этих чисел умножить на два, а меньшее умножить на четыре, то их сумма будет равна 48.

Найдите эти числа. Меньшее из них покажет вам, сколько минут жизни забирает одна сигарета. Ответ: 12 и 6.

2. Одно число на 42 меньше, чем другое. Если первое число увеличить в 4,5 раза, а ко второму прибавить 28, то их сумма будет равна 180. Найдите эти числа, и вы узнаете, сколько лет полноценной жизни забирает табак у курильщиков и сколько лет в среднем живут в России мужчины. Ответ: 20 и 62.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Литература

1. Береговой Я. Школа угрожает здоровью детей и учителей. Как их защитить? //Народное образование. - 2010. - №5.- С.34-37

2. Гаврильчук А. Здоровый образ жизни, его принципы и составляющие //ОБЖ. -2011.-№5.- С.13-15

3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: “ВАКО”, 2009.-127 с.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2010.-234 с.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством использования здоровьесберегающей педагогики

Ченцова Светлана Александровна, учитель начальных классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска

Федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения установлены требования к реализации основной образовательной программы. Одним из требований является «создание среды, учитывающей специфику возрастного психофизического развития обучающихся на ступени начального образования с использованием в образовательном процессе современных здоровьесберегающих технологий деятельностного типа».

Здоровьесберегающая педагогика - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития психологического и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся и педагогов).

Понятие "здоровьесберегающая" относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей,

насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья обучающихся.

Здоровье детей мы должны рассматривать с разных сторон:

- в физическом плане (ребёнок умеет преодолевать усталость, действует в оптимальном режиме);
- в интеллектуальном плане (проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение);
- в нравственном плане (честен, эмпатичен (умеет сопереживать), самокритичен);
- в социальном плане (коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить);
- в эмоциональном плане (уравновешен, способен удивляться и восхищаться).

Особого внимания в плане сохранения здоровья требуют дети с трудностями обучения. Вот психологический портрет такого ученика:

- низкая работоспособность, повышенная утомляемость,
- несформированность произвольности психических процессов.
- низкая учебная мотивация,
- низкая самооценка,
- трудности в усвоении социальных норм поведения,
- недостатки устной и письменной речи.

Формирование и сохранение психологического здоровья школьников осуществляется через рациональную организацию урока с использованием здоровьесберегающих технологий.

- творческий характер образовательного процесса;
- психоэмоциональный комфорт каждого ученика;
- применение нестандартных форм урока;
- оздоровительные минутки (гимнастика для глаз, массаж ушей, пальцев рук и др.);
- физкультминутки, музыкальные паузы;
- игровые моменты;
- соответствие учебной нагрузки возрасту и индивидуальным возможностям детей;
- смена умственной и физической деятельности;
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

Очень важно построить содержание учебного материала и подобрать формы работы с учётом здоровьесбережения.

Работа фломастером через файл.

Преимущества этой формы работы:

Экономия учебного времени. Упражнения построены так, что учащимся не нужно списывать текст задания. Выполняется только отдельная операция, развивающая тот или иной навык. Например, «вставь

пропущенную букву, зачеркни цифру, соответствующую числу слогов в слове, соедини слова с подходящими звуковыми схемами».

Возможность осуществления индивидуального и дифференцированного подхода. Учащиеся могут работать с дидактическим материалом в разном темпе, выполняя задания разной сложности в разном объёме.

Снятие эмоционального напряжения, страха сделать ошибку, повышение самооценки. Если что-то не получилось, можно стереть запись и начать сначала.

Повышение познавательного интереса, учебной мотивации. Задания предлагаются в игровой форме, отличаются по форме и содержанию от материала учебника. Несмотря на их занимательность, упражнения несут в себе необходимую учебную нагрузку.

Для детей с трудностями обучения большую сложность представляет работа в группе. Они обычно или занимают пассивную позицию или конфликтуют, что тормозит достижение общего результата.

Имитационная игра «Переводчики», работа в парах.

Задание: известные детские стихи переведены с Хокку - жанр японской поэтической миниатюры. Нужно вспомнить русский вариант стихов. Обязанности в паре нужно распределить таким образом: один выразительно читает хокку, другой – «русский» вариант стихов, считалок, потешек.

Артикуляционная гимнастика способствует

- чёткому произношению звуков речи, что увеличивает скорость чтения, а также его качество (правильность и выразительность)
- снятию эмоционального напряжения, созданию положительного настроя на урок
- формированию навыков самоконтроля

Правила выполнения:

На одном уроке выполняем 3-4 упражнения, включая упражнения разных блоков. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.

При отборе упражнений следуем правилу «от простого к сложному». Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме

Статические упражнения выполняются по 7-10 секунд

Ученик должен хорошо видеть лицо учителя, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений.

1-й блок – упражнения для губ и щёк: «Дудочка», «Заборчик», «Шарик»

2-й блок – статические упражнения: «Блинчик», «Грибок», «Чашечка»

3-й блок – динамические упражнения: «Качели», «Часики», «Маляр», «Орешки», «Чистим зубки»

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения

Для успешного обучения ребенка, гармонизации его мыслительной деятельности необходимо учитывать его психофизиологические особенности

при подборе методик обучения. Особенно важно это для детей, имеющих трудности для адаптации и усвоения программного материала. В этом случае кинезиологическая коррекция может служить средством профилактики и преодоления нарушений устной речи, чтения и письма, укрепления психического здоровья ребенка. Кроме того, кинезиологические упражнения способствуют улучшению почерка, так как развивает мелкую моторику рук, позволяют улучшить, внимание, память, пространственные представления, повышают работоспособность, снижают утомляемость, активизируют познавательные процессы и повышают способность к произвольному контролю.

Известно, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Кинезиология уделяет особое внимание таким упражнениям, в которых используются одновременные разнотипные движения рук. Регуляция таких движений осуществляется на уровне головного мозга, в отличии от симметричных содружественных движений, регуляция которых, в основном, происходят на уровне спинного мозга. Выполняем упражнения: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Буратино», «Ухо-нос»

Чтобы младший школьник был готов решать познавательные задачи, его самооценка должна несколько опережать его возможности, т.е быть завышенной. Самооценка ребёнка формируется под влиянием взрослых. Но решающей в начальной школе является позиция учителя, который для ученика младших классов непререкаемый авторитет. Формирование правильной самооценки – длительный целенаправленный процесс, особенно у детей с трудностями обучения, который осуществляется на каждом уроке.

Литература:

1. Ковриго, Н. М. Формирование потребности в здоровье и здоровом образе жизни – важная педагогическая задача [Текст] / Н. М. Ковриго // Образование и здоровье. – Калуга, 1998.
2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003.
3. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2001.

КИМ - технология в работе с детьми, испытывающими трудности в обучении химии и биологии

Каморная Ирина Михайловна, учитель химии и биологии,
МБОУ «СОШ №15 с углублённым изучением отдельных предметов»
г. Заринска

Учиться нужно всегда. До конца жизни не только учили,
но и учились все крупнейшие учёные.
Перестанешь учиться - не сможешь учить.

Ибо знания всё растут и усложняются.
Д.С. Лихачёв, доктор филологических наук

В любой школе сейчас важное место отводится сохранению, укреплению и формированию здоровья учащихся. В работе с детьми мы должны учитывать индивидуальные особенности восприятия и обработки информации учеником, понимать его способность к воспроизведению увиденного, услышанного, что прочувствовал ребёнок, с возможными изменениями представляемой информации вследствие урока (состояния памяти, эмоционального расположения в момент восприятия информации и других психологических и физических факторов, репрезентации), искать индивидуальные подходы и дифференцировать задания, так как способности у всех разные.

Каждый учитель не раз сталкивался с необходимостью, чтобы ученики поработали чуть больше на уроке. При этом очень часто приходится иметь дело с ребятами, которые не просто «не горят желанием» выполнять поставленные задачи, а весьма негативно настроены – демотивированы. Преподавая химию, я замечаю, что дети, имеющие трудности в обучении, переходя на новые уровни образования по новым предметам, плывут по течению, «*а зачем стараться, у меня не получится, я не понимаю материал, мне трудно понять параграф иногда просто нет никакого интереса*». У детей сформировался штамп в социуме, они слабые и ничего не смогут осилить. На уроки они приходят подавленными. Удивительно, но психология этих детей такова, что они всецело этому поверили и смирились. Хотя интерес к моему предмету проскакивает и у таких ребят, когда чередуешь теорию с примерами в жизни, проводя ассоциативные понятия. А особенно стали раскрываться при личной беседе. Мне в голову пришла идея: «*а что, если я начну не просто сама у доски всё рассказывать, а начнём вместе читать тест параграфа или другую информацию из другого источника, но по теме, вместе. Тогда я смогу сразу определить, что усвоили, чего нет, домой останется только повторить. Высвободится время на другие занятия, зубрение уйдёт, наступит осмысление*». Я изучила теорию по методике чтения и некоторые моменты –очень важные довела до детей. *Чтение* - это речевая работа, направленная на выявление смыслов и их именование в процессе создания вторичных текстов, она связана с активной деятельностью механизма эквивалентных замен, с умением извлекать из долговременной и оперативной памяти необходимые слова и выражения для создания своего собственного высказывания - вторичного текста, с умением передавать прочитанное своими словами. Не случайно считается, что чтение - это труд и творчество.

- *Просмотровое чтение* - работа с книгой или учебным материалом. Используется для того, чтобы быстро определить их содержание и ключевые проблемы. Быстро прочитываются аннотации, оглавление и заключение.

- *Чтение-сканирование* - краткий просмотр текста с целью поиска нужной информации, фамилии, слова, термина, факта.

- *Ознакомительное чтение* - когда нам нужно бегло прочитать текст для общего ознакомления с содержанием. Это чтение как бы для себя, мы читаем художественную литературу для собственного удовольствия. Пример общего задания для учащихся при ознакомительном чтении на уроки химии и биологии:

- перечислите факты, которые вы хотели бы запомнить;
- разделите текст на части;
- подберите к частям заглавия, пользуясь по необходимости подсказками;
- составьте план;
- выберите предложение, соответствующее основной мысли.

- *Поисковое чтение* - связано с нахождением в тексте конкретной, нужной для читающего информации: определений, выводов, фактических данных, характеристик и т.п.

- *Изучающее чтение* - основное внимание уделяется анализу, оценке содержания текста. Этот вид чтения считается аналитическим, творческим. Текст не просто прочитывается, а выделяются непонятные места, критически анализируется его содержание, сильные и слабые стороны в объяснениях и аргументах, дается самостоятельное толкование положениям и выводам. Данным способом читаются учебники, тексты по незнакомым, сложным темам. Изучающее чтение мы используем тогда, когда нам нужно понять текст до мельчайших подробностей. Когда нам необходимо наиболее полно и точно извлечь из текста содержащуюся в нем информацию. При изучающем чтении мы читаем, зная, что содержание нужно осмыслить и запомнить на длительное время. Так мы читаем все, что нам очень нужно для нашей дальнейшей деятельности - важные для нас письма, инструкции, параграфы учебника, материал для контрольных работ и экзаменов и т.п.

- *Чтение со стопами* – это технология критического мышления, позволяющая строить процесс обучения на основе принципов сотрудничества, совместного планирования и осмысленности, предполагающая умение учителя погрузить ученика в мир художественного текста, научить его быть читателем - умным, вдумчивым, чувствующим, готовым совершать открытия.

Разные способы подачи информации - это своего рода интрига урока. Между тем, вследствие такого подхода к обучению формируются важные навыки:

· видеть в тексте главное;
· читать разными способами (просматривать, вчитываться…);
· сравнивать известное с новым;
· открывать в известном необычное;
· вести диалог как с автором, так и с самим собой.

Класс делится на группы, где распределяю задания по новому материалу или ученики показывают способы преобразования информации в виде:

1. пересказа (полный, краткий, творческий) - просто о сложном;
2. составления схем, таблиц или кластеров;
3. рисунка по ассоциации;
4. составления плана (простого, сложного, цитатного, тезисного, образного);
5. составления отзыва о статье;
6. выполнения реферата или составления конспекта;
7. аннотации;
8. объяснения причин выявленных сходств и различий;
9. составления досье (конспекта по теме, включающего не только пересказ, но и определения, понятия, цитаты, схемы, рисунки и пр.);
10. подготовки презентации;
11. составления вопросов или выписывания терминов.

Алгоритм разработки: *проблема – цель – результат*.

КИМ - метод не предлагает обучающимся проблему в открытом виде, участникам образовательного процесса предстоит вычленить ее из той информации, которая содержится в описании любого предлагаемого мною текста. Он направлен не столько на освоение конкретных знаний или умений, сколько на развитие общего интеллектуального и коммуникативного потенциала учащихся. А именно к этому нас призывает ФГОС.

Дети помогли назвать этот метод, как контрольно-измерительный материал от Каморной Ирины Михайловны – сокращённо КИМ. На наших уроках мы не злоупотребляем ИКТ средствами, они используются нормативно, мы вернулись к старому, что книга - источник знаний. Работа увлекла ребят, повысилось качество по предмету, оценок очень много и нет проблемы, что их мало. Сократилось количество троек у учащихся, на урок идут с желанием, нет эмоционального напряжения, дети стали успешными. Они стали рассуждать, говорить на уроке, узнавать интересные факты и беседовать на биохимические темы. Если наша задача в образовательном процессе в том, чтобы учащиеся двигались вперед, повышая своё качество образования, то для нас главное – научиться их мотивировать к продуктивному действию, и у меня это получилось. Лучшими словами для учителя является признание детей, «*как нам комфортно с вами!*» Ведь это и слагает по крупицам здоровье ученика в школьном процессе - его физиологическое, психическое и социальное благополучие, благодаря тому, что мы находим способы обучения, которые доступны каждому.

Учить тех – кто хочет учиться!
Вдохновить тех – кто не хочет учиться, но может!
Создавать ситуации успеха для тех – кто хочет учиться, но не может!

Использование здоровьесберегающей технологии "БОС-Здоровье"

Мельникова Татьяна Владимировна, учитель начальных классов
МБОУ «СОШ № 3» г. Бийска

В современном обществе проблема здоровья стоит наиболее остро. С каждым годом снижается число абсолютно здоровых детей, отмечается сниженная сопротивляемость к простудным заболеваниям, рост хронических заболеваний, гиперактивность, дефицит внимания, нарушения физического развития и снижения функциональных возможностей организма.

Особое значение в контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности общеобразовательной организации. Одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым, являются занятия по программе «БОС-Здоровье». Программа предназначена для формирования здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста.

Цель программы: Формирование у детей понятия о здоровом образе жизни, ознакомление и выработка навыков диафрагмально-релаксационного типа дыхания.

Задачи: сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- научить использовать навык диафрагмального типа дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС), как одного из способов сознательного управления дыхательной функцией, путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений, игр;
- познакомить с навыками мышечной релаксации;
- ознакомить с сюжетами компьютерной программы «Дыхание 1.1.»: «Столбик», «Забор», «Окно», «Пчёлка» и др.;
- выявить взаимосвязь физиологических процессов, происходящих в организме человека со звуковыми и визуальными сигналами биологической обратной связи.

Программа «БОС-Здоровье» является высокоэффективной, немедикаментозной методикой диагностики и восстановительного лечения, которая позволяет дополнить и внести новые разработки из инновационных компьютерных обучающих программ на основе технологии «БОС – Здоровье», учитывать индивидуальные особенности личности, дозированно подбирать каждому ребёнку нагрузку и эффективно контролировать ее выполнение.

Программа рассчитана на 16 часов. В течение учебного года в программе принимают участие обучающиеся 1-4-х классов.

Для контроля используется таблица Александра Сметанкина: ориентируясь на значение дыхательной аритмии сердца, ученик знакомится с биологическим возрастом, то есть с уровнем физиологического состояния клеток, тканей, органов и систем организма на данный период.

Паспорт здоровья: для оценивания промежуточных результатов, отслеживается величина ДАС, ЧД - частота дыхания.

Информация фиксируется в индивидуальных файлах.

“Журнал здоровья 2.0”: программа, позволяющая получить информацию об изменении состояния здоровья ученика или группы учеников, в ходе курса "БОС-Здоровье". "Журнал" так же позволяет увидеть целостную картину уровня формирования навыка ДРД в группе учащихся, проконтролировать посещаемость занятий, отметить пропуски по болезни и т.д.

По паспортам здоровья учитель анализирует изменение уровня здоровья каждого учащегося, составляет сравнительный анализ эффективности работы группы, прослеживает уровень влияния занятий на состояние успеваемости и коррекцию речи учащихся. По итогам проводятся соревнования по "Дуйболу".

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях. Каким образом можно увидеть результат каждого ребёнка и группы в целом? Программа «Дыхание 2.1» разработана таким образом, что после каждого проведенного занятия на тренажере «БОС-Дыхание» компьютер выводит результат на экран монитора в виде:

- оценки;
- среднего показателя величины ДАС за сеанс «БОС-Здоровье»;
- графика изменения пульса и частоты дыхания во время занятия.

Эти данные записываются в память компьютера под именем данного ученика.

По окончании занятия у детей фиксируется среднее значение ДАС (дыхательной аритмии сердца). Далее компьютерная программа, учитывая возраст и показатель ДАС ученика, выставляет оценку за здоровье.

Низкая оценка за занятие является показателем уровня его здоровья, который будет повышаться по мере проведения уроков «БОС-Здоровье». Через 2-3 занятия у ребёнка происходит повышение оценки за урок, что говорит о том, что ребенок начал овладевать навыком диафрагмально-релаксационного дыхания. Если оценка упорно не желает расти - это сигнал, ребенка необходимо показать врачу для проведения широкого обследования и выяснения причин его нездоровья.

В результате реализации программы «БОС-Здоровье: модуль Дыхание» и системности применения здоровьесберегающей технологии А. Сметанкина у большинства детей снизилось количество респираторных заболеваний. Об успешности работы можно судить по динамике показателей до и после данного курса.

Показатели из "Журнала Здоровья":

- изменение дыхательной аритмии сердца (ДАС) – увеличение с 12 до 40 (чем выше ДАС, тем выше уровень здоровья);
- изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) – уменьшение;
- изменение частоты дыхания (ЧД) в 1 минуту – снижение с 27 до 7.

Улучшились и педагогические показатели:

- психоэмоциональное состояние воспитанников (снижение уровня тревожности, страхов, улучшение сна работоспособности, повышение уверенности в себе, дети становятся более общительными и контактными), концентрация внимания, речь, овладение навыка само регуляции, что способствует формированию психологической готовности к обучению в школе.

Содержание учебного предмета.

Подготовительный этап.

Дыхательная система человека, газообмен. Преимущество диафрагмально-релаксационного дыхания. Методика работы над новым типом дыхания – диафрагмально-релаксационным. Дыхательная гимнастика Сметанкина. Дыхательный тренажёр БОС – учитель здоровья. Приемы расслабления. Обучение технике диафрагмально-релаксационного дыхания без приборов БОС.

Основной курс.

1. Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа - освоение процесса диафрагмально-релаксационного типа дыхания под контролем тренажера БОС “Дыхание”;

2. Постановка диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Освоение и закрепление навыка дыхания диафрагмой (животом); уверенное снижение пульса на выдохе (сюжет –учимся дышать);

3. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Достижение гармонии работы сердца и дыхания; увеличение ДАС (показателя паспорта здоровья) до возрастной нормы или превышение ее; снижение частоты дыхания; использование приобретенного навыка дыхания без сигналов обратной связи (тематические сюжеты);

4. Закрепление навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.

Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания; воспроизведение полученного навыка без приборов БОС (тематические сюжеты).

Подведение итогов проведенных занятий.

Подведение итогов проведенного курса занятий. Сравнение результатов работы в начале и конце сеансов.

Опыт работы по здоровьесберегающей технологии «БОС-Здоровье» был представлен на IX окружной научно-практической конференции достижений талантливой молодёжи "Будущее наукограда", на XIII краевой научно-практической конференции "Здоровое поколение XXI века".

Литература:

1. БОС-здоровье. Модуль "Дыхание". Рук. пользователя. ЗАО "Биосвязь".

2. В.А. Зверев "Учись здоровью". Пособие для 1-4 классов общеобразовательных учреждений. СПб: Биосвязь, "Просвещение", 2008.

3. А. Сметанкин, А. Межевалов, В. Ромодин "Будь здоров, малыш!" Учебник здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Спб. ЗАО "Белл" 2008, стр. 28
4. А. Сметанкин "Учитель здоровья", СПб, 2003
5. А. Сметанкин "Открытый урок здоровья", СПб, 2004

Использование здоровьесберегающих технологий при работе с учащимися с ограниченными возможностями здоровья

Свиридова Татьяна Яковлевна, учитель начальных классов, МБОУ «Гимназия №79» г. Барнаула

Особое внимание в школе уделяется проблеме здоровья учащихся, так как в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, увеличивается количество учащихся с ОВЗ и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом.

Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать здоровьеориентированный образовательный процесс в школе. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье «как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов». [3]

Именно поэтому учебно-воспитательный процесс на уроке должен быть направлен на поддержание постоянства внутренней среды организма учащегося через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, осуществление профилактических и психогигиенических мероприятий при организации обучения и воспитания школьника, учета его индивидуальных особенностей в определении темпов и уровня усвоения учебного материала. [3]

Обучение детей с ОВЗ с применением здоровьесберегающих методик имеет решающее значение для развития и их реабилитации в обществе. В результате чего одни недостатки у учащегося преодолеваются, другие ослабевают, благодаря чему школьники быстрее продвигаются в своём развитии. [2]

Здоровьеориентированная образовательная деятельность учителя базируется на трех методологических принципах: сохранение, укрепление здоровья и формирование ЗОЖ учащихся. [2]

Среди ***здоровьесберегающих технологий***, применяемых в нашей школе, выделяем следующие (классификация по Н.К. Смирнову):

1. ***Медико-гигиенические технологии (МГТ).*** К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказывает консультативную и неотложную помощь, проводит

мероприятия просвещению учащихся, следит за динамикой *здоровья детей*, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа).

2.Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие учащихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спорт. секций.

3.Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Направленность этих технологий на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей. В нашей школе это - обустройство пришкольной территории, зеленые растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях.

4.Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, занятиями с классными руководителями, медиками.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы:

- ***организационно-педагогические технологии (ОПТ)***, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний;

- ***психолого-педагогические технологии (ППТ)***, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 40 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- ***учебно-воспитательные технологии (УВТ)***, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к *ведению здорового образа жизни,* предупреждению вредных привычек.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно включаемые во внеурочную работу школы:

- ***социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)*** включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекаются не только школьники, но и их родители, а также педагоги;

- ***лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)*** составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

В своей работе на уроках использую здоровьесберегающие технологии, подходящие для применения в обычных условиях классной комнаты:

Физминутки и динамические паузы *позволяют* снять усталость и

напряжение, совершенствовать общую моторику, способствуют выработке четких координированных действий во взаимосвязи с речью. [1]

Дыхательная гимнастика. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания. [5,с.99]

Релаксация. Упражнения способствуют снятию физического напряжения с мышц туловища, рук, ног, а также психического напряжения. [5,с.85]

Логопедическая ритмика. Использование логоритмики позволяет улучшить речь детей с помощью воспитания ритма речи через движение посредством формирования слухового внимания. [4,с.19]

Артикулляционная гимнастика помогает укреплению мышц артикуляционного аппарата, развитие подвижности, точности выполнения движений органов. [4,с.21]

Сказкотерапия. Это метод позволяет развивать творческие способности и оказывает психолого-терапевтический эффект. [4,с.25]

Использование элементов театрализации. Они применяются для создания позитивного настроения у детей, преодоления стеснительности, профилактики утомляемости. Самое щадящее, комфортное обучение детей – это обучение в игре. Игра успокаивает, лечит, стимулирует речевую активность. [4,с.28]

Самомассаж и ***точечный массаж***. *Их* действие направлено на общее оздоровление организма и улучшение самочувствия. Проводится строго по специальной методике. [5,с.67]

Пальчиковая гимнастика. Она позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение, скоординировать движения с речью. [5,с.34]

Гимнастика для глаз. Зрительная гимнастика используется снятия зрительного напряжения и укрепления мышц глаза. [1]

Технология воздействия цветом. В оформлении кабинета использованы мягкие пастельные цвета. Поверхности столов и стульев цвета «сосна», такие цвета снимают напряжение, стимулируют умственную деятельность и повышают настрой ребенка. [5,с.42]

Музыкотерапия. Способствует снятию эмоциального напряжения, улучшает настроение. [4,с.35]

Таким образом, здоровьесберегающие технологии позволяют сохранять и укреплять здоровье детей, а также корригировать здоровье учащихся с особыми образовательными потребностями.

Литература:

1.Базарный, В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! / В.Ф. Базарный // «Советская Россия», №136 (12607), 23 октября 2004 г.

2.Всероссийский съезд «Здоровое поколение – здоровая Россия». Здоровьесберегающее образование. Анализ проведения урока с позиций

здоровьесбережения.2016;URL:http://www.zpzr.ru/healthcare_education/4169.
3.Леван, Т. Н. Управленческие функции педагога в области охраны и укрепления здоровья с позиций анализа современной нормативно-правовой базы // Современные проблемы науки и образования. 2012. – №3; URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=6398
4.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.1–4 классы. – М.: «ВАКО», 2004. – 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
5.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.:АРКТИ, 2005.-320с.

Применение игровых технологий в работе с детьми с ОВЗ

Тылик Татьяна Ивановна, учитель-логопед,
МКОУ Газ-Салинская СОШ Тазовского района
Ямало-Ненецкого автономного округа

Всё чаще мы встречаем в первых классах школы, обучающихся с ОВЗ, у которых недостаточно развита мелкая моторика пальцев рук, что затруднит формирование графических навыков. Первоклассникам предстоит сложный и трудоёмкий процесс обучения: формирование навыка чтения и письма. Письменная речь представляет собой установление новых связей между словом, слышимым и произносимым, видимым и записываемым.

В рамках профилактической работы по предупреждению нарушений письма у обучающихся первых классов с ОВЗ, мы предлагаем такой вид деятельности, как конструирование фигурок из палочек. Игры с палочками, развивая и совершенствуя мелкую моторику пальцев рук, способствуют формированию правильного письма, совершенствованию ориентировки в пространстве. Заметив повышенный интерес детей к таким играм, нами была разработана азбука в палочках. Используя творческий подход к заданиям, можно разнообразить виды работ с данной азбукой. Примеры игр:

- **«Угадай букву»**

Ребёнок выкладывает фигурку, остальные угадывают букву. Можно предложить рассказать соответствующее данной фигурке двустишье.

- **«Цепочка»**

Игра проводится в команде. Один ребёнок выкладывает первую палочку, каждый следующий участник игры должен положить одну палочку, чтобы получилась фигурка.

- **«Покажи букву».**

Ведущий (взрослый или ребёнок) рассказывает двустишье, остальные участники игры поднимают подходящую букву из разрезной азбуки.

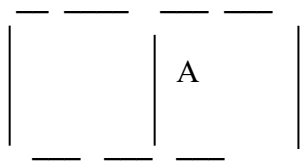
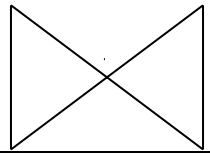
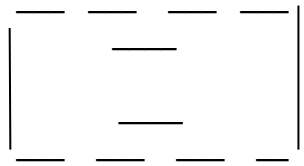
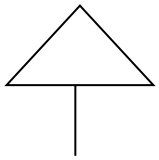
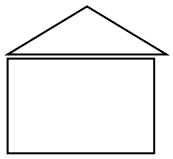
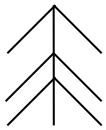
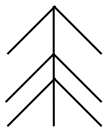
- **«Строители»**

Ведущий показывает букву, игроки выкладывают по памяти фигурку.

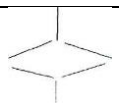
- **«Реставратор»**

Игра проводится в парах. Дети по желанию выкладывают фигурки, затем ведущий убирает любые 2 палочки (со временем количество палочек можно увеличить). Игроки меняются местами, восстанавливают фигурку своего соседа. Проводится взаимопроверка.

Выполняя задания по выкладыванию фигур из палочек, мы включаем в работу максимальное количество анализаторов, что в свою очередь позволяет добиваться положительных результатов в запоминании букв, соотнесения графического образа буквы со звуком, правильного расположения элементов каждой буквы. Эти упражнения всегда интересны детям, повышают работоспособность на занятиях, совершенствуют тонкие дифференцированные движения пальцев рук, развивают творческие и речевые способности детей. Надеемся, что наш опыт будет интересен коллегам.

А- азбука	Азбука- первая книга моя, её прочитаю от А и до Я.	
Б- бант	Катя бантик завязала и на праздник побежала.	
В- вагон	Мы садимся в свой вагон, далеко помчит нас он.	
Г- гриб	В лес с корзиной я пошёл, у пенька грибок нашёл.	
Д- дом	Это домик наш, друзья! Мама, папа в нём и я!	
Е-ель	Ель зелёная стоит. У неё прекрасный вид.	
Ё- ёлка	Ёлочка зелёная выросла в лесу, ёлочку на праздник я домой несу.	
Ж - жук	Жук по зеленой травке ползет, Дойдет до конца и... упадет.	

З - забор	Сад забором оградили, Чтоб деревья дольше жили.	
И- игла	Это игла. Она очень остра, Детям иглой играть нельзя!	
К - качели	Как высоко качели взлетают, И ребятишек веселых качают.	
Л- лопата	Лопатой быстро я копаю, песком машину нагружаю.	
М - машина	Машина по улицам быстро мчится, из- под колес пыль клубится.	
Н-носилки	На стройке носилки очень нужны: мусор убрать и раствор принести.	
О- облако	По небу облако плывёт. Ветер вдаль его несёт.	
П- пароход	Пароход большой плывет, капитан его ведет.	
Р- ракета	В небо ракета быстро взлетела, в ней космонавт сильный и смелый.	
С-санки	Санки зимой с горок летят, на санках ребята хохочут, визжат.	
Т-танк	Танк - боевая машина. Большая, надёжная, несокрушимая!	
У- усы	Усы есть у папы, есть у кота, но, посмотрите, их нет у меня.	
Ф-флаг	В руки я флажок возьму, и на праздник с ним пойду.	
Х- холодильник	В каждом доме он стоит, и продукты нам хранит.	
Ч- часы	Тик-так нам песенку поют и всегда идут-идут.	
Ш- шкаф	Есть в доме для одежды дом. Его из палочек мы быстро соберём.	
Щ- щётка	Для улыбки белоснежной щёткой пользуйся прилежно.	
Э- эскимо	Слушайте загадку: холодное и сладкое, а когда кончается- остается палочка.	

Ю- юла	Быстро вертится юла, вот такие чудеса!	
Я- яма	Здесь нельзя проехать прямо, просто на дороге ЯМА!	

Литература:

1. Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г., Щербинина С.В. Развиваем руки - чтоб учиться, и писать, и красиво рисовать. - Ярославль: Академия развития, 1997г.
2. Кольцова М.М. Роль двигательного анализатора в развитии ребёнка. - Москва, 1996г.
3. Лурия А.Р. Очерки по психофизиологии письма. -АПН,1950г.
4. Перегожин Л.О. Специфические расстройства речи и школьных навыков. - Москва: ТЦ Сфера.,2005г.
5. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - Пб., Лань»,1997г.

Развитие логического мышления с помощью математических головоломок

Фёдорова Светлана Николаевна, учитель начальных классов,
Ново-Озернинская НОШ – филиал МБОУ Кытмановская СОШ №1
с.Новоозерное, Кытмановский район.

Роль математики в умственном воспитании, в развитии интеллекта неоспорима. Это объясняется тем, что результатами обучения математике являются не только знания, но и определенный стиль мышления. Однако логическое и математическое мышление возможно формировать не только на уроках математики, а также и в свободное от учёбы время. Но, к сожалению, большинство учащихся в *перерывах между уроками проявляют интерес к играм на телефонах и планшетах, тем самым «забивая голову» бесполезной информацией.*

Я считаю, что это свободное время можно провести с интересом и пользой для ума – решение головоломок. Они развивают умственные способности детей, которые необходимы для успешного обучения в школе: память, образное и логическое мышление.

Решение головоломок, как правило, требует логического мышления или математической сообразительности, но не специальные знания высокого уровня. Процесс разгадывания головоломок является эффективным способом развития и воспитания подрастающего поколения, повышает интеллект и сообразительность в *любом возрасте, пробуждает скрытые возможности человека.* Развивать и формировать логическое мышление

важно на начальных ступенях обучения детей в школе.

Головоломки со спичками уже давно используются в качестве задач для развития логического, творческого и образного мышления ребёнка. Разгадывать такие головоломки можно дома, на работе, на улице или в дороге: достаточно найти ровную поверхность для выкладывания нужных схем из спичек. Логические игры на перекладывание спичек бывают как простыми, так и сложными, поэтому они подходят как для детей младших классов, *так и для взрослых. Головоломки со спичками — это великолепное развлечение, повышающее внимательность и усидчивость, а также развивающее мелкую моторику рук.*

Физиологи установили, что наши пальцы органически связаны с мозговыми и внутренними органами. Поэтому тренировка рук стимулирует саморегуляцию организма, повышает функциональную деятельность мозга и других органов.

Задача №1 Расположите 6 спичек таким способом, чтобы каждая их них касалась остальных пяти.

Ответ:

Осуществляя поиск эффективных средств математического моделирования с дошкольниками, я пришла к выводу, что технология математического моделирования на основе флексагонов наиболее эффективна для математического развития младших школьников.

Флексагон – «гнущийся многоугольник» - одна из простейших математических абстракций. В его основе лежат сенсорные эталоны формы, при правильной сборке флексагон содержит «скрытые» поверхности. [3, с.266-268]. Внимательный анализ разверток флексагонов позволил мне выявить их развивающий математический потенциал для младших школьников.

Флексагоны способствуют развитию мелкой моторики, пространственного воображения, памяти, внимания, терпения.

Впервые в своей практике я использовала флексагоны в математическом развитии детей, во - первых, как средство порядкового и количественного счета. С помощью флексагонов знакомила детей с составом числа из единиц; отношениями «больше», «меньше», цифрами.

Во-вторых, в разделе геометрические фигуры - знакомлю детей с треугольником, кругом, эллипсом, квадратом, прямоугольником, четырехугольниками как классом фигур и т. д.

В-третьих, флексагоны хороши для освоения детьми понятия «время». Можно с их помощью показать циферблат часов, удобно показать сезонные

явления, дни недели, месяцы.

Анализируя проведенные занятия, следует отметить, что эффект «фокуса» при внесении флексагона вызвал стойкий интерес детей. Поисковая деятельность детей мотивировалась и интересом родителей к математическим головоломкам, смоделированным и показанным детьми.

Проведенная опытно-экспериментальная работа, теоретическое моделирование и анализ математической сущности флексагонов позволили сформулировать следующие методические рекомендации для педагогов которые изложены в практическом пособии по изготовлению флексагонов.

Параллельно с решением математических головоломок, практических задач, знакомлю детей с одним из способов изготовления моделей многогранников. Этот способ с помощью разверток. [3, с.195-199]. По данным разверткам дети создают модели многогранников.

Систематическое использование на уроках математики специальных упражнений и заданий, направленных на развитие логического мышления, расширяют кругозор младших школьников, позволяет более уверенно ориентироваться в простейших закономерностях окружающей их действительности.

Рисунок 1. Изготовление гексагексафлексагона

Рисунок 2. Изготовление многогранников

Работая над развитием логического мышления на уроках, я заметила, что при самостоятельном выполнении заданий даже слабые ученики рассуждают, сравнивают, строят доказательства, делают выводы. Другие дети, испытывающие потребность в умственной нагрузке, готовы часами просиживать над головоломками, с увлечением заниматься решением и составлением собственных задач.

В ходе регулярных занятий у детей формируются не только познавательные способности, но и качества личности как выдержка, настойчивость, трудолюбие, честность. Нужно помнить, что последовательность и систематичность в работе с детьми – залог успешного решения поставленных задач.

Литература:

1. Михайлова З.А. «Игровые и занимательные задачи для

дошкольников и младших школьников», – М.: Просвещение, 1990г.
2. Шарыгин И.Ф., Ерганжиева Л. Н. Наглядная геометрия. Учебное пособие для учащихся 5-6 классов. – М.: МИРОС. 1995г.
3. Энциклопедический словарь юного математика/ Сост. А. П. Савин. – М.: Педагогика, 1985г.

Внедрение здоровьесберегающей программы в работу МБОУ «СОШ №5»

Проскурякова Наталья Александровна, учитель биологии и химии МБОУ «СОШ №5» г. Бийска

Качество образования невозможно рассматривать вне контекста здоровья субъектов образовательного процесса. Теряется весь смысл образования, если система наносит вред здоровью человека. Между тем, в России около 30 миллионов человек - дети, почти 20 миллионов посещают образовательные учреждения, из них немногим более 15 миллионов – школьники. По данным НИИ педиатрии, 20% детей в возрасте 6-7 лет не готовы к обучению в школе, а 30-35% дошкольников имеют хронические заболевания[1].

- За годы обучения в образовательных учреждениях наблюдается дальнейшее ухудшение состояния здоровья учащихся:
- в 2 раза – увеличивается число нервно-психических расстройств;
- в 3 раза – органов пищеварения;
- в 5 раз – увеличивается число детей с заболеваниями эндокринной системы;
- 70% функциональных расстройств переходят в стойкую хроническую патологию;
- к окончанию школы в 4–5 раз возрастает заболеваемость органов зрения и костно-мышечной системы [1].

Ситуация со здоровьем учащихся школ Алтайского края, как и в целом по России, продолжает оставаться главной стратегической проблемой в области образования. По результатам проведенных профилактических осмотров в 2017 году к I группе здоровья отнесены 27,1% детей, имеют II группу здоровья с наличием функциональных или морфофункциональных расстройств, которые могут быть ликвидированы при своевременно начатом лечении и адекватных реабилитационных мероприятиях 62,7% детей, хроническими заболеваниями страдают 10,2% детей. При этом удельный вес детей, имеющих хронические заболевания к подростковому возрасту увеличивается в 5,5 раз [2].

Именно поэтому на сегодняшний день тема применения здоровьесберегающих технологий и программ в образовательном процессе очень актуальна. По определению Г.М. Соловьева «здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации и последующих действий в

ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья учащихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития» [3, с. 62].

Сохранение физического, психического и социального здоровья учащихся в современных условиях образования требует организации специализированной системы формирования, развития и сохранения здоровья, которая должна опираться на подходы к формированию культуры здоровья, здорового образа жизни, использовать различные оздоровительные технологии. В настоящее время уровень развития общества оценивается в первую очередь по тем показателям, в сторону которых идет развитие человека, как меняется его мироощущение год от года.

Считаю, что в настоящее время основными факторами риска являются: усложнение образовательного стандарта, отсутствие повсеместного мониторинга здоровья, несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса, социально-экономические условия жизни. Именно поэтому на образование сейчас ложится, помимо сугубо образовательных задач, задача сохранения психического, психологического, физического и нравственного здоровья детей и молодежи.

Программы здоровья, рекомендованные Министерством образования и науки, являются приоритетными и стратегически важными, и многие вузы России продолжают активно разрабатывать и внедрять собственные программы по поддержанию здоровья учащихся.

В нашей школе на данный момент накоплена значительная база необходимая для решения многих методологических и методических вопросов по проблеме здоровья учащихся. Так, уже на протяжении двух лет реализуется программа «Школа здоровья». В общем виде программа представляет собой комплексную систему мероприятий, способствующих формированию ориентированности деятельности личности в направлении сохранения и укрепления индивидуального здоровья для успешной реализации своих социальных, умственных и физических возможностей и творческих способностей. Комплексная программа «Школа здоровья» состоит из двух подпрограмм: «Здоровье учащихся МБОУ «СОШ №5»», «Здоровье учителей МБОУ «СОШ №5»».

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей.

Задачами программы является: 1) создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся МБОУ «СОШ №5»; 2) внедрение методологии, принципов и методов здоровьесохраняющего образования, программно-технических средств по мониторингу; 3) осуществление медико-физиологического, социологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья учащихся школы, за

соблюдением законодательных и нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность школы по вопросам сохранения здоровья.

В связи с растущим уровнем компьютеризации учебно-воспитательного процесса потребовались новые подходы в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Для этого был учрежден «Школьный центр здоровья», разработавший оздоровительные компьютерные технологии в области физического воспитания и оздоровления учащихся. Практическим результатом деятельности, совместно с учителями физической культуры, педагогом-психологом, приглашенным медперсоналом и родителями стало обследование учащихся и учителей школы по ранее разработанной и апробированной программе.

Целью обследования стала разработка рекомендаций по формированию здорового образа жизни учащихся с учетом их индивидуальных склонностей, способностей и психофизиологических особенностей; проведение научно-методической работы в области здоровьесбережения и физической культуры с внедрением передовых методик и разработок в учебный процесс, связанный с оздоровительной работой; разработка и внедрение курса теоретических занятий по теме: «Здоровье человека и оздоровительные технологии»; осуществление консультативной помощи при написании школьниками учебно-исследовательских проектов и создании индивидуальных программ оздоровления средствами физической культуры; разработка комплексов упражнений с обязательным функциональным контролем, способствующих терапевтическому эффекту, развитию адаптационной способности организма занимающихся при условии применения нагрузки, адекватной состоянию занимающегося и его возможностям, а также создание базы данных функционального состояния обучающихся.

Литература:

1. «Особенности состояния здоровья современных школьников»// материалы к докладу «Школа – 2020. Какой мы ее видим?»/Совет при президенте Российской Федерации/ (По материалам Научного центра здоровья детей РАМН), Москва, 2008.

2. Доклад Министра здравоохранения Алтайского края И.В Долговой на заседании Правительства Алтайского края «Совершенствование оказания первичной медико-санитарной помощи в Алтайском крае», 2017

3. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края / под ред. Г.М. Соловьева. – Ставрополь: Сервисшкола, 2003.

Взаимодействие семьи и школы в воспитании здоровой личности ребенка

Думнова Наталья Викторовна, учитель начальных классов
МБОУ «СОШ №25» г. Бийска

В современных условиях реализации ФГОС НОО основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как формирование ценностных ориентиров, в том числе отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей. Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся младших классов нашей школы, стоит особо остро. Работа с медицинскими картами детей только одного класса показала, что из 29 учащихся, у 5 - дополнительный диагноз – ЗПР, нарушение зрения имеется у 6, нарушение осанки у 5 детей. Есть дети с такими заболеваниями как: синдром мышечной дистонии, астено – невротический синдром, бронхиальная астма.

Задача нас - учителей способствовать сохранению здоровья воспитанников, приучить детей использовать свободное время с наибольшей пользой для своего здоровья, прививать культуру здорового образа жизни. Способом решения данной проблемы мы считаем методику «Комплексной нейропсихологической коррекции и абилитации», основанной на двигательных методах. *Методологически* «комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация» опираются на современные (по А. Р. Лурия) представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации ВПФ в онтогенезе; на учение Л. С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации; на принцип «замещающего онтогенеза» (А.В.Семенович, Б.А.Архипов). [3,4] *Методически* — на адаптированный вариант базовых нейропсихологических, телесно-ориентированных, этологических, театральных и иных психотехник применительно к детскому возрасту. Опираемся в работе также на “Методику активизации гармонических колебаний в сенсомоторной сфере с помощью идеальной схемы универсальных символов (СУС)” В.Ф. Базарнова.

Коррекционно-развивающие упражнения, основанные на двигательных методах, включают в себя: растяжки, дыхательные, глазодвигательные, кинезиологические упражнения, упражнения для развития мелкой моторики рук, упражнения для самомассажа и релаксации.

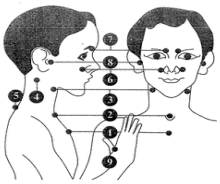
Данные упражнения используем как на уроке, так и во внеурочной деятельности: на переменах и динамических часах в 1 классе. Со временем задумались, что было бы замечательно проводить подобные упражнения и в домашних условиях. Для знакомства с методикой нейропсихологической коррекции была подготовлена лекция для родителей «Двигательные методы для здоровья ребенка», а также организован цикл совместных занятий детей и родителей по обучению последних коррекционно – развивающим упражнениям, основанных на двигательных методах. Встретили живой отклик со стороны родителей. Двигательные упражнения, основанные на здоровьесберегающей методике «Комплексной нейропсихологической коррекции и абилитации», не требуют больших временных и материальных затрат, они просты в разучивании, их достаточно выполнять несколько минут

в день. Единственное условие достижения положительного результата – регулярность и систематичность выполнения данных упражнений.

Остановимся более подробно на значимости нейропсихологической помощи для сохранения и укрепления здоровья.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Нарушение ритмов организма могут привести к нарушению психического развития ребёнка. Ежедневно выполняем такие упражнения как “Шарик”, «Ветер», дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

Самомассаж. Массаж «волшебных точек» повышает



сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо - и кровообращения. Здесь приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.

На ладонях рук и стопах ног также находятся активные точки нашего организма. Нам с ребятами массировать активные точки помогает шарик с «колючками». Имеется также колечко, которым удобно массировать пальцы. Массаж стоп выполняем на «Тропе здоровья». В ход идут мелкие камни, песок, галька, шишки и даже соль.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Систематические занятия по СУС способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии, улучшают межличностные отношения, способствуют росту доброжелательности во взаимоотношениях, улучшают общее чувство гармонии и ритма. В работе используем различные виды зрительных дорожек и зрительных ориентиров. В домашних условиях используем комплексы упражнений гимнастики для глаз.

Упражнения для мелкой моторики рук способствуют развитию миелинизация нервных сетей. Практически все упражнения-игры требуют участия обеих рук, согласованного их действия, посредством чего синхронизируется работа обоих полушарий. Во время отдыха уделяем внимание пальчиковой гимнастике, пальчиковым играм без предметов и с предметами. Дети с удовольствием строят фигуры из конструктора, играют с пазлами, веревочкой, мозаикой, собирают разрезные картинки. В домашних условиях используются подручные материалы, которые есть в любом доме:

прищепки, пуговицы, бусинки, крупа, орехи, круглые щетки для волос, спички, пробки от пластиковых бутылок.

Кинезиологические упражнения «Ухо – нос», «Колечки», «Я – хороший», «Лезгинка», «Лягушка» также развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность.

Упражнения на растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Именно поэтому, в процессе любого вида деятельности, даем почувствовать детям свой собственный тонус и показываем варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приёмам релаксации.

Упражнения для релаксации (снятие напряжения) способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений. Практика показала, что воздействие только на двигательную функцию дает свой эффект и на уровне эмоциональной и интеллектуальной сфер, - его называют “эффектом ненаправленной коррекции”, ребёнок получает знания о собственном теле.

Используя данные коррекционно-развивающие упражнения, основанные на двигательных методах, мы планировали улучшить работоспособность учащихся младших классов, их двигательную и мыслительную активность, развить речь детей через воздействие на мелкую мускулатуру пальцев, улучшить психологический климат в классе, помочь нормализовать семейный микроклимат. Работая в течение года, мы провели мониторинг среди учащихся и родителей по параметрам: работоспособность; активность; развитие речи; психологический микроклимат в классе; семейный микроклимат.

Систематическая работа учителя и родителей по данным здоровьесберегающим методикам привела к положительной динамике физического и психического здоровья детей младшего школьного возраста, помогла улучшить взаимопонимание между родителями и детьми.

Литература:

1. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте – М.: ACADEMA, 2002.
2. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 288 с.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

Неклюдова Динара Равильевна, учитель биологии и химии
МБОУ «Гимназия № 5» имени Героя Советского Союза Константина Павлюкова» г. Барнаула

Удивительное слово «здравствуйте». Слово «здравствуйте» - очень древнее. Русские люди в старину при встрече снимали шапку, кланялись в пояс, желали друг другу доброго здоровья. Слово «здравствуйте» и означает «будь здоров».

Для любого человека здоровье является главной ценностью. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда начинаем его терять.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Что же такое здоровьесберегающие технологии? И какова же их цель? Это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирование у них культуры здоровья. Следует подчеркнуть, что для достижения определенных результатов необходима именно комплексность и системный характер проводимой работы. Отдельные действия, конечно, могут дать положительный эффект, но, если ограничиться только ими, он будет недолгим.

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе. Одна из приоритетных задач реформирования образования является сбережение и укрепление здоровья учащихся.

В современных условиях нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. По данным министерства здравоохранения лишь 14% детей практически здоровы, 50% - имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. За период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств.

Многие годы дети проводят в стенах образовательных учреждений, практика обнаружила, что лишь малую часть выпускников можно отнести к числу здоровых. Современная школа не улучшает здоровья детей. Результаты научных исследований показали, что все изменения в здоровье детей происходят именно в период обучения детей в школе. За это время 70% детей из категории здоровых переходят в группу детей страдающих, какими-либо заболеваниям. Поэтому одним из приоритетов в образовании являются

здоровьесберегающие технологии, которые должны помочь предотвратить ряд проблем.

Основные вопросы, которые изучает учитель, по здоровьесберегающим направлениям: организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии, физкультурные минутки на уроках, работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках, роль семьи в формировании у школьников здорового образа жизни, организация учебно-воспитательного процесса в режиме профилактики и охраны психологического здоровья детей.

Работая со своими детьми, я пришла к выводу, что положительно на их здоровье влияют следующие факторы: двигательная активность, психологическое здоровье, творческий характер процесса обучения, использование оздоровительной силы природы.

Перечислю несколько упражнений влияющие на эти факторы.

1) Двигательная активность.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного тонуса провожу физические минутки (через 15-20 минут урока). Это упражнения для улучшения мозгового кровообращения, правильной осанки, укрепления зрения, мышц кистей рук, для выработки рационального дыхания и релаксационные упражнения для мимики лица. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения: исходное положение - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Упражнения для формирования правильной осанки: исходное положение – стоя, руки опустить вдоль туловища, далее, отведя их назад свести в «замок». После этого делать пружинистые движения, одновременно прогибая спину. Повторить 8-10 раз. Упражнения для укрепления зрения: исходное положение – сидя. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз. Упражнения для мышц кистей рук: исходное положение – сидя. Руки поднять вверх. 1 - сжать кисти в кулаках, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний. Упражнения для выработки рационального дыхания: исходное положение – сидя. Надуть щеки, затем резким движением указательных пальцев выпустить воздух. Повторить 4-6 раз. Релаксационные упражнения для мимики лица:

1.Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить.

2.Расширить глаза, изобразить страх или ужас. Медленно закрыть глаза.

3.Расширить ноздри, вдыхать и выдыхать 3 раза.

5.Сузить глаза с помощью указательных пальцев, изображая китайца. Повторить 3 раза.

2) Психологическое здоровье школьника.

Надо стараться научить ребенка быть здоровым не только телом, но и

душой, стремиться творить свое здоровье в согласии с законами природы и бытия, поэтому в урок включаются не только физические упражнения, но и “этюды для души”. Оздоровительная минутка “Солнышко”: закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу.

3) Творческий характер процесса обучения.

Каждый учитель знает, как важно уйти от формальной зубрежки, ввести в учебный процесс игровые, развлекательные моменты, активизировать познавательные мотивы обучения. В связи с этим мною используется игровая методика, занимательные уроки или вводятся занимательные элементы в уроки, нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии, что позволяет избежать утомления учащихся, свести к минимуму учебный стресс, помогает достичь хороших результатов.

4) Использование оздоровительной силы природы: прогулки на свежем воздухе (актуально в 5 классе, на уроке биологии), экскурсии, подвижные игры на свежем воздухе.

Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии обучения должны обеспечить возможность сохранения здоровья учащихся за период обучения в школе, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Литература:

1.Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н.

2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения. -2005.-№10.-С.84-92.

3. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.

4. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология. -2004.-№1.-С.21-26.

5. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя// Естествознание в школе. -2005.-№5.-С.50-55.

6.Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика. -

7.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. -121с.

Формирование и сохранение правильной осанки, и укрепление мышечного корсета у школьников средствами бальных танцев на занятиях внеурочной деятельности.

Горбунова Светлана Юрьевна, педагог дополнительного образования МБОУ «Лицей «Бригантина» г. Заринска

Тема здоровья и образования очень актуальна в современном обществе, а сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач нашей страны.

Наблюдается неуклонное снижение числа здоровых детей, поступающих в 1 класс, и возрастание числа тех, кто приобретает различные заболевания в период обучения в школе. Бесспорно, что успешность обучения, сохранение и укрепление здоровья школьников зависит от правильной организации учебного процесса. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование здоровьесберегающих технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников.

Спектр дисциплин, отвечающих за духовно-нравственное и физическое воспитание развитие детей и юношества в рамках педагогического междисциплинарного пространства, нуждается в существенном пересмотре. Мы считаем, что введение в программы внеурочной деятельности образовательных учреждений всех степеней учебной дисциплины «Бальный танец» может стать одним из эффективных средств реализации означенных целей. Моя позиция основана на глубоком убеждении в том, что танец обладает широчайшим спектром возможностей воспитательного, этического, эстетического, оздоровительного воздействия на развитие школьников. Занятия бальными танцами является одними из лучших естественных и доступных видов здоровьесберегающих технологий.

Актуальность занятий танцами заключается в том, что у многих нынешних детей большие проблемы с осанкой, с физической выносливостью, низкая работоспособность, плохая координация. Одним из неблагоприятных факторов, влияющих на здоровье детей и подростков, занятых в образовательном процессе, является их малая подвижность, статичность. Обычно сколиоз родом из детства и является результатом неправильного сидения за партой и слишком тяжелого рюкзака. По статистике, сейчас каждый третий ребенок имеет сколиоз, коварство которого состоит в том, что он развивается, исподволь не вызывая долгое время болей и иных жалоб. Данные пугающие, однако есть шанс исправить ситуацию. Интеграция в учебное пространство альтернативных форм двигательной активности (хореографии, танца, ритмики) отвечает современным основам здоровьесберегающей педагогики.

Нарушения осанки выявлять и исправлять несложно, если они связаны с мышечным дисбалансом. Молодой организм охотно реагирует на оказываемое влияние, поэтому даже если у ребенка уже диагностирована 1 стадия сколиоза, это можно исправить с помощью плавания, танцев, катания

на лыжах и т.д. Значение имеет не только вид спорта, но и регулярность занятий и привычка контролировать положение тела. Не все занятия спортом гарантируют, что у ребёнка будет правильная осанка – стоит избегать те виды, в которых преобладают ассиметричные нагрузки: теннис, бадминтон. Поскольку спортсмены играют одной рукой, одна половина тела у них более развита, что может привести к изменениям в растущем организме.

Плавание – это прекрасный способ равномерно и гармонично развить мышцы и устранить проблемы позвоночника. Но не во всех учебных заведениях есть условия для внедрения в образовательный процесс этого вида спорта. А вот танцы, аэробика и художественная гимнастика общедоступны. Занятия этими видами спорта улучшают координацию движений, формируют не только правильную осанку, но и красивую походку, прививают чувство ритма, совершенствуют пластичность и гибкость. Все приобретенные качества при занятии танцами остаются на всю жизнь. Согласитесь, что найти сутулого танцора крайне сложно, несмотря на стиль танца, которым он занимается.

Освоение бальных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах бального танца, которые дают значительную спортивно-физическую нагрузку. Не случайно еще в Древней Греции отмечались большие возможности танца в физическом развитии молодых людей. Особенностью танца является гармоническое развитие тела, без гипертрофии тех или иных мышц. Систематические занятия танцем в младшем школьном возрасте развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Особое значение для детей имеет развитие координации, процесс наиболее сложный в младшем школьном возрасте. Ведь возможности развития координации на занятиях танцем практически неограниченны. Бальный танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению. Эти качества танца поднимают значение преподавания бальной хореографии в системе общего и дополнительного образования.

Таким образом, занятия бальными танцами имеют большое значение в учебно-воспитательном процессе, выступая в качестве здоровьесберегающей технологии в образовательном пространстве. Помимо того, что эти занятия придают формирующейся детской осанке грациозность, а также положительно воздействуют на общее физическое здоровье, развивая гибкость и пластичность, они способствуют формированию у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитывают у них культуру здоровья, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Спортивный танец, интегрированный с уроками физкультуры, предоставляет возможности для физического образования как комплекса

актуализированных ценностей физической культуры, адекватных интересам, склонностям, потребностям, потенциальным возможностям школьников. В процессе занятий спортивными танцами учащиеся приобретают необходимые навыки владения своим телом, что способствует развитию культуры физических движений.

Литература:

1. Бобырь А. Берегите спину. //Модернизация: шаг в будущее: приложение к Учительской газете. Выпуск № 2. — С.17.

2. Булич Э., Муравов И. От понимания сущности здоровья к его диагностике и целенаправленной стимуляции. //Валеология. № 1, 2004. – С.4–12.

3. Гигиеническая оценка условий обучения школьников / Сост.: Н. В. Анисимов, Е. А. Карашвили. – М.: ТЦ Сфера, 2002.

4. Новер Ж. Ж. Письма о танце. – М., 2007. http://dance-composition.ru/publ/zhan_zhorzh_noverr_quotpisma_o_tance_i_baletakhquot/zhan_zhorzh_noverr_quotpisma_o_tance_i_baletakhquot/3–1-0–15

5. Пономарев Я. Психология творчества и педагогика. — М., 2010. — 304с. http://besage.ru/lichnostnyj-rost/knigi/ponomarev-yaa-psixologiya-tvorchestva.html

6. Рауль-Оже Фойе. Хореография или искусство записи танца. — М., 2010. http://www.danc.ru/topic36.html

7. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: пособие для врачей. /Сост. В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева и др. — М., 2002.

8. Сократов Н. В., Корнева И. Н., Феофанов В. Н. и др. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие. — М., 2003.

9. Шубинский В. Педагогика творчества учащихся. — М.: Знание, 1988. –126 с.

Современные технологии организации жизнедеятельности дошкольников с ОВЗ в условиях ФГОС.

Семейкина Алена Юрьевна, учитель-логопед
МБДОУ детский сад №7 «Радуга» Кулундинского района

Проблема развития и социализации детей с ОВЗ в современном обществе актуальна и неоспорима. Значительное увеличение численности особых детей в обществе, нуждающихся в создании реальных условий для получения качественного образования, диктует необходимость создания новых возможностей для их адаптации.

Готовя дошкольников к жизни и деятельности в новых социально-экономических условиях, возникает потребность в создании условий, изменении целей и задач коррекционного обучения для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Создание обновленных условий для работы с детьми с ОВЗ требует огромных усилий общества, отступление от стереотипов общения с детьми данной категории, необходимо преодоление психолого-педагогических трудностей и проблем инклюзивного образования. Проблемы заключаются в следующем: неприятие детей с ОВЗ; непринятие идеологии инклюзивного образования; понимание и реализация подходов к обучению; нежелание многих родителей обучать своих нормально развивающихся детей вместе с детьми с ОВЗ; неадекватное восприятие нормально развивающимися детьми сверстников с ОВЗ; социально-психологической адаптации детей с ОВЗ.

Для решения данных проблем необходимо создание технических условий беспрепятственного доступа детей и прежде всего, организация учебно-воспитательного процесса таким образом, чтобы были учтены психофизические возможности особых детей. А роль педагога-специалиста должна заключаться не только в компенсации недуга, но и в организации коррекционно-развивающей деятельности детей с ОВЗ с внедрением инновационных социальных технологий.

Таким образом, основной целью учителя-логопеда на современном этапе является коррекция формирования, и развитие успешной личности ребенка с ОВЗ и его социализация в современных условиях. Чтобы достичь поставленной цели необходимо решить ряд задач:

- создать оптимальную среду для преодоления всеми участниками воспитательно-образовательного процесса социально – психологического барьера;

- совершенствовать применение логопедических технологий и методов, способствующих активной жизнедеятельности детей с ОВЗ;

Создавая средовую модель для детей с ОВЗ необходимо уделять особое внимание организации консультативно-просветительной работы среди населения и нуждающихся. Консультативно-просветительной работа может успешно появляться в рамках функционирования консультативного пункта ДОУ, детско-родительского клуба «Вместе к успеху», через сайт ДОУ, различные печатные издания, деловое общение специалистов.

По данным направлениям осуществляется оказание психолого-логопедической и педагогической помощи населению, происходит объединение детско-взрослого населения, как нуждающегося в помощи, так и желающего и имеющего возможность оказать посильную помощь.

Все выше изложенные приемы благоприятно влияют на создание оптимальной среды для преодоления всеми участниками воспитательно-образовательного процесса социально – психологического барьера.

Дефектологи, учителя – логопеды, работающие, с детьми подтверждают, что с каждым годом усложняется контингент воспитанников с ОВЗ. Среди наиболее частых патологий у современных детей особое место занимают заболевания нервной системы и психической сферы. Это требует всё больше и больше необходимости индивидуального подхода, поиска новых методик, приёмов коррекционной работы.

Решая задачу совершенствования логопедических технологий и методов в коррекционно-развивающем модуле обучения, способствующих активной жизнедеятельности детей с ОВЗ возникла необходимость умения ориентироваться в многообразии интегрированных подходов к развитию детей, в широком спектре современных технологий.

Одной из главных технологий современного образования считаю здоровьесберегающую педагогику, главная особенность которой - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса. Использование здоровьесберегающих технологий позволяет строить коррекционно-развивающий процесс с учетом физиологических и психических особенностей организма; учитывать индивидуальные особенности детей; обеспечивать достаточно высокий уровень мотивации; своевременно предупреждать переутомление. В настоящее время широко применяются такие здоровьесерегающие технологии и методы как: зрительная, артикуляционная, мимическая, дыхательная, пальчиковая гимнастики, упражнения для формирования и развития фонематического слуха, кинезотерапия, сказкотерапия, пескотерапия, суджуктерапия, акватерапия, изотерапия, музыкотерапия, логоритмика и другие.

Зная о том, что игра, является основным видом деятельности ребенка дошкольника применение игровых педагогических технологий, является неотъемлемой и, пожалуй, основной частью в формировании детской личности и организации коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ. Средствами разумной организации разносторонней игровой деятельности, доступной каждому ребенку, с учетом психофизических возможностей, путем осуществления специальных игровых программ, имеющих как общеразвивающий, так и специализированный характер достигается положительный результат.

Дети с ограниченными возможностями здоровья в результате игр тренируют работу анализаторов, развивают инициативность, сообразительность, воображение, мышление, речь, воспитывают чувство товарищества, является одним из эффективных методов повышения мотивации к общению и обучению.

Использование методов театральной педагогики способствует развитию речи и коммуникативных навыков. В процессе работы над ролью, развиваются невербальные средства коммуникации, моторика, пластика, что очень важно в коррекционно – развивающей работе с детьми с ОВЗ. Дети учатся общению со здоровыми сверстниками, учатся как себя вести. Это позволяет им быть приспособленными к окружающему миру, стать более активными, независимыми.

Одной из основных составляющих нового подхода к проблеме организации коррекционной помощи особым детям является применение компьютерной технологии в коррекционно-развивающем процессе.

Чтобы идти в ногу со временем, современным детям с ограниченными

возможностями здоровья, необходимо овладевать основами компьютерной грамотности. Активное использование компьютерных приложений - компьютерные игры как средство педагогической коммуникации для реализации индивидуализированного обучения; использование мультимедиа презентаций; тестовые технологии (презентации); аудиовизуальные технологии; компьютерные тренажеры, позволяют делать коррекционно-развивающий процесс более увлекательным и доступным.

Достоинствами компьютерных технологий считаю: индивидуализацию коррекционно-развивающего процесса, активизацию самостоятельной работы, развитие навыков самоконтроля, познавательной деятельности, процессов мышления.

Целенаправленное системное логопедическое воздействие с использованием здоровьесберегающих, игровых педагогических технологий, театрализованных и компьютерных технологий, позволяет значительно повысить эффективность коррекционно-развивающего процесса в работе учителя-логопеда.

Применение данных технологий позволяет говорить о повышении уровня мотивации к речевому общению детей с ОВЗ на 20%, работоспособности на 15%, накопления положительного жизненного опыта на 25% .

Таким образом, современные технологии организации жизнедеятельности дошкольников с ОВЗ способствуют успешному формированию личности ребенка современного времени.

Литература:

1. Ратнер Ф.Л., Юсупова А.Ю.: Интегрированное обучение детей с ограниченными возможностями в обществе здоровых детей: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006 ,176 стр.

2. Вечканова И.Г.: Театрализованные игры в абилитации дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. - СПб.: КАРО, 2006

3. Верещагина, Н. В. "Особый ребенок" в детском саду. Практические рекомендации по организации коррекционно-развивающей работы с детьми с множественными нарушениями в развитии / Н.В. Верещагина. - М.: Детство-Пресс, 2009. - 160 с.

Уголок уединения – как средство здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с РДА

Гросс Елена Владимировна, педагог-психолог,
МБДОУ детский сад №7 «Радуга», Кулундинского района

Работа с детьми с ОВЗ требует особого индивидуального подхода. К сожалению, все чаще встречаются дети с нарушениями аутистического спектра. Для эффективной работы в области коррекции и развития психических процессов, навыков и умений такого ребенка, необходимо сначала наладить

устойчивый контакт с ним, добиться желания ребенка сотрудничать, посещать занятия, взаимодействовать с педагогом или психологом и другими детьми.

Для детей с нарушениями аутистического спектра пребывание в просторных группах с большим количеством детей является некомфортным и даже пугающим. Уже адаптировавшись к детскому саду, своей группе часто дети не желают или даже бояться покидать привычное помещение, а индивидуальная коррекционно-развивающая работа невозможна в присутствии большого количества детей.

В целях создания более комфортной и благоприятной среды в нашем детском саду был оборудован уголок уединения, что значительно облегчило работу воспитателя и психолога и послужило поводом для радости детей, которые с удовольствием его посещают поодиночке, либо малыми группами.

Оборудованный в самой группе такой уголок позволяет ребенку чувствовать себя спокойнее и защищеннее, и при этом оставаться в обществе сверстников. Наблюдая за детьми и воспитателями из уютного уединения, ребенок быстрее и менее травматично привыкает к условиям детского сада, к большому количеству детей, окружающим взрослым. Совместное пребывание психолога или воспитателя с ребенком в уголке уединения способствует более быстрому налаживанию устойчивого контакта. Впуская взрослого в свой уголок и находясь вместе с ним там какое-то время уединенно на близком расстоянии, ребенок быстрее привыкает и доверяется ему.

Пространство уголка вмещает в себя одного взрослого и 2 – 3 детей, что позволяет постепенно вводить в круг общения ребенка с нарушениями сверстников, проводя занятия, например, по психогимнастике в малых группах в уютной и привычной для него обстановке.

При нежелании ребенка покидать группу, индивидуальные коррекционно-развивающие занятия могут проводиться так же в уголке уединения. Для этого тут оборудована развивающая стена, на которой присутствуют цветная мозаика-конструктор. Конструируя из мозаики различные фигурки самостоятельно или с помощью психолога, ребенок развивает восприятие цвета и форм, воображение, мелкую моторику.

Находясь, целый день в окружении большого количества детей, ребенок с отклонениями аутистического спектра быстро утомляется. Для снятия эмоционального напряжения в уголке уединения оборудована релаксационная зона. Здесь присутствуют бисерные нити, тактильный контакт с которыми успокаивает и расслабляет. Так же есть небольшие светильники с плавающими блестками, наблюдать за которыми детям очень нравится. Для выплескивания негативных эмоций в уголке уединения есть «подушка - плакушка», сделанная своими руками. На ней изображено плохое и хорошее настроение с разных сторон. «Подушку-плакушку» можно побить, можно обнять, можно на ней полежать.

Уголок уединения отгорожен от группы прозрачными шторами, что позволяет ребенку чувствовать себя в уединении, но быть всегда под присмотром воспитателя. Наполненность уголка уединения может быть

разнообразной в зависимости от целей, преследуемых педагогом в работе с ребенком. Для создания домашней обстановки здесь могут быть рисунки детей на стене, личные фотографии с родителями. Для релаксации можно оборудовать уголок сухим дождем, бисерными нитями, мягкими тактильными подушками. Главное, чтобы дети могли здесь уединиться, но при этом оставаться в безопасности и под присмотром.

Таким образом, в работе с детьми с ОВЗ уголок уединения является незаменимым многофункциональным средством здоровьесбережения, выполняя следующие функции:

- помощь в адаптации;
- средство для установления контакта и общения с ребенком;
- место проведения индивидуальных коррекционно-развивающих занятий, при нежелании ребенка покидать группу;
- место проведение занятий в малых группах;
- релаксация и восстановление сил всех участников образовательного процесса.

Конечно, для работы психолога с детьми с ОВЗ существует кабинет психолога, сенсорная комната. Но здесь, в уголке уединения, есть ряд преимуществ. Не во всех садах есть оборудованный кабинет психолога, не говоря уже о сенсорной комнате, тогда альтернативой этому выступает уголок уединения. Занимаясь с ребенком в самой группе, но в тоже время уединенно коррекционный процесс проходит более легко и непринужденно, незаметно для самого ребенка, нося при этом игровой характер.

Литература:

1. Артамонова О. Предметно-пространственная среда: ее роль в развитии личности // Дошкольное воспитание. - 2005. - №4.

2. Никольская О.С., Баенская Е.Р. Аутизм: возрастные особенности и психологическая помощь. – М.: Полиграф сервис, 2003. – 232 с.

3. Мамайчук И.И., Ильина М.Н. Помощь психолога ребёнку с задержкой психического развития. – СПб, 2004. – 352 с.

Формирование здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья

Попова Тамара Гамлетовна, учитель начальных классов
«Шипицынская ООШ» филиал МКОУ «Ларичихинская СОШ» Тальменского района

Право на качественное образование – одно из самых значительных прав человека современности. В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 5) каждый человек имеет право на образование. В связи с этим образование для всех членов общества должно быть, безусловно, доступно и все должны иметь равные права для его получения, в том числе и дети с ограниченными

возможностями здоровья, независимо от состояния их здоровья. Это право может быть реализовано не только в хорошо развитой системе специального образования, но и в развитии инклюзивного образования. Актуальность осуществления инклюзивного образования в сфере развития современной образовательной системы не вызывает сомнений. Современная система образования претерпевает изменения. Эти изменения ориентируют на работу с детьми с особыми образовательными потребностями в разных направлениях.

Задача педагога решить проблемы в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья и найти подходящие методы для формирования их здорового образа жизни. Опыт показывает, что наиболее эффективными методами на уроках с детьми с особыми образовательными потребностями в начальной школе является обучение с использованием здоровьесберегающих технологий.

У детей с ограниченными возможностями здоровья присутствуют нарушения развития речи, бедный словарный запас, им трудно сформулировать свои мысли. Игровые технологии (в том числе игротерапия) позволяют ребёнку создать точный образ, выразить свои эмоции в игре в непринуждённой форме. Педагогу необходимо быть источником игровой активности для детей.

Большую роль в образовательном процессе с детьми с особыми образовательными потребностями имеют место здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного (конторки, тренажёры, экологическое панно).

Главным моментом в режиме «динамических поз» является не только сам процесс стояния, сколько периодических смен поз за конторками, что очень актуально для формирования здорового жизни детей.

Внедрение методик В.Ф. Базарного помогло создать охранительный, комфортный режим для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Использование в учебной деятельности с детьми с особыми образовательными потребностями ИКТ позволяет детям развиваться в соответствии с их особенностями. Использование компьютерных мультимедийных программ в образовательном процессе повышает их мотивацию к изучению учебных предметов.

Опыт показывает, что наиболее эффективными методами на уроках с детьми с ограниченными возможностями здоровья является обучение таким образом: учебные задания разбиты на этапы, части; при выполнении упражнений применяются памятки, опоры; предлагаются примерные планы ответа; используются инструкции.

Театрализованная игра обладает огромным коррекционно-развивающим потенциалом. В любой театрализованной игре решаются задачи, направленные на реабилитацию и развитие детей с ограниченными возможностями здоровья.

Оптимальным содержанием театрализованной деятельности в группе таких детей является кукольный театр.

Куклотерапия – это увлекательная и доступная форма работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, оптимальная возможность коррекции поведения, гармонизации личности детей с проблемами через развитие способностей самовыражения и самопознания.

Разработана программа: кукольный театр «Чебурашка» – как технология взаимодействия здоровых детей и их сверстников с ограниченными возможностями здоровья.

Для детей, имеющих отклонения в физическом и психическом развитии, опыт взаимодействия со здоровыми сверстниками в процессе театрализованных игр может оказаться значимым коррекционно-развивающим фактором.

Актуальность программы кукольного кружка «Чебурашка» обусловлена тем, что дети с ограниченными возможностями здоровья испытывают трудности в общении, не умеют излагать свои мысли. Введение театрализованной игры способно эффективно повлиять на развитие этих детей. Сплочение, расширение культурного диапазона учеников, повышение культуры поведения – все это возможно осуществлять через обучение и творчество в театральном кружке нашей школы.

Особое значение театральное творчество приобретает в начальных классах. Оно не только помогает воспитывать, но и обучает с помощью игры, так как для детей игра в этом возрасте – основной вид деятельности, постоянно перерастающий в работу (обучение). Участвуя в театрализованных играх, дети с ограниченными возможностями здоровья знакомятся с окружающим миром через образы, краски, звуки. Воспитывается у таких детей любовь к народным сказкам, традициям, бережное отношение к природе. Развиваются у ребят творческие способности, наблюдательность, трудолюбие, самостоятельность, художественный вкус.

Такая организация учебной и внеурочной деятельности с детьми создаёт ситуацию успеха у каждого ребёнка, формирует здоровый образ жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Литература:

1.Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» 1 – 4 классы. – М.: Вако, 2004. – 113 с.

2.Крутенкова А.Д. «Кукольный театр. Программа, рекомендации, мини-спектакли, пьесы». – В.: Изд-во «Учитель», 2008. – 154 с.

3.Степанова О.А., Вайнер М.Э. «Методика игры с коррекционно-развивающими технологиями». – М.: Изд-во «Академия», 2003. – 112 с.

Игровые технологии для формирования здорового образа жизни в урочное и внеурочное время младших классов

Субботина Юлия Филипповна,
учитель начальных классов МБОУ «Гимназия №5»
имени Героя Советского Союза Константина Павлюкова» г. Барнаула

В стандартах образования второго поколения отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Уже на этапе адаптации к школе перед учителем начальных классов встаёт проблема: как развивать деятельность учащихся, не нанося вреда их здоровью. Один из главных секретов хорошего самочувствия учащихся начальных классов и высокой активности в учебном процессе заключается в применении игровой технологии направленной на развитие культуры здорового образа жизни. Применение здоровьесберегающей технологии в игровой форме в этом возрасте должно занимать ведущее место в учебном процессе начальной школы. Здоровье детей должно стать основной задачей учителей и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда вытекают основные задачи, которые мы ставим в своей работе на первое место:

– обеспечить школьникам возможность сохранения здоровья на период обучения в школе;

– снизить уровень заболеваемости учащихся;

– сохранить работоспособность на уроках;

– сформировать у учащихся знания, умения и навыки, необходимые для создания здорового образа жизни;

– сформировать систему спортивно-оздоровительной работы.

По словам Л.С.Выготского, «игровые технологии - это системный подход к обучению и воспитанию в игровой форме, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся и прививать любовь к самому процессу обучения».

По утверждению учёных объём двигательной активности учащихся начальных классов ежедневно должен составлять не менее 2- 2,5 часов. Достичь такого объёма возможно только при комплексном использовании физических упражнений и игровых технологий. В течение учебного дня проводятся двигательно- оздоровительные упражнения, утренняя зарядка, физкультминутки, подвижные игры, упражнения, снимающие напряжение глаз.

Утренняя зарядка.

В начале каждой недели перед занятиями мы с детьми разучиваем комплекс упражнений утренней гимнастики. Она проводится с музыкальным оформлением, что создаёт хорошее настроение, доставляет удовольствие от выполнения упражнений.

Физкультурные минутки – это кратковременный активный отдых, направленный на улучшение работоспособности учащихся.

Физкультминутки проводятся регулярно, на каждом уроке между 15-й и 20-й минутами. При проведении физкультурных минуток учитываю следующие требования:

- физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;

- предпочтение следует отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц;

- они должны быть разнообразны (однообразие снижает интерес).

Виды физкультминуток:

– упражнения для снятия общего или локального утомления;

– упражнения для кистей рук (расслабление пальцев рук, массаж пальцев перед письмом).

– гимнастика для глаз (предупреждение утомления глаз);

– гимнастика для слуха;

– упражнения, корректирующие осанку;

– дыхательная гимнастика;

– упражнения на релаксацию

Подвижные игры – это активный отдых с целью снижения утомления. Они способствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, физическому развитию. Проводится ежедневно на удлиненных переменах, в группе продленного дня. Дети прыгают по «классикам», для этого на полу в коридоре нарисованы клетки. Также прыгают с резиночкой, играют в «ручеек», «угадай мой голосок» и.д. Дети не только отдыхают физически, но ещё и получают заряд положительных эмоций.

Во внеурочной деятельности продолжаю использовать на занятиях игровые технологии, двигательные упражнения и игры. Я провожу занятия по курсу «Уроки здоровья». Значительная часть занятий проводится на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем. На свежем воздухе провожу такие игры, как "Кольцеброс", "Поезд", Народные игры и другие. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, граница действия, направление движения (надо бежать вперед, а потом обратно; надо бегать врассыпную по всей площадки). Однако, неожиданные изменения игровой ситуации или действия водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной, мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, приспосабливать свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил.

Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию

восприятия и представлений. Постоянно сравнивания и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуется приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов.

В рамках внеклассной работы по здоровьесбережению в нашем классе традиционным стало проведение тематических праздников: праздников здоровья, семейных игр и конкурсов «Мама, папа, я – спортивная семья!», походов в лес (3 раза в год): «велосипедный кросс», «лыжный десант», спортивный квест, выставок школьных газет «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!», школьных акциях «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» в рамках Всероссийской акции. и т.д.

В своей работе я не строю грандиозных заоблачных планов, которые сегодня по ряду объективных причин не могут быть выполнены. Я решаю самые простые, но очень важные ежедневные проблемы, чтобы постепенно продвигаться в осуществлении поставленной цели – сохранить, укрепить и улучшить здоровье наших детей как основного будущего ресурса нации.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011.

2. Шабалина З.П. Первый год – самый трудный. – Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1990.

3. Ощепкова, Т.Л. Воспитание потребности в здоровом образе жизни у школьников /

Народное образование. – 2006. - № 8. - С. 42.

4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии (1-4 классы) / М: «Вано», 2004. – С.58

5. Смирнов, Н. Как обучать школьников без ущерба для их здоровья / Н. Смирнов. – М.: Чистые пруды, 2005.

6. Николаева В.С. В школе и после школы вместе. – Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2002.

7. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2007г.

Формирование здорового образа жизни младших школьников на уроке русского языка.

Акатьева Наталья Викторовна, учитель начальных классов МБОУ «Шелаболихинская СОШ № 1»

Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа. Н. И. Пирогов писал: «все будущие жизни находятся в руках школы…». [2, с. 17].

Главной своей задачей, как учителя начальной школы, считаю -

сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Решаю эту задачу ежедневно как в урочной, так и во внеурочной деятельности. Более подробно остановлюсь на уроках русского языка.

Покажу некоторые методические приёмы, которые помогают мне создать здоровьесберегающую среду на уроке.

Динамические паузы.

Ежедневно учебные занятия в классе начинаю с утренней зарядки.

Психологические установки в виде стихотворений. Помогают установить положительный эмоциональный настрой на успешное обучение.

Таким образом, учебный день начинается с физической и эмоциональной подготовки детей.

Физкультминутки. Являются неотъемлемой частью урока. Учащиеся выполняют различные упражнения для снятия утомления, обеспечения активного отдыха и повышения умственной работоспособности.

Вставки о здоровье на уроках.

Вставка 1. Вежливые слова и здоровье.

Предлагаю детям правильно списать с доски слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Дети думают, что общего между этими словами, и продолжают список.

- Дети, слова, которые вы написали, называются волшебными.

Например, когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- Я хочу быть здоровым.
- Я могу быть здоровым.
- Я буду здоровым [3,с. 73].

Вставка 2. Списывание текста о здоровье.

Предлагаю обучающимся правильно списать текст с доски: «Чистота – залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

Вставка 3. Анатомический диктант.

«Кости пальцев называют фалангами. В большом пальце две фаланги, а в остальных по три. Все кости вместе образуют скелет. Кости дают опору органам и защищают их. Кости бывают очень большие и совсем маленькие. Даже в горле есть кость. Она называется подъязычная».

Предлагаю детям ощупать свои кости. Они легко находят фаланги, а самые любознательные обнаруживают кости и внутри ладони.

Вставка 4. Разбор слова по составу.

Ладонь – ладья – ладушки – оладьи – ладошки – ладоши.

Ухо – подушка – заушница – заушная область.

Разбирая слова с корнем «ух (уш)», назовём слово «заушница». Так называется воспаление околоушной слюнной железы, другое название

болезни – свинка. Заболевание заразное, передаётся через воздух. Можно сказать, ребятам, что через воздух плохо проветренной комнаты можно заразиться не только свинкой, но и корью, дифтерией, гриппом и даже туберкулёзом. Но вероятность заболеть снизится, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье [3, с.74].

Вставка 5. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка».

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо обязательно кипятить. Если вода прозрачная и красивая, то необязательно она чистая. В ней могут быть невидимые глазу живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: поскольку в школе ребята проводят большую часть своего времени, необходимо, чтобы содержание урока, формы организации учебной и внеурочной деятельности являлись бы источником информации о здоровье, здоровом образе жизни.

Литература:

1. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников. – М., 2001.
2. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. \\ Школа и жизнь М.: 1985.
3. Тверская С.С. Вставки о здоровье на уроках в начальной школе.\\ Начальная школа, 1996, № 11. – с.73-76

Образовательные возможности электронных образовательных ресурсов для детей, испытывающих трудности в обучении

Голощапова Марина Викторовна, заместитель директора по УВР МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска

В последние годы все чаще и откровеннее говорят о трудностях обучения в начальной школе. И педагоги, и родители знают цифры официальной статистики, а она показывает: в начальной школе почти 40% детей имеют непреходящие трудности обучения. Это значит, что 10-12 детей в каждом классе не верят в свои силы, так и не научились, как следует читать и писать, не имеют шансов успешно окончить школу и получить достойную профессию.

К категории детей с трудностями в обучении относятся дети, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии

выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, речи, двигательной сферы.

Для детей, испытывающих трудности в обучении характерны быстрая истощаемость внимания, снижение объёма памяти, эмоциональная неустойчивость, отсутствие интеллектуальных мотивов, низкий уровень учебной мотивации, низкая работоспособность. Отсюда снижение познавательного интереса. Чтобы заинтересовать учащихся, сделать их обучение более осознанным, необходимо использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР).

Электронные образовательные ресурсы стали неотъемлемой частью информационно-образовательной среды современной школы, позволяют повышать эффективность обучения за счет:

- контролируемости каждого этапа работы школьника: все без исключения задания снабжены автоматической проверкой результатов;
- интенсивной самостоятельной работы школьника: интенсивность заданий мотивирует их к выполнению;
- нового уровня используемой наглядности (аудио- и видеоресурсы; иллюстрированные таблицы, заполнение которых зависит от самого школьника), которая стала воздействовать на разные каналы восприятия информации;
- разнообразных электронных инструментов, которые помогают выполнять задания (все виды подчеркиваний, линейки, палетки, рамки, стрелки и.т.д.).

Применение ЭОР при обучении и воспитании детей, испытывающих трудности в обучении имеет ряд преимуществ: компьютерная грамотность позволяет увеличить объем знаний, активизирует точность и конкретность мысли, развивает внимание, реакцию, аккуратность, творчество. Одновременно с этим использование ЭОР обеспечивает:

- повышение мотивации изучения предмета;
- усиление наглядности и, тем самым, создание условий для более глубокого осознания изучаемого предмета и более прочного запоминания;
- реализация индивидуального и системно-деятельностного подхода;
- гуманизация обучения (индивидуальный темп, возможность неоднократного выполнения интерактивных заданий, простота и эргономичность работы с ЭФУ, объективность оценки);
- формирование самостоятельности и ИКТ-компетенций.

Использование современной информационно-образовательной среды в процессе образования является перспективным направлением развития образования, методов и средств эффективной организации процесса обучения, воспитания и развития детей, испытывающих трудности в обучении.

Литература:

1. Диагностика школьной дезадаптации / под ред. С. А. Беличевой, И. А. Коробейникова, Г. Ф. Кумариной. - М.: Ред-изд. центр Консорциума

"Социальное здоровье России", 1995.
2. Коррекционная педагогика в начальном образовании: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Г.Ф Кумарина, М. Э. Вайнер, Ю. Н. Вьюнкова и др.; под. ред. Г. Ф. Кумариной. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
3. Шевченко Г. С. "Коррекционно-развивающее обучение: Организационно-педагогические аспекты: Метод. пособие для учителей классов коррекционно-развивающего обучения". - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - С. 16-26.

Формы и методы здоровьесберегающих технологий.

Горяева Елена Анатольевна – учитель биологии и географии.
МБОУ «БСОШ №1» г. Белокуриха

В последнее время достаточно часто встаёт вопрос о том, что состояние здоровья школьников год от года не становится лучше, наоборот уменьшается цифра абсолютно здоровых детей при проведении диспансеризации уже первоклассников. Именно поэтому педагоги сегодня много внимания должны уделять здоровьесберегающим технологиям в обучении детей.

Термин «здоровье» в словаре Ожегова С.И. рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие.

Ребенка можно назвать здоровым, если он:

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;
- в интеллектуальном – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном – честен, самокритичен, эмпатичен;
- в социальном – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

При организации учебно-воспитательного процесса в школе следует больше уделять внимания тем факторам, которые должны соответствовать нормам, которые администрации школы и учителя должны и могут контролировать и улучшать:

- действие звуковых раздражителей (монотонных, неприятных, длительно или периодически существующих);
- воздушно-тепловой режим;
- естественное и искусственное освещение;
- цветовая гамма в интерьере.

Перед педагогом стоит задача не только ребёнка научить учиться, но, и что очень важно, привить культуру сохранения и укрепления здоровья.

В своей практике можно применять все здоровьесберегающие технологии, которые условно можно разделить на три группы: «технологии сохранения и стимулирования здоровья», «технологии обучения здоровому

образу жизни», «коррекционные технологии».

«*Технологии сохранения и стимулирования здоровья»:* Физкультминутки можно разделить на несколько групп: динамические (движения, помогающие снять напряжение и усталость с различных отделов позвоночника, пальчиковая гимнастика, самомассаж активных точек); зрительные; дыхательные; ритмические (танцевальные, с прихлопами, с притопами и т.п.); психологические (игровая функция, направлены также на развитие внимания, памяти, воображения, мышления).

1. Физкульминутки – динамическая пауза для профилактики переутомления на уроке:

Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле, 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4¬-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – сидя, руки на поясе, 1 – поворот головы направо, 2 – и. п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. Пальчиковая гимнастика – тренировка тонких движений пальцев и кисти рук;

Поочередно каждый палец на руке соприкасается подушечкой с большим пальцем - получается овал.

Подушечками пальцев одной руки дети поочередно касаются подушечек пальцев другой руки.

3. Дыхательная гимнастика:

На одном вдохе произнести 5-10 звуков «ф», делая между ними короткие промежутки. Затем произносится скороговорка: «Водовоз вез воду из водопровода» или другие.

“Задуй свечу”. Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

“Ленивая кошечка”. Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

4. Аартикуляционная гимнастика – упражнения для формирования правильного произношения;
5. Гимнастика для глаз – упражнения для снятия глазного напряжения; корригирующая гимнастика для глаз.

Палец двоится (облегчает зрительную работу на близком расстоянии): вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 – 8 раз.

Стрельба глазами: двигайте глазами из стороны в сторону, смотря как можно дольше влево, затем- вправо, затем- вверх и вниз. Повторить 5-6 раз, не спеша.

Письмо носом: (снижает напряжение в области глаз): закройте глаза.

Используя нос, как длинную ручку, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

6. релаксация – упражнения на восстановление равновесия между процессами возбуждения и торможения, снижения двигательного беспокойства;

“Лимон”.

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку

Согните ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

7. гимнастика ортопедическая – система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.
8. психогимнастика – упражнения по специальным методикам;

Ученики встают парами, лицом поворачиваются друг к другу. Один ученик раскрывает ладони, другой – накрывает их. «Дети посмотрите ласково в глаза друг другу, чтобы ваши ладошки потеплели. Вы почувствовали тепло рук? А теперь по очереди скажите несколько слов друг другу, но нежно и ласково, чтобы ваши ладошки потеплели еще больше…»

«Технологии обучения здоровому образу жизни»:

- урок физкультуры – организованная форма обучения 2 раза в неделю;
- ЛФК – система упражнений, направленная на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц;
- точечный массаж – проводится в осенне-зимний период для профилактики простудных заболеваний;
- коммуникативные игры – игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей.

«Коррекционные технологии»:

- технология музыкального воздействия – музыкальное сопровождение, которое способствует коррекции имеющихся проблем в развитии, в процессе двигательной деятельности;
- сказкотерапия – используют для психологической и терапевтической помощи;

Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребенку перспективы собственного роста.

- технология коррекции поведения – игры с правилами, игры-соревнования, психотехнические освобождающие игры;

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс – это одно из самых важных и доступных условий для сохранения

здоровья учащихся.

Принцип «Не навреди!» должен являться основным принципом деятельности педагога.

Литература:

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.Н. Занятия физической культурой при близорукости.М.: Медицина,1983.

2. Физкультминутки для учителя и ученика: Методическое пособие. – 2-е изд. испр и доп. – Пермь: Издательство ПОИПКРО, 2004. – 100с.

3. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. – №2

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии

Вдовченко Ольга Викторовна,
старший воспитатель, МАДОУ «Детский сад №266» г. Барнаула

Здоровье детей – самое ценное, что у нас есть. Здоровьесберегающие технологии в детском саду должны быть направлены на то, чтобы дети уже в этом возрасте приучались правильно питаться и заботиться о своем самочувствии. Воспитатели должны помочь ребятам получить первые знания о здоровом образе жизни, закаливании, самозащите.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 3 этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В связи с этим, словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений, в т.ч. специальных (коррекционных). Воспитателям, психологам и педагогам, работающим с детьми, приходится не только исправлять дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребенка.

«Здоровьесберегающая технология» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах обучения и развития. В концепции образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы для всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Их можно выделить в три группы:

• организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

• психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

• учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Пример некоторых здоровьесберегающих технологий, которые могут быть использованы педагогами и воспитателями в своей работе:

• технологии сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, ритмопластика, логоритмика, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная и артикуляционная гимнастика);

• технологии обучения здоровому образу жизни (игротренинги и игротерапия, самомассаж, точечный самомассаж);

• коррекционные технологии (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, фонетическая гимнастика).

Наиболее актуальны вопросы здоровьясбережения именно в специальных учреждениях, куда ребятишки уже зачастую приходят с ослабленным здоровьем и нуждаются не столько в укреплении здоровья, сколько в поддержании сохранившихся функций и компенсации утерянных.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное, неосложненное развитие.

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывать среду и условия жизни ребят, воздействующие на их здоровье.

Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе состоит в том, что они повышают работоспособность детей, активизируют познавательный интерес и обеспечивают успешность ребенка в процессе обучения. Все это благотворно воздействует на психику ребенка, на состояние его психического и физического здоровья.

Комплексное использование оздоровительных мероприятий позволяет снизить утомляемость, повышает эмоциональный настрой. А это, в свою очередь, способствует укреплению и сохранению здоровья.

Работа по социализации идет в разных видах деятельности. При поступлении в специальное дошкольное учреждение дети нередко оказываются беспомощными в самообслуживании. Чаще всего, это результат семейного воспитания, так как физическая ослабленность, моторная неловкость, медлительность в выполнении бытовых действий побуждают окружающих взрослых к подмене элементарного, доступного по возрасту труда ребёнка собственным.

Различные формы детского труда: самообслуживание, хозяйственнобытовой труд, труд в природе, ручной труд развивают предпосылки к овладению простейшей трудовой деятельностью, формируют интерес к коллективному труду и собственным трудовым умениям, уважительное отношение к труду старших, оказывают коррекционное воздействие на личностное развитие ребёнка.

Обучение детей, привитие им элементарных культурно-гигиенических навыков осуществляется на фронтальных занятиях, во время дежурств, на прогулке, в режимные моменты, на экскурсиях.

Для общения с окружающими людьми дети с нарушениями слуха должны овладеть произносительными навыками. Для развития устной речи и слухового восприятия проводятся специальные коррекционные занятия.

Учителя-дефектологи работают над формированием речевых возможностей детей, уделяя большое внимание развитию сенсомоторных навыков.

Физическое и психическое развитие ребёнка невозможно без двигательной активности. Физическое воспитание дошкольников направлено на укрепление их здоровья, правильное физическое развитие, своевременное формирование двигательных навыков и качеств, оказывает положительное влияние не только на общее моторное развитие, но и создаёт благоприятные условия для гармоничного развития личности.

Тактильно-двигательные ощущения у малышей играют немаловажную роль в познании окружающего мира. «Хватание», «ощупывание» дают представление о предмете, его форме, величине, мягкости, теплоте и других свойствах, необходимых для развития образного мышления ребёнка.

Развитие тактильных ощущений даёт представление об окружающем предметном мире.

Для адаптации в окружающей обстановке, развития у детей памяти, внимания, мышления педагоги используют коррекционно-развивающие упражнения и игры. Игры способствуют формированию зрительномоторных координаций, ассоциаций и понятий, которые затем используются в быту.

Для развития коммуникативных навыков, познавательной активности педагогами используются театрализованные игры, которые помогают привлечь внимание детей к человеческим чувствам и отношениям, сопровождаются доступными детям эмоциями. Здесь приемлемы и жест, и мимика, и слово.

Дошкольный возраст – это период для развития различного рода практических и умственных способностей ребёнка, необходимых для дальнейшей его социализации.

Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из самых острых проблем, стоящих перед обществом. Сегодня наконец-то объектом пристального внимания педагогов, родителей и общества становится здоровье детей, поскольку именно здоровье является условием успешного роста и развития, духовного и физического совершенствования и в дальнейшем во многом жизненной карьеры.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье современного дошкольника означает возможность положительного эмоционального выбора и ассоциируется со счастьем, красотой, добром, силой, умом.

Список литературы:

1. Огнева, Н. А. Практическая реализация здоровье сберегающих технологий в специальной (коррекционной) школе VII вида [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://iro48.ru/?q=node/209, свободный.

2. Панфиленко, Г. И. «Здоровье сберегающие технологии в коррекционной работе» // Актуальные задачи педагогики. – 2012. – № 6. – С. 54-56.

3. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/, свободный.

4. Федотова, Н. И. Здоровьесберегающие технологии в детском саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ext.spb.ru/index.php/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/2422-2013-02-25-12-33-00.html, свободный.

5. Хромов, Н. И. Методы обучения детей с различными типами обучаемости: практ. пособие / Н. И. Хромов. – М.: Айрис пресс: Айрис дидактика, 2007. – 123 с.: ил. – (Библиотека психолога образования).

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога детского сада

Грохотова Елена Викторовна, педагог-психолог,
МАОУ «Детский сад №242» общеразвивающего вида г. Барнаула

Жизнь в современном обществе ставит перед нами много новых проблем, среди которых одной из актуальных на сегодняшний день является сохранения здоровья детей.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека. Это – одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации. От того, как прошли дошкольные годы, во многом зависит физическое и психическое здоровье

человека на протяжении всей жизни. Важно сохранить здоровье ребенка в столь ответственный жизненный период, для чего необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном учреждении.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе психолога - это, прежде всего, технологии воспитания психологической культуры детей; создание эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со взрослыми и сверстниками.

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к психологическому здоровью, накопление знаний и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной психологической самопомощи.

Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка согласно ФГОС ДО - это создание эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

В настоящее время в дошкольных учреждениях чаще всего используют следующие здоровьесберегающие технологии:

- ✓ технологии сохранения и стимулирования здоровья (физкультурная минутка, подвижные и спортивные игры, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, бодрящая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, стретчинг, ритмопластика, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика ортопедическая, гимнастика корригирующая);
- ✓ технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурное занятие, самомассаж, точечный массаж, коммуникативные игры, проблемно-игровые игротренинги и игротерапия, утренняя гимнастика);
- ✓ коррекционные технологии (арттерапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика)

В своей работе педагог-психолог использует технологию коммуникативных игр в коллективе детей. Наличие картотеки данных игр, позволяет использовать игры в различные промежутки времени: во время занятий; во время прогулок на участке детского сада; а также совместно с воспитателем в вечерние часы. В старших группах детского сада необходимо иметь картотеки игр также с коммуникативными играми, которые воспитатели могут самостоятельно использовать в деятельности.

В младших группах большое внимание уделяется профилактике психоэмоционального напряжения детей в период адаптации к ДОУ. Для этих целей используют следующие здоровьесберегающие технологии: сказкотерапию (авторские сказки «Сказка о том, как слоненок Тоша пошел в

детский сад», «Приключения котенка Кузи»); музыкотерапию (музыкальное сопровождение игр; звукоподражание, пластические этюды «Как ходит кошечка? Как прыгает зайка и пр.»); проблемно-игровую (как помочь Зайке?); технологию адаптационных, театрализованных и ролевых игр (с использованием авторской игры «Разговор по телефону»).

Широко используют в деятельности игры с куклой для коррекции эмоциональных переживаний у детей. Игра с куклой - это тот мир реальности, в котором живет ребенок. Используется этот метод в целях профилактики дезадаптации. Коррекция достигается путем разыгрывания на куклах типичных психотравмирующих ситуаций, взятых из жизни ребенка.

Для коррекции эмоциональных нарушений (страхи, агрессивность, истерии) у детей используют такие техники как арт-терапию: «Монотипия», «Волшебные краски», «Парное рисование», «Рисование истории», «Рисунок по кругу», «Пластилиновые композиции» и др.

Важно то, что на занятиях с элементами арт-терапии ребенок может выражать и негативные эмоции, как бы «выплескивая» их на продукты своей деятельности.

В коррекционную работу включают элементы новой психологической технологии драматерапии (маскотерапии). Данная технология позволяет осуществлять коррекцию низкой самооценки; позволяет ребенку понять и принять себя; освоить новые поведенческие стратегии.

Во время непосредственно образовательной деятельности используются оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики сколиоза и др.); профилактические - технология использования подвижных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), ритмопластика, динамические паузы, релаксация; образовательные здоровьесберегающие технологии для обучения здоровому образу жизни (игротренинги, игротерапия, самомассаж).

Не секрет, что эмоциональное состояние ребенка напрямую связано с эмоциями педагога. Для налаживания позитивного отношения между детьми и педагогами эффективной оказывается работа с использованием здоровьесберегающих технологий в работе с сотрудниками ДОУ: психогимнастика, упражнения для снятия стрессов, дыхательные упражнения и техники. В работе с педагогами психолог использует также арт-терапию, в этом направлении педагогам нравятся «мандалы для раскрашивания» – это самый творческий тип раскрасок. Считается, что создание и разрисовывание мандал помогает лучше узнать себя, успокоиться и снять стресс.

Совместно с музыкальным руководителем в работе педагога-психолога используется музыкотерапия: инструментальная игра, рисование под музыку, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рассказов после прослушивания музыки. Эта технология используется не только в работе с детьми, но и с педагогами и родителями.

При использовании технологии библиотерапии – чаще подбираются готовые произведения: истории, притчи, сказки и анекдоты как

метафорические послания об истинах реального мира для расширения мировоззрения и поиска новых ресурсов у педагогов.

Для установления позитивных детско-родительских отношений тоже широко используются игровые тренинги и упражнения, которые оказываются очень эффективными в работе с родителями.

Применение в работе педагога-психолога здоровьесберегающих технологий позволяет повысить результативность воспитательно-образовательного процесса. А также сформировать у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников - активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги).

Если педагоги и родители будут взаимодействовать, то мы можем добиться полноценных результатов, сохраним молодое поколение здоровым. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Литература:

1.Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993

2.Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник. Социально - оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. - М.: Аркти, 2000

3.Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально - ориентированный подход. - Школа здоровья. 2000 т.7 №2 с.21 - 28

4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. - М.: УЦ «Перспектива», 2012. - 120 с.

5.Безруких М. М. Здоровье, формирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5 -6 лет. - Издательство: Владос, 2001 г.

6. Береснева З. И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ. - М.: Сфера, 2005

7.Волошина Л. Н, Играйте на здоровье. - М.: 2003

8.Волошина Н. Л, Организация здоровьесберегающего пространства. - Дошкольное воспитание, 2004 №12 с. 107 -109

9. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 1999

11. Никишина И.В. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. - М.: Издательство « Планета», 2 -е издание. - 2013. - 415с.

12. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010

13.Павлова М. А., Лысогорская М. В, Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009

14. Педагогика и психология здоровья. / Под ред. Н. К. Смирнова. - М.: АПКиПРО, 2003

Методы обучение химии детей, испытывающих трудности в освоении учебной программы

Бедарева Елена Александровна, учитель химии
МБОУ «СОШ № 40 им. В.Токарева» г. Бийска

Рост количества детей с отклонениями в развитии и поведении, увеличение числа учащихся с социальной девиацией и школьной дезадаптацией в общеобразовательных классах приводят к проблемам с освоением предмета и необходимости пересмотра методики преподавания. К этому же призывают требования Стандартов, ориентированные в основном на становление личностных характеристик. В основе Стандарта лежит системно-деятельностный подход, который обеспечиваетпостроение образовательной деятельности с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей, обучающихся [1].

К сугубо специальным педагогическим понятиям в таком случае относятся «коррекция», «компенсация», «реабилитация», «адаптация».

Коррекция может быть составной частью учебно-воспитательного процесса и выступать как педагогическое явление, направленное на изменение формирующейся личности ребенка. В рамках единого педагогического процесса коррекция выступает как совокупность коррекционно-воспитательной и коррекционно-развивающей деятельности. Она направлена на изменение познавательных возможностей ребенка, его эмоционально-волевой сферы, улучшение индивидуальных личностных качеств (ответственности, дисциплинированности, собранности, организованности), на развитие его интересов и склонностей, что немаловажным, а может быть является доминирущим мотивом на начальном этапе обучения химии.

Компенсация - это сложный, многоаспектный процесс перестройки или замещения нарушенных, или недоразвитых функций организма. Процесс компенсации учитывается при заучивании новых терминов, знаков, теорий. В процессе компенсации в организме ребенка происходит формирование новых

динамических систем и условных связей, перестройка нарушенных или ослабленных функций [2].

Адаптация школьная - это процесс приспособления ребенка к новым условиям, к активной познавательной деятельности, усвоению необходимых учебных знаний и навыков, полноценному освоению картины мира. Особенно это характерно для обучающихся 8 классов, где химия вводится как новый предмет, наряду с биологией и физикой, развивая область познания «Естествознание».

Реабилитация социальная - это процесс включения ребенка с отклонениями в развитии и поведении в социальную среду, в нормальную общественно полезную деятельность и адекватные взаимоотношения со сверстниками. Реабилитация особо усиливается при развитии коммуникативных навыков (работа в группе, реализация проектной работы и т.п.)

В любом случае учителю приходится иметь дело с различными случаями детской исключительности, со сложными или с более легкими отклонениями от нормы, и работа даже с этой категорией детей будет идти безусловно успешнее, если педагог по мере сил и возможностей, будет учитывать требования коррекционной педагогики. [2, 3].

Химия – наука непростая, ведь недаром ее начинают изучать только в 8-м классе, когда школьники уже имеют определенные знания по математике, физике, биологии, географии и др.

Определим некоторые методы обучения химии, наиболее эффективные для обучающихся, испытывающих трудности в освоении программы по предмету.

а) Группа словесных методов.

Устное изложение. Беседа.

В процессе преподавания химии я, как и многие учителя часто применяю монологическое и диалогическое устное изложение учебного материала. При обучении химии в 8-9-х классах обычно использую комбинированное изложение, то есть, рассказ и объяснение учебного материала с различными видами беседы. Рационально применяемое изложение обеспечивает такое усвоение учебного материала, при котором с каждым термином в сознании учащихся возникают конкретные ассоциации, образы и понятия, а с каждой формулировкой – суждения, отражающие реальные свойства, отношения и взаимные связи веществ и химических систем [4]. Сложность заключается в том, что, если в классе находятся дети с нарушением слуха, необходимо выполнение обязательных приемов (внятная, спокойная речь, проговаривание лицом к слушателю, неоднократное повторение и т.п.). Необходима поддержка иллюстративным материалом, специальными карточками, что так же является актуальным и для детей с задержкой психического развития.

Для достижения полного формирования химических представлений и понятий устное изложение часто строится на основе уже ранее изученного

материала с использованием не просто наглядности, но и демонстрационного химического эксперимента. Для развития памяти учащихся применяю следующие методические приемы: вспомнить (чаще просмотреть) ранее проделанный опыт, поставить логические (или просто) вопросы, использовать аналогии, рисунки, таблицы и т.д. Сама проблема, излагаемая в изучаемом материале, расчленяется на более частные подпроблемы, имеющие свои подцели, которые решаются в определенном порядке. Изложение начинаю с проблемы и заканчиваю различными способами ее решения, в том числе предложенными обучающимися. Активность учащихся повышается, если изложение проводится не просто проблемно, а знакомо, т. е. постановка вопроса за вопросом ведет к поиску ответа. Это определенный квест для обучающихся. Но особенность в том, что вопросы составлены для всех групп обучающихся – способных усвоить, слабо способных и неспособных. Неспособные – это дети, которые в силу различных объективных причин испытывают трудности в освоении программы по предмету. Благодаря мимике, жестам, интонациям и другим средствам устная речь более выразительна и потому более доходчива, чем письменная. Выразительность и доходчивость устной речи изменяются в зависимости от ее техники. Таким образом, использование проблемного подхода в сочетании со словесными методами обучения позволит повысить эффективность обучения.

б) Группа наглядных методов

В основе наглядных методов обучения лежит непосредственное восприятие учащимися изучаемых предметов, явлений и процессов природы, общественной жизни, языка, искусства или плоскостных и объемных наглядных пособий, изображающих эти предметы и явления [4]. Здесь особое значение имеет *лабораторный эксперимент*, который состоит в том, что учащиеся именно под контролем учителя самостоятельно выполняют опыт, руководствуясь устной или письменной инструкцией. Сочетание эксперимента со словом учителя осуществляется различными способами, которые определяются различными причинами, что можно проиллюстрировать в виде алгоритмов.

Наблюдение. Наблюдения совершаются тем успешнее, чем лучше разъяснены их необходимость и цель, чем лучше учащиеся подготовлены к этим наблюдениям (наличие необходимых знаний и навыков). При демонстрировании предметов и явлений по химии в классе необходимо широкое применение схем, моделей, так как они помогают правильному и всестороннему восприятию, абстрагированию и более быстрому созданию необходимых представлений и понятий. Думается, что применение разнообразных видов наблюдений способствует повышению активности и самостоятельности [4].

Желательно привлекать учащихся к изготовлению учебного оборудования, чтобы не только более широко применять наглядные методы на уроках химии, но и повышать мотивацию к обучению.

в) Группа практических методов

Среди практических методов преподавания химии наибольшее значение имеет учебный эксперимент, который является одновременно и способом добывания знаний, и видом практики, подтверждающей их истинность [4].

Используя вышеописанные методы, можно определить целесообразность включения того или иного материала в содержание учебного предмета, найти критерии отбора знаний, умений и навыков, и пути их формирования в процессе обучения химии [3,4].

Литература:

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования. (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897)
2. Гонеев, А.Д. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
3. Поспелов, Н.Н. Формирование мыслительных операций у старшеклассников: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /, Н.Н. Поспелов. – М.: Издательский центр «Академия», 1989. – 342 с.
4. Пак М.С. Дидактика химии. – СПб: ООО «ТРИО», 2012. – 457 с.

Особенности работы педагога-психолога с учащимися, испытывающими трудности в обучении, в период подготовки к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.

Перова Диана Юрьевна, педагог-психолог
Муниципальное образовательное учреждение «Егорьевская средняя общеобразовательная школа» Егорьевского района с. Новоегорьевское

Экзамены в форме ЕГЭ и ОГЭ – уже привычная для школы реальность. Но зачастую учащиеся и их родители, столкнувшись с этой реальностью впервые, испытывают негативные чувства – тревогу и страх, обнаруживают растерянность и беспомощность. Несомненно, ситуация подготовки и сдачи экзаменов является стрессовым фактором, сказывающимся на самочувствии и работоспособности участников образовательного процесса. Это характерно для всех учащихся и их родителей, но в особенности для слабоуспевающих.

Слабоуспевающими принято считать учащихся, которые имеют слабые умственные способности и слабые учебные умения и навыки, низкий уровень памяти или тех, у которых отсутствуют действенные мотивы учения. Чтобы данная категория учащихся не перешла в разряд неуспевающих, необходима систематизированная работа с ними. Как правило, слабоуспевающие учащиеся имеют заниженную самооценку и не могут реально оценить свои силы и возможности. Одновременно они понимают, что их шансы пройти экзаменационный порог не так уж и велики. Понятно, что экзаменационную подготовку по предметам ведут учителя-предметники, и повлиять на этот

процесс прямо психолог не может (только косвенно - рекомендациями учителю). Сфера компетентности педагога-психолога – обучение учащихся навыкам эмоциональной саморегуляции и самоконтроля, снижение тревожности, повышение уверенности в своих силах, формирования умения рационально распределять свое время. Психолог также может помочь созданию позитивного эмоционального настроя школьников на экзамены; снижению экзаменационных страхов и тревоги. Очень важно правильно и вовремя разработать индивидуальную стратегию подготовки и поведения во время экзамена, что осуществляется психологом совместно с учащимся (можно подключить учителей, готовящих к экзаменам).

В Федеральном Законе РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ (Статья 42) обозначены виды психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, которые включают в себя: психолого-педагогическое консультирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников; коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия с обучающимися; комплекс реабилитационных и других медицинских мероприятий; помощь обучающимся в профориентации, получении профессии и социальной адаптации. Таким образом, законодательно закреплены основания комплексной помощи слабоуспевающим учащимся.

По факту обращения классного руководителя слабоуспевающие учащиеся рассматриваются на школьном психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПк), при этом на консилиум педагоги и смежные специалисты (педагог-психолог и социальный педагог) готовят необходимую информацию о данных учащихся. Итогом заседания ПМПк становится комплексная программа работы специалистов школы с этими подростками, которая реализуется в течение учебного года. Если слабая успеваемость учащегося обусловлена когнитивными нарушениями (что подтверждается соответствующим диагнозом врача-психиатра) и этот учащийся ранее был обследован психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК), то статус ребенка с ОВЗ дает ему возможность сдавать экзамены не в форме ОГЭ и ЕГЭ. Этот факт заметно меняет ситуацию: тревожность учащегося по поводу перспективы «не пройти порог» снижается, что способствует повышению уверенности в своих силах.

Психологическая подготовка к ЕГЭ включает в себя в основном групповую работу – в классе и в малых группах, но не исключает и индивидуальную. Основная сложность при её осуществлении – крайняя занятость выпускников. Очень проблематично выкроить для этого время, ведь кроме уроков, выполнения домашних заданий и подготовки к экзаменам по предметам учащимся нужно отдохнуть, пополнить свои ресурсы. Со слабоуспевающими учащимися дополнительно работаем в малых группах и индивидуально, т.к. отработка некоторых навыков требует дополнительных усилий.

В процессе психологического сопровождения к сдаче экзаменов психологом проводится не менее трёх обязательных групповых занятий, несколько подгрупповых и индивидуальных (исходя из необходимости). Содержание занятий выстроено таким образом, чтобы охватить преодоление основных трудностей, с которыми сталкиваются старшеклассники: повышение мотивации на сдачу экзаменов, снижение тревожности, обучение навыкам саморегуляции, укрепление уверенности в своих силах.

Содержательное наполнение занятий опирается на несколько источников (они указаны ниже, под статьей). В работе со слабоуспевающими учащимися хорошо зарекомендовали себя групповые упражнения на снятие тревожности по поводу экзамена – такие как «Градус волнения» (интерактивное упражнение), «Откровенно говоря…» (работа с незаконченными предложениями), «Эксперимент» (упражнение на моделирование ситуации экзамена).

Для преодоления когнитивных трудностей, связанных с особенностями переработки информации, используются упражнения на развитие памяти и внимания, на формирование умения анализировать информацию и умения учиться.

Благодаря медитативно-релаксационному упражнению «Храм тишины» практически все учащиеся приобретали спокойствие и уравновешенность. Повышению уверенности в себе способствуют упражнения «Статуя уверенности и неуверенности», «Мои ресурсы», «Приятно вспомнить» и др.

Кинезиологические упражнения слабоуспевающим учащимся даются с некоторым трудом ввиду их моторной неловкости и недостаточной скоординированности движений.

Упражнения на саморегуляцию включают в себя аутогенные тренировки, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию («Лимон», «Муха», «Теплая лужа» и др.). Здесь нашли применение и ИКТ в виде презентаций и видеороликов, используемых для наглядности и интенсификации процесса приобретения навыков саморегуляции.

Успешно используются также упражнения цветотерапии: «Голубое упражнение» (позволяет справиться с внутренними разногласиями, аккумулирует гармонию), «Желтое упражнение» (развивает интеллект, творческие и коммуникативные способности), «Зеленое упражнение» (позволяет добиться состояния спокойствия и гармонии с собой). В основе цветотерапии лежит обусловленность влияния определенного цвета на состояние человека.

Психологу нельзя обойти вниманием и родителей слабоуспевающих выпускников. По сравнению с другими родителями у них сильнее обозначены негативные эмоции, тревога и растерянность по отношению к предстоящим экзаменам. Индивидуальное консультирование и выступления психолога на родительских собраниях позволяют снизить тревожность родителей и убедить их не демонстрировать и не переносить на детей свои

страхи и опасения, рационально проанализировав ситуацию.

Таким образом, проблема подготовки слабоуспевающих учащихся к экзаменам достаточно актуальна на сегодня, но её решение требует комплексного подхода, т.к. слабая предметная подготовка этих учащихся усугубляется неправильной оценкой своих ресурсов, неумением регулировать свое состояние в ситуации стресса.

Литература:

1. Королева Н., Стебенева Н. Путь к успеху. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ// Школьный психолог. – 2003. - № 29.

2. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ// Школьный психолог. – 2008. - № 9.

3. Мазуренко Т., Проскурин А. Выброси свою проблему! Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ// Школьный психолог. – 2012. - № 29.

Метафорические карты «роботы», как инструмент для создания условий для адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в группе сверстников, школьном сообществе

Паршонок Татьяна Вениаминовна,
МКОУ «Тальменская СОШ№1»

Метафорические ассоциативные карты (МАК) - бурно развивающийся инструмент в работе педагога-психолога. Его можно использовать в консультативной, развивающей, коррекционной работе. Мы являемся сторонниками интегративного подхода в использовании МАК, т.к. работать в одной парадигме достаточно сложно. МАК экологичны, позволяют моделировать реальность в игровой форме, стимулируют мышление, навыки дискуссии, снижают защиты, создают безопасную обстановку для самораскрытия, являясь зрительной метафорой карты открывают нетривиальную перспективу для анализа своей жизни, при этом становятся доступными такие процессы восприятия, которые могут вывести на поверхность глубинные переживания, и тем самым способствуют самопознанию.

Колода «Роботы» не содержит изображений обнаженных тел, гробов и т.д. Робот это игрушка-современная и трансформируемая.

В комплект входят:

• Методическое пособие, в котором описана специфика этого набора карт, основные принципы, целя и способы работы, приведены случаи из практики.

• Два идентичных набора карт (84 цветных и 84 черно-белых), каждый из которых включает в себя три вида изображений: головы (28 карт), туловища (28 карт) и ноги (28 карт).

Изображения отдельных частей тела легко совмещаются друг с

другом: любая голова подходит любому туловищу, которое, в свою очередь, сочетается с любыми ногами. В результате можно создать «робота» из самых разных карт, все равно получится целостная картинка. Возможность комбинировать разные детали интригует, позволяет придумывать, фантазировать.

Если ребенок выбрал черно-белые карты, ему предлагаются копии карт, чтобы он мог оформить робота по своему усмотрению, — например, наклеить на чистый лист бумаги и раскрасить на свой вкус. Это открывает дополнительные возможности: можно работать с цветными изображениями, исходя из логики работы с метафорическими картами; можно работать с раскрасками, опираясь на принципы и подходы арт-терапии; можно комбинировать работу с цветными изображениями и раскрасками.

Роботы в разных модификациях — одна из самых популярных игрушек современного ребенка, подростка. Роботов покупают, роботов придумывают, их рисуют, мастерят. По сути, робот — это фантазия на тему человека, его возможностей и отношений, это составляющая мира фантастики, которая популярна среди детей и подростков.

Именно этим обоснован выбор «главного персонажа» комплекта, и этим же объясняется интерес детей разного возраста к работе с материалами. Все это задает содержательное поле для психологической работы: комплект «Роботы» позволяет работать с внутренними конфликтами, с образом себя в целом и образом тела в частности, с представлениями о близких и об отношениях с ними.

Мы используем данную колоду:

-в проработке Я-образов и образов других людей, различных эмоциональных состояний;

упражнение «*Я в прошлом, я - сегодня и я - завтра»,* позволяет взглянуть ребенку на себя со стороны, увидеть свои ресурсы и определить перспективы;

-в работе с отношениями (родительско-детские, в коллективе, ребенок-взрослый);

-в работе со страхами и различными состояниями;

-в работе с поиском ресурса.

В семейном консультировании ребенок, создав робота похожего на себя, может отметить то, что у него есть от мамы и от папы и отметить что-то индивидуальное. Портрет ребенка собирает родитель по той же инструкции. Затем, каждый рассказывает о полученном роботе и отвечает на вопрос: «Что удивило в рассказе?» Родителям это помогает увидеть ситуацию в семье и изменить сложившиеся ранее представления. Это способствует личностному росту.

Упражнение «*Сопровождение изменений»*.

Принятие новой роли, сформированная мотивация к изменениям - задачи, которые можно решить с помощью метафорических карт:

- каким я был в прошлом;

- какой я сейчас;
- каким я хочу стать в будущем.

Ребёнок сам создает образ робота, используя для этого один из вариантов набора карт, каждый из которых включает в себя изображения головы, туловища и ног.

Это может быть «робот, у которого плохое настроение», либо «робот, которому трудно справиться с какой-то жизненной ситуацией», либо «., у которого что-то болит», либо «робот, переживающий радость» и т. п.

Особенно карты могут помочь ребенку, которому трудно рассказывать о себе, а описание эмоций, состояния, переживаний или фантазий робота позволит ему выразить себя, а специалисту проникнуть в его внутренний мир.

Черно-белые карты, идентичные по содержанию цветным, дают возможность проведению коррекционной работы. Ребёнок, используя цвет для раскрашивания робота, либо добавляя к изображению какие-то детали и штрихи, выносит на поверхность свои страхи, сомнения, обиду, злость и т. д., что, безусловно, имеет психотерапевтической эффект.

Упражнение «*Представление проблемы с разных точек зрения»*

Техника «Очки». Она предполагает выбор карточки, символизирующей трудность. На эту трудность предлагается посмотреть глазами разных персонажей.

Упражнение «*Составление историй, рассказов»*

- Рассказ в группе по кругу. Каждый последующий участник добавляет что-то своё, исходя из изображения на его карте.
- Составление индивидуальных историй из 3-х карт, выбранных в открытую или в слепую.
- Внесение изменения в привычный сюжет - «как измениться история, если вдруг…»

Родители, организуя совместную игру с ребенком с помощью карт (экспериментирование с новыми образами, описание их, раскрашивание, придумывание историй, имеют возможность лучше узнать своего ребенка, понять причины его поведения, особенности взаимоотношений с окружающими. Интерес детей к теме роботов помогает взрослым вовлечь их в общение и совместную игровую деятельность.

Качественное исполнение метафорических карт: размер, наличие цветного и черно-белого вариантов, разнообразие и яркость изображений частей роботов позволяет варьировать работу с ними и проявлять творчество.

Достоинством является возможность использования карт с разным возрастным контингентом: детьми, подростками и взрослыми.

-возможности групповой работы, направленной на развитие коммуникативной составляющей.

Пример занятия с применением метафорических карт «РОБОТЫ»

Пригласить для участия 4 человека.

1. Знакомство. Вход в волшебную страну.

2. Объяснение работы: «Сейчас мы с вами будем собирать своих роботов. Как вы видите, на столе разложены различные части для роботов: головы, туловища, ноги (представлены чёрно- белые варианты для раскрашивания). Соберите, пожалуйста, робота, который будет похож на вас».

3. После того, как все части выбраны, их нужно собрать воедино и приклеить на лист формата А4 (использовать клей- карандаш).

4. Когда роботы собраны, участникам предлагается их раскрасить.

5. Предлагается рассказать историю про своего робота, используя следующие вопросы (можно вывести их на слайд):

1) Каков пол, возраст и предназначение вашего робота?

2) Кто создал вашего робота?

3) Где живёт робот? С кем?

4) От чего он работает?

5) Ломается ли он? Если да, то что чаще всего ломается? Кто чинит.

6) Какое отношение этот робот имеет к вам?

7) Что бы вы хотели изменить в своём роботе?

6. После того как история рассказана, участникам предлагается выбрать в «слепую» карту для своего робота и рассказать об отношении к ней (подходит ли она вашему роботу, оставите ли вы эту часть).

7. Подведение итогов рефлексия.

Главное правило «Хозяин карты – хозяин истории», автор рассказа об этой картинке.

Метафорические ассоциативные карты являются уникальной методикой для работы с различной проблематикой как индивидуально, так и в групповом режиме с широчайшим спектром применения, от психотерапии до семейной игры. Карты стимулируют творческий потенциал и коммуникацию, позволяют снять защиту и внутреннее сопротивление, создать условия для диалога между внешним и внутренним миром человека, помогают реконструировать травматическое событие, сформулировать и выразить его словам, или – вербализовать, что влечет терапевтический эффект, а также могут использоваться в качестве игры.

Литература:

1. Кац Г. Метафорические карты: Руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – М.: Генезис, 2013. – 160 с.

2. Морозовская Е. Мир проективных карт: Обзор колод, упражнения, тренинги / Е. Морозовская. – М.: Генезис, 2014. – 168 с.

3. Морозовская Е. Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Е.Р.Морозовская. – Одесса, Институт Проективных Карт, 2013. – 128 с.

4. Попова Г. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога: методика и практика / Г.Попова, Н.Милорадова. – Х.: ФОП Бровин А.В., 2015. – 224 с.

5. Ушакова Т.: Роботы. Метафорические карты для работы с

детьми, подростками и родителями. – М.: Генезис, 2018.

Театрально-игровая деятельность в воспитании современного поколения

Бочкарева Марина Ивановна, педагог дополнительного образования МБУДО «ЦРТДиЮ» Ленинского района г. Барнаула

Основная задача дополнительного образования - не только дать ребенку дополнительные знания по интересующему его предмету деятельности, но и пополнить базу данных практического жизненного опыта: представление ребенка о самом себе, об окружающей его социальной действительности, о человеческих отношениях, гражданских качествах и т.д. В формировании образа жизни и сохранении здоровья детей большое значение имеют интеллектуальные и творческие компоненты. Чем больше места в деятельности занимает творческое начало, инициатива, личностные способности и знания, тем больше эта деятельность приносит удовлетворение, и тем самым повышает устойчивость ребенка к заболеваниям.

Работа по формированию здоровьесберегающего поведения должна начинаться с детского возраста, так как именно в этот период формируются основы двигательной и умственной деятельности, рациональной организации режима дня, отношение к вредным привычкам и пр. Огромным потенциалом формирования здоровьесберегающего поведения на наш взгляд обладает театрально-игровая деятельность, которая стимулирует развитие психических процессов, создает условия для познания окружающего мира, обогащает значимыми впечатлениями, способствует самопознанию, ориентации детей в различных ситуациях физического и психологического благополучия, реализует творческую активность формирующейся личности ребенка, создавая среду для формирования ценности здоровьесбережения благодаря оформлению в различных знаковых системах (в речи, пантомимике) в соответствии с целями педагога и предпочтениями, интересами детей.

Воспитывающая сила театра в формировании личности духовно богатой, творческой, уверенной в жизни - неоспорима. Театр - это школа фантазии и воображения, развития мышления и памяти, мобилизация внимания и совершенствования речи, преодоления робости и смущения, школа, где учатся творчеству. Театр своей многомерностью, своей многоликостью и синтетической природой способен помочь ребенку раздвинуть рамки в постижении реальности этого мира, заразить его добром, желанием делиться своими мыслями и умениями, слушать других, развиваться, творя и играя. Главная цель театрально-игровой деятельности - дать возможность каждому ребенку побыть в движении, в мире фантазии, показать значение двигательной активности и мира искусства в жизни человека, увидеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

Театральная игра стимулирует активную речь за счёт расширения словарного запаса, совершенствует артикуляционный аппарат. Чем богаче и правильнее речь ребенка, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности познавать действительность, полноценнее его взаимоотношение с детьми и взрослыми, гармоничнее его поведение, а, следовательно, и его личность в целом. Ребёнок усваивает богатство родного языка, его выразительные средства, используя интонации, соответствующие характеру героев и их поступков. Упражнения, построенные на движениях артикуляционного аппарата, контролируют мышление, речь и поведение:

- упражнения для развития мышц языка («Лопатка», «Почистим зубы», «Часики» и др.);

-упражнения на развитие мышц губ («Трубочка», «Улыбка», «Кролики» и др.) [3, с. 92-94]**.** В процессе игр у ребенка постепенно вырабатывается четкая координация движений артикуляционного аппарата.

Дыхательные упражнения улучшают чувство ритма, повышают энергетическое обеспечение мозга, успокаивают, снимают стрессы. На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. Регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулярным на бессознательном уровне. Со временем они приводят к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия, психическому развитию. Упражнения: «Ветер», «Хомячок», «Собачке жарко», «Певец» и другие. [3, с. 100-103]

В театрализованной игре формируется диалогическая, эмоционально насыщенная речь. Дети лучше усваивают содержание произведения, логику и последовательность событий, их развитие и причинную обусловленность. Театрализованные игры способствуют усвоению элементов речевого общения (мимика, жест, поза, интонация). Игры и упражнения на развитие интонационной выразительности: разучить с детьми небольшие четверостишия, предложить прочесть их с разной интонацией используя мимику: удивленно, насмешливо, огорченно; предложить попросить друг у друга игрушку: вежливо, с обидой, нетерпеливо; предложить исполнить сценку, где они от лица любого из персонажей задают друг другу вопросы и отвечают на них с соответствующим отношением друг к другу и т.д.

Театральная деятельность – это самый распространённый вид детского творчества. Она близка и понятна ребёнку, глубоко лежит в его природе, потому что связана с игрой. Игровая деятельность спонтанная, непринужденная. Каждый вид игр помогает в развитии ребенка, как здорового человека, так и здоровой личности. При правильном подборе игр можно спланировать и создать условия для нормального развития и социализации ребенка. Дети могут самостоятельно организовать игру, развить сюжет, проявить творчество, действовать в соответствии с ролью, контролировать правила игры и действия партнеров по играм. Всякую свою выдумку, впечатления из окружающей жизни ребёнку хочется вложить в

живые образы и действия. Входя в образ, он играет любые роли, стараясь подражать тому, что видит и что его заинтересовало.

В современной педагогике театр все чаще привлекается для решения адаптационных и коммуникативных задач. Театрально - педагогическая программа работы с детьми строится на принципе театральной игры, театральной импровизации. При работе с детьми используются следующие методы: музыкально-ритмическая разминка, дыхательная и речевая гимнастика, литературно-художественная практика, игры, театрализованная деятельность. Детский театральный коллектив рассматривается как развивающая среда, как средство образования, воспитания, психологической коррекции личности ребенка. Именно театрализованная деятельность позволяет ребёнку решать многие проблемные ситуации от лица какого-либо персонажа. Средствами художественного творчества на занятиях решаются задачи повышения общей культуры школьников, формирования здоровьесберегающего поведения, происходит знакомство с литературой и драматургией, музыкой и изобразительным искусством.

Литература:

1. Буренина А.И. «Театр всевозможного». Вып. 1: От игры до спектакля: Учебно-метод. пособие. – 2-е изд., перераб. И доп. – СПб., 2002. – 114 с.

2. Калинова Г.С., Мягкова А.Н. Учебная нагрузка и здоровье школьников. Человек. Культура. Здоровье. – Москва: Генезис, 1997.

3. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Современная методика развития детей от рождения до 9 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 256 с.

4. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – Москва: Илекса, Народное образование, 2003.

Раздел 3 «Здоровьесберегающие ресурсы современного воспитательного пространства»

Здоровьеформирующие ресурсы воспитательного пространства школы № 52 г. Барнаула

Пономарева Татьяна Викторовна,
директор МБОУ «СОШ№ 52» города Барнаула

Извечный философский вопрос «Что первично: дух или материя?» не находит разрешения на протяжении многих веков. А к какой из этих категорий можно отнести здоровье? Что важнее: психическое или физическое здоровье? История знает много примеров, когда сила духа творила в буквальном смысле чудеса здоровья физического. Более того, Устав Всемирной организации здравоохранения определяет термин «здоровье» как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Школа как институт, направленный, в первую очередь, на приобретение и развитие знания, к сожалению, не гарантирует сохранение физического здоровья. В век цифровых технологий вопрос сохранения физической активности и формирования ценностного отношения к своему здоровью стоит особенно остро. Школа – открытая социальная система, постоянно испытывающая влияние из вне и взаимодействующая с иными социумами. Крайне сложно создать идеальную среду, формирующую определенные целевые установки. И все же школа может и должна, по моему глубокому убеждению, создавать воспитательное пространство: особые условия воспитания духовности, силы духа, способности противостоять жизненным трудностям. Именно школа, а не уличная среда должна стать для ребенка главной площадкой социального и межличностного взаимодействия, площадкой формирования целевых установок.

Какие ресурсы воспитательного пространства, направленные на

здоровьеформирование и имеющие положительные результаты, есть в школе 52? Говоря о воспитательном пространстве нашей школы, мы имеем в виду целую систему- единый механизм, в котором важен каждый элемент, где каждый элемент несет свою смысловую нагрузку. В данной статье мне хочется поделиться лишь отдельными ресурсными элементами из разряда «это у нас хорошо получается».

Все воспитательное пространство школы № 52 пропитано духом патриотизма и нравственности. В школе открыты кадетские классы, что само по себе формирует особую патриотическую микросреду, воспитание на лучших примерах героического прошлого своей страны, а также воспитание самодисциплины, преодоления физических нагрузок, концентрации внимания. Среди кадет школы формируется особый дух кадетского братства и боевой девиз «Один за всех и все за одного». Никому не позволительно совершать поступки аморального характера. Совет кадет, куда входят учащиеся - командиры кадетских классов, строго наказывает за правонарушения. Только решением Совета кадет, обучающийся из кадетского класса переводится в общеобразовательный. Детское самоуправление- мощный воспитательный ресурс. Однако самоуправление учащихся функционирует не только в кадетских классах, в школе активно развивается детское движение. За последние три года в нашей школе значительно возрос уровень детского самоуправления. Дни детского самоуправления, концерты к праздникам, конкурсы и мастер-классы, проекты «Равный учит равного», волонтерские акции, дежурство по школе – лишь элементы большой самостоятельной работы детского коллектива. В День самоуправления (проводится один раз в год) уроки в школе ведут старшие ученики, в школе царит порядок, после уроков заседает педагогический совет из числа учителей(учащиеся) и директора (председатель детской организации), подводятся итоги дня, рапорт передается действующему директору школы. Как правило, дети очень самокритичны, не допускают несправедливости, безответственности и формализма. С каждым годом уровень организации Дня самоуправления становится выше, каждый новый состав «педагогов» стремится превзойти мастерство предыдущего состава. Такое мероприятие является мощным воспитательным ресурсом: самостоятельное решение поставленной задачи, ответственность за результат, как итог повышение самооценки или работа над ошибками. Воспитание ребенка в гармонии с окружающим его миром является его собственная социальная активность и признание его заслуг.

Другим действенным ресурсом воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни является спорт. Спортивные победы, безусловно, учат чувствовать плечо друга, переживать за общий успех команды, а потом делить вкус победы на всех участников. Примером этого стали громкие победы в текущем году – победа во Всероссийских Суворовских сборах военно-патриотических клубов и кадетских корпусов, Москва- 2018, победа в краевой профильной смене юных пожарных, 2018, и третье место во

Всероссийской профильной смене пожарных отрядов в ДОЦ «Океан», Владивосток-2018. За победами стоит огромный труд формирования силы духа, большая целенаправленная работа на результат как педагогов, так и самих участников. Подчеркну, победы ОЧЕНЬ нужны школе как пример для нынешних учеников и планка для будущих участников. Только победы формируют силу духа общего коллектива, позволяют постоянно испытывать чувство гордости за общее дело.

Особое внимание вопросам формирования духа и физической закалки отводится в каникулярный период. В период каникул для ребят открыты профильные смены. Ежегодно летом отряд из 80-100 человек совершает полевой выход в село Коробейниково. Целый месяц ребята совершают походы, спуски и подъемы на горы, сплавы по рекам, живут в палатках. Через такую систему воспитания духа и тренировки тела проходят практически все кадеты среднего и старшего звеньев. На базе школы организуются спортивные профильные смены и начинает работу «Олимпийская деревня», куда собираются все желающие из всех классов. Футбол, волейбол, шахматы, единоборства входят в программу профильных смен.

Еще одной удачной воспитательной находкой в школе стали Дни здоровья. Цель –привлечь внимание к вопросам бережного отношения к здоровью и важного отношению к здоровому образу жизни. Все перемены в этот день проходят в спортивных соревнованиях, на каждой перемене звучит музыка в рекреациях школы, где проводятся спортивные разминки для всех желающих. В столовой и в учительской работает фитобар. В программе традиционный турнир по волейболу между учителями и учащимися и фитнес-разминка для учителей. В теплое время традиционно на улице все участники образовательного процесса собираются на спортивно-развлекательный флеш-моб. Самый главный результат дня – довольные лица, бодрое настроение детей, учителей. Заряд хорошего настроения и положительные эмоции присутствуют еще долгое время.

Традиционно учебный год начинается в нашей школе с важного спортивного мероприятия- это спортивный кросс «Память», посвященный героям Великой Отечественной войны. Каждый класс участвует в этом важном событии. Судят состязание не только педагоги школы, но приглашенные офицеры Управления ФСБ России по Алтайскому краю. Последний забег в кроссе, конечно, за педагогами и офицерами. Такого рода мероприятие также имеет мощный духовный и нравственный потенциал. Всегда собирает практически всех учащихся из всех классов: кого-то в роли участников, кого-то в роли болельщиков.

Традиционными стали в школе и спартакиады для учащихся. Все классы задействованы в проведении соревнований. В программе спартакиады включены разные виды спорта. Торжественно происходит награждение участников.

Самым ключевым моментом всей школьной жизни является

подготовка и празднование Великой победы в войне 1941-1945 гг. Этому событию предшествует череда важных и знаковых мероприятий в школе, финалом которых также является спортивное мероприятие в день 9 мая. Школа участвует в легкоатлетическом кроссе «Кольцо Победы» в особом строю. Единой колонной, в составе которой и дети, и педагоги, и родители, в белых футболках, на которых отпринтованы фотографии и имена наших дедов и прадедов- участников боевых событий Великой Отечественной войны, мы пробегаем по Ленинскому проспекту города, символизируя клин журавлей одноименной песни. На мой взгляд, нет более мощного по своему воспитательному воздействию мероприятия, чем это! Ценность семьи, связь поколений, гордость за Победу, дань памяти всем, кто отстоял Победу – символы духовного и нравственного здоровья личности.

Можно много говорить о здоровье, можно философствовать какие его компоненты важнее, а лучше создавать условия для его формирования.

Здоровьесберегающие ресурсы современного воспитательного пространства

Прудникова Татьяна Геннадиевна, заместитель директора по учебно – воспитательной работе МБОУ СОШ №15 с углублённым изучением отдельных предметов г. Заринска

Если нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел,
то, во всяком случае, поддерживать
у него высокий уровень
здоровья вполне возможно.
Н.М. Амосов

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, так как, с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. Современные образовательные стандарты предъявляют к учащимся школ высокие требования, увеличивая на них нагрузку. В связи с этим, одним из ведущих условий успешного практического решения проблемы здоровья в образовании, педагоги школы считают профессиональную компетентность учителя, его личную культуру здоровья. Ведь только учитель, как носитель культуры здоровья, может воспитать ответственное отношение у ребенка к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Именно учитель – тот субъект образовательного процесса, который концентрирует в себе рекомендации врачей и психологов, социальные заказы родителей, надежды учеников на достижение учебного успеха без потери здоровья.

Педагогический коллектив школы прекрасно понимает, что «здоровьесберегающие ресурсы» оказывают большое влияние на здоровье учащихся. При этом важным является всё: и место, где они реализуются, и использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

В целях формирования здорового образа жизни в школе разработана и успешно реализуется программа «Здоровые дети – здоровая Россия», которая рассматривает здоровье, как одно целое трёх начал: физического, психического и социально-нравственного.

Мы выделили для себя следующие основания для определения «здоровьесберегающих ресурсов», и по характеру действия подразделили их на следующие группы:

Защитно-профилактические ресурсы.

Одним из первых направлений реализации программы является для нас развитие здоровьесберегающей инфраструктуры:

1. В школе имеется вся необходимая материальная база: 2 спортивных зала, оборудованных страховочными средствами и защитными приспособлениями для профилактики травматизма, спортивная площадка, стадион, спортивно – игровое оборудование, работает 18 кружков и секций по данному направлению.
2. Во всех кабинетах школы грамотно подобрана цветовая гамма, которая способствует нормализации эмоционального состояния.
3. Проведена маркировка мебели.
4. В классах соблюдается воздушно-тепловой режим, режим освещения.
5. Поддерживается хорошее санитарное состояние.
6. В каждом классе имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.
7. Функционирует медицинский кабинет, который полностью укомплектован необходимым оборудованием.

Компенсаторно-нейтрализующие ресурсы.

1. Учебный процесс в школе осуществляется в соответствии с санитарно – гигиеническими нормами. Средняя продолжительность и частота чередований различных видов учебной деятельности на уроках соответствует норме, организуются физкультминутки, подвижные переменки и другие оздоровительные моменты.
2. Все учащиеся образовательного учреждения обеспечены горячим питанием. Постоянно проводится мониторинг удовлетворённости учащихся меню и качеством приготовленной пищи. Регулярно проводится витаминизация блюд. (На данный момент, количество ребят, получающих горячее питание в школьной столовой составляет 99%, не питаются только дети, находящиеся на надомном обучении. По итогам мониторинга учащихся и их родителей выявлено, что 85 % от числа опрошенных учащихся и

родителей удовлетворены системой организации питания в школе. Устраивает качество питания -78% учащихся, 73% родителей).

3. В летний период всем желающие имеют возможность для отдыха и укрепления здоровья в пришкольном оздоровительном лагере «Планета добра».

Стимулирующие ресурсы.

Для активизации собственных сил организма, обучающихся в учебном плане школы предусмотрены:

1. 3 урока физической культуры в неделю, один из них урок ритмики.
2. Учащимся не задают домашнее задание на понедельник.
3. Каждый педагог старается сделать свой урок зоной психологического комфорта для ребёнка за счёт использования элементов арттерапии, музыки, создание ситуаций успеха и т.д.

Информационно-обучающие ресурсы.

1. Во все предметы общеобразовательного циклы включены здоровьесохраняющие темы.
2. В планах воспитательной работы школы и классов имеются раздел по здоровьесбережению учащихся.
3. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего и основного общего образования, основная образовательная программа реализуется, в том числе, и через внеурочную деятельность. Одним из приоритетных направлений внеурочной деятельности является спортивно-оздоровительное.

Каждую четверть в ОУ проходят «Дни здоровья», тематические классные часы, внеклассные мероприятия. В целях сохранения психологического здоровья учащихся, была создана школьная психологическая служба, в обязанности которой, входит поддержка процесса адаптации первоклассников к школе, учащихся 5-х и10-х классов - к новым условиям обучения, тренинги для выпускников по теме «Как успешно сдать экзамены и сохранить здоровье?», проведение тематических классных часов по формированию жизнестойкости обучающихся, родительские собрания по данной теме.

4. Большое внимание в системе здоровьесберегающей работы школ имеет организация проектной деятельности учащихся. В рамках проведения недели науки учащиеся школы защищают индивидуальные и групповые проекты, в том числе и по проблемам формирования и сохранения здоровья учащихся.

7. В школе сформирован банк данных о семьях и родителях учащихся, составлены социальные паспорта классов и школы.

8. Организован родительский всеобуч по теме «Здоровые дети – здоровая Россия», родительская общественность привлекается для проведения «Дней здоровья», спортивно – оздоровительных мероприятий.

В заключении хотелось бы отметить, что за последние три года в ОУ, нет ухудшения состояния здоровья учащихся, школа является абсолютными

победителями Спартакиады школьников г. Заринска во всех возрастных категориях, спартакиады летних пришкольных оздоровительных лагерей, и, наверное, самое главное, уменьшилось количество учащихся, относящихся к IV и V группам здоровья, с 7 до 4. Мы гордимся тем, что в 2014 году школа получила статус "Школы здоровья Алтайского края".

Таким образом, грамотное использование здоровьесберегающих ресурсов способствует воспитанию культуры здоровья у учащихся, созданию условий для их радостного самопознания и развития, и одновременно позволяет сохранить здоровье педагогов.

Литература:

1. Добрынкина М.П. Реализация педагогом здоровьесберегающих ресурсов в образовательном процессе. Текст научной статьи по специальности «Народное образование. Педагогика». Сибирский педагогический журнал.2009.с.152.
2. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
3. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

Совершенствование условий здоровьесбережения в образовательном учреждении

Н.Н.Фадеева, директор МБОУ «СОШ №41» г.Бийск

Одной из приоритетных задач в работе школы является сохранение и укрепление здоровья детей. В настоящее время становится все более явным, что система образования становится не менее важным фактором здоровьесбережения, чем медицина. Поэтому все, что относится к образовательному учреждению - характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры учителей, содержание образовательных программ, условия организации учебного процесса и внеурочной деятельности - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья учащихся. Перечисленные и другие аналогичные им факторы - это поле нашей деятельности, ведь здоровый учащийся, приобретает больше социального опыта, адекватно реагирует на окружающих, уровень его деятельности выше, контакты со сверстниками более интенсивны.

По мнению Г.К.Зайцева задача учебного заведения состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание у учащихся культуры здоровья, под которой мы понимаем не только

грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье[3].

В задачи совершенствования здоровьесбережения на уровне нашего образовательного учреждения входит долгосрочное и текущее планирование работы по проблеме, координация деятельности всех педагогов, родителей, социума, учащихся, а также создание необходимых материально-технических условий для реализации поставленных задач. При рассмотрении данного вопроса, мы опирались на научные труды В.А. Василькова. [4]

Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, приобщение школьников к нормам здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья осуществляется через реализацию программ: «Здоровье», «Человек. Личность. Гражданин», «Социальное становление школьников», волонтерское движение, внеурочную деятельность. Программное обеспечение данного направления служит основой сотрудничества всех звеньев образовательной системы: базового, дополнительного образования, школы и семьи, школы и социума. Программа «Здоровье», целью которой является организация оздоровительной работы, направленной на формирование у школьников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни; предоставление всех возможностей школы для формирования психически здорового, физически развитого, социально-адаптированного человека. Главным результатом такой работы стало создание атмосферы неравнодушного отношения к здоровью детей. Об этом красноречиво говорят данные анкеты «Нравственные ценности». Из 10 предложенных человеческих ценностей основная масса учащихся приоритет отдали здоровью.

Если ограничивать работу учебного заведения в сфере охраны здоровья только защитой ученика от вредных воздействий - то лишь небольшая часть образовательного потенциала окажется задействованной в интересах здоровья учащихся. [2] Такой подход, на наш взгляд, не отвечает стратегическим принципам здоровьесбережения и не приводит к достижению поставленных целей. Одним из важнейших условий организации работы школы в данном направлении было усиление консолидации семьи и школы, использование воспитательного потенциала семьи, так как функции семейного воспитания неотделимы от задач, принципов и содержания учебно-воспитательного процесса школы. Поэтому работа с родителями занимает значительное место. Она не ограничивается проведением классных и общешкольных родительских собраний. Уже несколько лет в школе работает психолого-педагогический лекторий. В план включены лекции по педагогике, психологии, праву, этике, физиологии и гигиены. Перед родителями выступали администрация школы, педагоги, психологи, работники правоохранительных органов, специалисты социальных служб, работники здравоохранения и культуры, пропагандисты здорового образа жизни и т.д. С каждым годом явка родителей на лекторий

становится выше и сегодня составляет от общего числа родителей:1-4 классы – 90%, 5-8 классы – 85%, 9-11 классы – 75%.

Укрепились и с каждым годом совершенствуются школьно-семейные традиции: проведение месячника семьи, семейных игр-путешествий: «Здоровая семья», «Счастливая семья», «Спортивная семья», «Дружная семья», выставок семейных реликвий, альбомов, поделок, достижений, праздников «Масленица», «Зарница», «День Здоровья», «Турслет». В данных мероприятиях участвуют все «классные семьи», состоящие из учеников их родителей и классного руководителя. Многогранная работа с родителями способствовала созданию положительного микроклимата в школе, развитию культуры общения взрослых и детей, эффективности в работе по оздоровлению школьников. Главное, что удалось в последние годы – это то, что родители стали не сторонними наблюдателями школьного процесса, а его активными соучастниками.

По данным медицинского осмотра (проводится ежегодно) за период обучения в школе показатели здоровья учащихся в среднем ухудшаются наполовину. Основными причинами увеличения числа детей с ослабленным здоровьем являются социальные проблемы: низкий жизненный уровень семьи, плохое питание, экологические проблемы, наследственность и т.д. Школе эти проблемы не решить, но вести активную пропаганду ЗОЖ, формировать ценностное отношение к здоровью, воспитывать устойчивое отрицательное отношение к вредным привычкам, вовлекать школьников в массовый спорт, организовывать активный отдых детей – это та работа, которую проводит коллектив педагогов совместно с медико-психологической службой школы в тесном союзе с родителями.

При организации здоровьесберегающей деятельности нельзя упускать работу с педагогическим коллективом по данной проблеме. На сегодняшний день составной частью образовательного процесса являются здоровьесберегающие технологии. Оценивать и принимать управленческие решения в отношении здоровьесберегающих технологий целесообразно, только проанализировав суть нововведения, педагогического приема, явления. В ходе методической работы с педагогическим коллективом по данному направлению в системе проводятся обучающие, психологические, практико-ориентированные семинары.

При формировании в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий мы выработали четкую систему при которой, получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья, а воспитание у учащихся культуры здоровья, под которой мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

Литература:

1. Бландинская О.М. Социально-психологические особенности мотивации сохранения и укрепления здоровья у старшеклассников. Автореф. дисс.
2. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. – СПб., 1995. - С.30.
3. Васильков В.А. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизнедеятельности учащихся. Ханты Мансийск.: ГУИПП, Полиграфист 2003. -343с
4. Управление современной школой[текст]/под ред. М.М.Поташника. - М.,2001

Психолого-педагогический консилиум как инструмент разработки и реализации программы коррекционной работы

Харламова Н.В.- директор, Попова Л.П.- заместитель директора по УВР, Койнова С.В.- социальный педагог, Черданцева О.Ф.- педагог-психолог МБОУ СОШ №30 г.Новоалтайска

С введением новых ФГОС в 2010 году во всех школах организация образовательного процесса претерпела некоторые изменения: новые технологии, новые образовательные результаты и компетенции, новый взгляд на работу с детьми с особыми образовательными потребностями. С 2000 года в нашей школе работает полноценная социально-психологическая служба в составе педагога-психолога, социального педагога и учителя-логопеда. С этого же времени действует и ППК школы, координирующий весь блок коррекционно-развивающей работы. Построение педагогической модели «Школа здоровья» с 2007 года позволило разнообразить данную работу, в том числе использовать разнообразные психолого-логопедические программы «Амалтея». Возможно поэтому нам было проще перейти на новые ФГОС ОВЗ и ФГОС УО в 2016 году. Если раньше мы обучали данных детей в коррекционных классах, то сейчас мы обучаем их на условиях инклюзии.

Анализ коррекционной работы в школе позволяет сделать вывод о том, что с каждым учебным годом количество детей с ОВЗ, нуждающихся в создании специальных условий обучения и воспитания, возрастает. Если в 2016 году таких ребят было 6, то в 2018 году обучающихся с ОВЗ и УО в школе уже 25. Особенно сложно было начинать работать с детьми, ранее считавшимися «необучаемыми» по ФГОС УО. Учителя, получившие образование 15-30 лет назад, вообще не понимали, как учить и что развивать у этой группы ребят. Многие педагоги не могли психологически принять идею инклюзивного образования. Именно специалисты службы ППМС-сопровождения подготовили и провели обучающие семинары со всеми педагогами школы, обучили методам и приёмам работы и оценки результативности обучения этих детей. Возникла необходимость в создании инструмента, позволяющего качественно и эффективно реализовывать программу коррекционной работы в школе. Таким инструментом в нашей

образовательной организации и является психолого-педагогический консилиум.

Содержание деятельности ППК заключается в организационном и содержательно-методическом обеспечении системы психолого-педагогической поддержки обучающихся с ОВЗ, детского коллектива, учителей, родителей. Деятельность ППК регламентируется школьным локальным актом - «Положением о психолого-педагогическом консилиуме». Согласно данному Положению, основными направлениями деятельности ППК являются:

-организационное сопровождение,
-методическое сопровождение,
-коррекционное направление,
-консультативное направление,
-информационно-просветительское направление.

Каждое направление включает в себя мероприятие, содержание, результат.

Особое значение приобретает такое направление, как **информационно-просветительское**. В рамках данного направления деятельности предусмотрены мероприятия:

-проведение тематических выступлений для педагогов и родителей;
-оформление информационных стендов, печатных и других материалов;
-психологическое просвещение педагогов;
-психологическое просвещение родителей.

Содержание деятельности: разъяснительная работа в отношении педагогов и родителей по вопросам, связанным с осуществлением процесса обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ, взаимодействия с педагогами и сверстниками, их родителями. Результатом является:
-циклограмма участия в мероприятиях ОО;
-банк материалов к мероприятиям, информационных ресурсов.

Для реализации информационно-просветительского направления в работе с педагогами и родителями по проблемам обучения и социализации детей с ОВЗ разработана система мероприятий, одной из форм которых является **мастер-класс по теме "Школа ответственного родительства как проект взаимодействия с семьёй ученика."** Целью мастер-класса является познакомить с вариантами использования технологии Е.В.Бачевой в работе социально-психологической службы с семьёй ученика; -расширить представление о формах работы с родителями в рамках социального проекта "Школа ответственного родительства".

Ход занятия: В настоящее время социальное партнёрство школы с семьёй есть стратегическая задача, обусловленная равностью ответственности государственных образовательных учреждений и семьи. В новых стандартах семья обозначена как национальная ценность. Законодательство РФ значительно расширило функции семейного воспитания, предоставив родителям право выбирать место и форму дошкольного, школьного,

дополнительного образования. В современных социальных условиях приобретает особую актуальность проблема приобщения родителей к формированию личности ребёнка. Родительское образование-это обогащение знаний, установок и умений родителей в воспитании детей, выполнение родительских ролей в семье и обществе. Ответственность родителей-юридические и правовые нормы, определяющие ответственность родителей перед государством и обществом. Современная ситуация требует создания новой, более эффективной системы социально-педагогического сопровождения семьи ученика. Проблемы современной семьи: здоровье учащихся, коррекция отклонений от норм в обучении и поведении, пропаганда ЗОЖ, сопровождение учащегося в условиях жизненного затруднения его семьи и др. Приёмы взаимодействия социально-психологической службы школы в работе с родителями детей с ОВЗ: **(понять принять помочь).**

ПОНЯТЬ (предложить родителям построить дом из конструктора ЛЕГО, предварительно кому-то завязать глаза, кому-то надеть верхонки, кому-то связать руки верёвкой и т.д. Обсуждение, обмен мнениями.

ПРИНЯТЬ (предложить родителям обсудить скандал в летнем кафе Нижнего Новгорода с сестрой Н.Водяновой и требование хозяина кафе - увести девушку-аутиста, страдающую ДЦП)

ЗАДАНИЕ: Вы пришли в летнее кафе с детьми, сделали заказ, а рядом за соседним столиком сел человек «с особенностями», о котором рассказывалось ранее.

-Как вы лично поступите? (предположите ответы)

Интернет-опрос:

1.Объясню детям, что люди бывают разные и продолжу обед-51%

2.Постараюсь поскорее закончить обед-17%

3.Пересяду за дальний столик-30%

4.Другое-3% Обсуждение, обмен мнениями

ПОМОЧЬ - Это Школа ответственного родительства-социальный проект.

Предложение школьных служб: материалы к родительским собраниям, классным часам, Памятки, видеолекции, выставка в библиотеке, Интернет-ресурсы, новые формы работы с родителями (социальное волонтёрство, социальный патронаж). Обмен мнениями, обсуждение (родители предлагают свои идеи по поводу оказания помощи семьям с детьми с ОВЗ от лица родителя, учителя-предметника, классного руководителя, администратора).

Конечно здорово, что есть Федеральная программа «Доступная среда», но в обществе ещё часто встречается неприятие детей с особыми потребностями. И задача образовательных организаций состоит в том, чтобы с 3-4-х летнего возраста научить детей принимать друг друга такими, какие есть, несмотря ни на какие внешние или поведенческие отличия. Именно взрослым людям нужно быть более терпимыми и гуманными в отношении «особых» деток. К сожалению, даже педагогическое сообщество иногда относится к ним неоднозначно.

Первоначальная задача школы сегодня-формирование толерантности к детям и семьям с детьми с ОВЗ в образовательной среде, ведение систематической консультативно-просветительской работы с обучающимися и родителями, изменение отношения к таким детям, а также комплексная профилактика ответственного отношения родителей к воспитанию и обучению детей. И именно ППК школы выстраивает совместно с Методическим советом систему информационно-просветительской работы как с родителями, так и с педагогами, в том числе обучающие семинары и мастер-классы. Предполагаемым результатом станет заметное повышение активности в участии в мероприятиях, связанных с тематикой здоровья, увеличение обращений за консультацией, оказание своевременной ППМС – помощи учащимся в различных ситуациях.

Техники самоподдержки как одно из средств формирования психологического здоровья у подростков

Полянская О.В., МБОУ «Сахарозаводская СОШ» Павловского района

Наступило такое время, когда практически невозможно оградить детей и подростков от стрессов: ускоряющийся темп жизни, информационные перегрузки, Интернет-зависимость, экологическое неблагополучие, засилье на экранах фильмов остросюжетного жанра – все это наносит мощный удар по не устоявшейся психике ребенка. Впрочем, и в обычной школьной жизни стрессов не меньше. Вместо положенных шести, дети занимаются восемь часов. Дома их ждут уроки, постоянное состояние ожидания и неопределенности и как следствие: хроническая усталость, нервные расстройства, снижение успеваемости и деформированные отношения как со сверстниками, так и с взрослыми.

Критерии психологического здоровья личности:

- понимание себя и сформированность жизненных ценностей, планов; (навык самооценки и понимания других);
- позитивное самовосприятие (навык позитивного и конструктивного отношения к собственной личности);
- способность к самоуправлению (навык управления собственными эмоциями и эмоциональным состоянием);
- включенность в эмоционально-доверительные отношения со сверстниками (навык позитивного общения);
- умение уживаться с другими лицами и самим собой (навык продуктивного взаимодействия);
- способность к самопереживанию и принятию других (навык решения проблемных ситуаций).

Очевидно, что психологическое здоровье выражается в позитивной «Я – концепции» подростка. Но так уж случается в нашей жизни, что некоторые

взрослые не терпят в детях ни малейшей слабости и подчеркнутой критичностью сильно вредят их самоуважению. Падение самоуважения - рискованное следствие, если взрослые не умеют или не могут отрицательное отношение сопровождать похвалами, наградами за действительные успехи, хоть и небольшие. Ребенок на воспитательные изъяны начинает отвечать упрямством, вздорностью, негативизмом, агрессивностью. Или у него складывается тенденция переносить критику внутрь себя, а это в свою очередь может серьезно ограничить развитие способностей.

Что делать нам, взрослым? Создать для ребенка такую атмосферу, чтобы он почувствовал себя успешным! Нельзя допускать хронического неуспеха, так как это навсегда отбивает интерес к учению, снижает уверенность, ведет к появлению тревожности.

Хочу поделиться опытом работы по формированию психологического здоровья, жизнестойкости с помощью техник самоподдержки (далее ТСП).

Что такое ТСП? Это комплект из12 красочных карточек для обучения детей приемам самоподдержки, позитивного самовосприятия, уверенного поведения и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями. Неуверенным в себе детям карточки с поддерживающими высказываниями помогают поверить в собственные успехи, научают принимать себя со всеми достоинствами и недостатками, формируют позитивное отношение к себе и окружающему миру. Это всегда было нелегкой задачей. ТСП стали хорошим подспорьем в плане формирования психологического здоровья. В качестве рабочего материала использую его активно в течение 14 лет. Постепенно к каждой карточке подобрала сопроводительный материал. Это различные памятки, рекомендации, советы, коррекционно-развивающие упражнения. Подобранный материал использую по ситуациям. Очень часто приходят ребята неуверенные в себе, сомневающиеся в успехе, что у них что-либо получится, такие дети все время твердят: «Мне не везет», ноют без конца. В данном случае хорошо работает техника *«Я верю, что я просто хороший человек».* Позитивная иллюстрация, цвет – все имеет значение. Специально для этой карточки подобраны советы:

- Когда ты принижаешь себя, говоря себе «я плохой», ты настраиваешься на еще большие неудачи, да еще и другие думают о тебе хуже, отражая твое же мнение о тебе.
- Лучше вспомни об успехах (один удачный ответ на уроке истории на прошлой неделе), чем зацикливаться на шести неудачных ответах на этой неделе. От каждого из этих случаев все равно была польза.
- Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой – важная ступенька к цели, поэтому успех сопутствует тебе все время. С этого момента начни действовать так, как будто ты удачливый человек. Прочти о людях, добившихся успеха в какой-либо области.
- Начни жить с настроем на успех. Любым способом отказывайся быть неудачником.

«Я верю, что я отвечаю за свое поведение»:

- Прямо сейчас учись отвечать за все, что происходит с тобой.
- Покажи окружающим, что уверенность и независимость являются принципом твоей жизни.
- Не перекладывай вину на других, оправдывая себя, ты становишься беспомощным и зависимым от других людей и обстоятельств. Ты делаешь это со своего согласия.
- Взяв ответственность за свое поведение, ты приобретешь уверенность в себе.

«Я верю, что я особенный и неповторимый»:

- Ты не должен волноваться из-за того, что кому-то не нравишься. Тебе ведь тоже не все люди нравятся, и не со всеми ты готов дружить.
- Люди пугаются, что их не будут любить все, но в норме каждый не обязан любить тебя.
- Твоя самооценка не должна снижаться от того, что кто-то из людей тебя не принимает. Помни, что ты особенный.

Упражнение «Жемчужина» (отыскать хорошее в человеке и расширить его).

«Я верю, что я учусь на своих ошибках»:

- Каждый имеет право на ошибку.
- Ошибаться – одно из свойств человеческого существа.
- Ошибка – это не зло, это просто ошибка. Не вини себя за ошибки, но извлекай уроки из них и исправляй их.
- Исправлять ошибки не значит наказывать себя. Это начало твоего активного действия.

«Я верю, что я имею право быть самим собой со всеми моими достоинствами и недостатками»:

- Будь таким, какой ты есть. Со всеми своими достоинствами и недостатками.
- Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окружающая среда отличаются от твоих.
- Помни, если ты не доволен сейчас, завтра ты будешь недоволен еще больше. Это одно из правил подсознания.

Упражнение «Волшебная рука» (Прошу обвести на листе свою руку. На пальчиках предлагаю написать достоинства, хорошие качества, а на ладошке то, что хотелось бы изменить в себе).

Затем ребенку предлагаю напечатать это позитивное утверждение, украсить его автофигурами, распечатать. А дома, вместе с родителями, раскрасить и поместить в своем уголке. Детям любого возраста очень нравится работать с такими открытками, осваивать данные техники. Техники самоподдержки в работе – эффективный инструмент: технологичны, мобильны, вариативны. Их можно использовать и в групповой, и в индивидуальной работе, они помогают в решении профилактических, коррекционно-развивающих, диагностических задач. Хорошо работают ТСП

и как средство установления контакта в ходе индивидуального консультирования.

В результате такой системной работы у ребенка постепенно формируется положительный образ «Я», как важное условие психологического здоровья.

Литература:

1. Выход есть! Как помочь себе и другу выйти из кризиса? / сост. Т.И.Серова, Н.Н.Григорьевская. – Барнаул, 2008. – 86 с.

2. Журнал «Классный руководитель» № 4, 2006

3. Здоровьесберегающие технологии в работе педагогов образовательных учреждений. А.Н.Слажнёв – кандидат пед. наук, А.Н.Шадрин – кандидат пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания БГПУ. Барнаул, 2007.

4. Работа классного руководителя с «трудными» детьми и детьми «группы риска». Редакционная коллегия: Т.И.Серова, Н.Н.Григоревская, Ю.И.Котов. Барнаул, 2007.

Социально-педагогическая поддержка как условие сохранения здоровья школьников

Кастерина Светлана Витальевна, социальный педагог,
МБОУ «СОШ № 40 им. В. Токарева» г. Бийска

Одним из факторов успешности школьников является включение их в социально значимую среду, которая предполагает их участие в различных сферах жизнедеятельности (семья, друзья, взаимодействие в системе «учитель-ученик»). Наряду с позитивными моментами социализации ребенка в обществе встречаются и негативные, которые влияют на становление и формирование его личности. К числу основных негативных моментов в детском возрасте относятся такие, как отсутствие взаимопонимания между ребёнком и родителями, нарушение взаимодействия в системе «ученик-учитель».

Несвоевременное выявление причин поведенческих особенностей ребенка и неоказание ему помощи в решении учебной проблемы в итоге может привести к формированию у него основных патохарактерологических [1, с. 48] и личностных черт личности, таких как повышенная тревожность, снижение самооценки в значимых ситуативно-обусловленных видах деятельности, агрессивность и так далее.

Во избежание явлений, негативно влияющих на здоровье обучающихся, в МБОУ «СОШ № 40 им. В. Токарева» педагогами и специалистами ведется всесторонняя работа, направленная на оказание помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. К данной категории мы относим также детей, испытывающих трудности в обучении. Одна из задач этого направления работы с обучающимися и их семьями -

устранение основных травмирующих переживаний, влияющих на становление психики и личности школьника.

В Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России сказано, что пережитое и усвоенное в детстве отличается большей (чем в какой-либо иной возрастной период) психологической устойчивостью. В.А. Сухомлинский утверждал, что «… забота о здоровье ребенка - это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил … и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [4, с. 61]. Именно поэтому мы считаем, что забота о состоянии психического и эмоционального здоровья учащихся является важной составляющей социально-педагогической поддержки, учитывая которую, мы моделируем различные профилактические и реабилитационные мероприятия, целью которых является снижение рисков, опасных для здоровья учащихся. В данном контексте под понятием «здоровьесбережение» мы понимаем заботу о здоровье детей, испытывающих в процессе обучения различные трудности. Она предполагает «систему профилактических мер по предупреждению отклоняющегося поведения детей и подростков; влияние на формирование их нравственно-правовой устойчивости; организацию реабилитационных мер социально-педагогической поддержки семьям и детям» [3, с. 26-27]; щадящую корректировку индивидуальных качеств и контактов личности.

Анализируя причины неуспеваемости обучающихся, мы пришли к выводу, что они имеют глубокие социальные корни: дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, имеют проблемы, связанные с нарушением процессов социализации в целом. Это выражается в том, что индивидуальные личностные особенности этих детей в силу определенных психологических деформаций, которые выражаются в неосознанно формирующихся поведенческих установках, в поведении, называемом отклоняющимся, затрудняют не только процесс их социализации, но и негативно влияют на уровень их школьной успешности. Данная картина формирования психики ребенка осложняется также по причине попустительского отношения к воспитанию ребенка в семье, безнадзорности со стороны родителей. Можно утверждать, что родители этих детей являются педагогически несостоятельными, то есть не могут понимать своего ребенка, обеспечивать ему необходимый уход, развитие и воспитание. Подобная категория родителей часто не сразу прислушивается к мнению специалистов, отказываясь от сотрудничества со школой, умалчивает об особенностях здоровья ребенка, тем самым затормаживает оказание ему своевременной помощи. Таким образом, учебные трудности детей обусловливаются еще и семейной ситуацией.

Социально-педагогическая поддержка детей, нуждающихся в особом внимании, направлена на удовлетворение у них социальных потребностей в защищенности, в положительных социально одобряемых результатах

деятельности [2, с. 105]. Помимо психолого-педагогического сопровождения данной категории детей оказывается социальная поддержка: материальная помощь, консультирование, классные часы, направленные на здоровьесбережение, разноплановые часы общения, связанные как с формированием основных ценностных приоритетов, так и с навыками межличностного взаимодействия в коллективе. На классных часах и групповых занятиях нами делается акцент на ценностях гуманистического характера, под которыми понимается чистота человеческих отношений. Общение способствует познанию учениками партнеров по диалогу и самих себя. При этом жизненные ситуации и решаемые проблемы в многообразной деятельности коллектива становятся предметом специального внимания на занятиях, связываются с анализом и самоанализом поступков, чувств, реакций детей, с миром разнообразных эмоций в сфере отношений. То, что эмоционально воспринято, что находит отклик чувств, становится побудительной основой опыта поведения. Наряду с классными часами проводятся индивидуальные и групповые занятия, на которых используются разнообразные средства, такие как песочная терапия. Рисование песком на световом столе - это своего рода релаксация. Эта не та техника, где выражаются основы художественного образования. Здесь главное выразить свои эмоции, чувства, фантазии. Сделав ошибку, можно все стереть и нарисовать заново. Приходят учащиеся просто «порисовать», но у кого-то есть страхи, тревожности, сомнения. Не всегда свои эмоции дети могут проявить в обычной жизни (кто-то не может что-либо рассказать родителям, у кого-то со сверстниками в общении проблемы). Рисуя же, ребята освобождают себя. Все законы, которым обучают в художественных заведениях, сохраняются: игра света и тени, формы и объема. Но главное в рисовании песком - выразить свое внутреннее состояние. Обучая детей техникам рисования, давая теоретические знания, мы стараемся следовать за детьми, а не вести за собой. Главное, чтобы ребенок почувствовал себя счастливым, свободным, чтобы он знал, что он рисует не для того, чтобы сдать экзамен, а чтобы проявить себя.

Сохранению и укреплению физического, психического и эмоционального здоровья учащихся, а также их саморазвитию, успешной социализации способствуют также мероприятия, проводимые в рамках внеурочной деятельности (курсы социальной направленности). В системе проводится просветительская работа с педагогическим коллективом и родителями.

Социально-педагогическая поддержка учащихся, имеющих трудности в обучении, содействует формированию у них не только потребности в здоровом образе жизни, интересном, созидающем общении, но и мотивации к приобретению качественных, приносящих пользу знаний, умений, навыков, снижению поведенческих рисков, опасных для здоровья.

Литература:

1. Маслоу, А. Самоактуализация, самореализация и развитие личности. - М.: АСТ, 2002. - 480 с.
2. Зейгарник, Б.В. Патопсихология. - М.: Политиздат,1986. - 250 с.
3. Шишковец, Т.А. Функции социального педагога: справочник социального педагога. - М.: Вако, 2007. - 336 с.
4. Соловейчик, С.Л. В.А. Сухомлинский о воспитании / под ред. Т.Е. Яковлевой. - М.: Политиздат, 1979. - 270 с.

Формирование компетенции здоровьесбережения учащихся в МБОУ «Ильинская СОШ»

Строна Наталья Николаевна, учитель химии, директор МБОУ «Ильинская СОШ» с. Новоильинка Хабарского района

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная, в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Самым показательным конечным результатом любого образовательного процесса является состояние здоровья учащихся, при этом под здоровьем понимается состояние полного психического и физического благополучия. Физическое здоровье учащихся зависит от учителя, хотя и в меньшей степени, чем от семьи, от состояния физической подготовки в школе, работы классного руководителя, секций и спортивных клубов. Неправильная поза на уроке, утомление глаз могут привести к нарушениям опорно – двигательного аппарата, снизить зрение. Что может сделать каждый учитель для здоровьесбережения на своих уроках?

Во – первых, рационально организовать урок, что предполагает физкультминутки, эмоциональные разрядки, смену видов преподавания и видов деятельности учащихся. При этом нужна система работы каждого учителя школы.

Во-вторых, удержать внимание учащихся на необходимой и полезной информации

Внимание — одна из важнейших психических функций человека, проявляющаяся в способности сосредоточиться в данный момент на каком-либо реальном или идеальном объекте.

Переключение внимания представляет собой перемещение его направленности и сосредоточенности с одного объекта на другой или с одного вида деятельности на другую. Скорость переключения внимания зависит как от объекта, так и от характера деятельности человека с объектом. Способность быстро переключать внимание обусловлена также индивидуальными особенностями человека — свойствами его нервной системы. У людей с так называемой подвижной нервной системой (быстрым переходом от возбуждения к торможению и обратно) переключение внимания осуществляется легче.

Не менее значимы при переключении внимания активность человека, его заинтересованность, уровень мотивации и т. д.

Внимательность подростка во многом зависит от его общего самочувствия — недосыпание, недостаток двигательной активности и другие факторы негативно отражаются на этой функции.

Рассматривая данную тему в рамках рабочей программы по биологии, химии, ОБЖ, необходимо сформировать у учащихся представление о том, что употребление психоактивных веществ негативно отражается на способности человека быть внимательным. Мы обсуждаем с подростками причины, по которым запрещается водить машину, управлять приборами и сложными механизмами человеку, находящемуся в нетрезвом состоянии. Хорошей иллюстрацией служат опытно-экспериментальные данные, связанные с изучением влияния одурманивающих веществ на психические функции человека, в том числе и внимание.

Пример: прием 30 г алкоголя снижает характеристики внимания у испытуемых на 12-26%, такое ухудшение отмечается и в последующие 1-2 дня.

Прием 30 г алкоголя увеличивает число пропусков при чтении текста в 15 раз, других ошибок — в 2 раза.

Здоровое питание – важный фактор нормального развития и здоровья детей. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы – 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

В образовательном учреждении работа по формированию культуры здорового питания должна проводиться по трем направлениям.

Первое – рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьном буфете должно соответствовать принципам здорового питания и

способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания. Питание детей в школе регламентировано требованиями СанПиН

Второе – реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п., например, на протяжении уже многих лет учащиеся начальных классов, в рамках внеурочной деятельности занимаются по программе «Разговор о правильном питании». На уроках биологии и химии, физической культуры, технологии, в рамках внеурочной деятельности учащиеся среднего и старшего звена получают соответствующие знания в рамках целевой программы «Здоровье». Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
-вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление – просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансированно, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Педагоги школы делятся опытом работы на уровне школьного округа, на заседаниях районных методических объединений, проводят семинары для учителей Хабарского района на базе школы.

Литература:

1. Доклад о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по

итогам Всероссийской диспансеризации 2002 г.) // Медицинская газета. 2003. №30. С.15-18.

2. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФРАО, 2002. – 181с.

3. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.

Регламентация внеурочной занятости школьников как компоненты организации здоровьесберегающего пространства общеобразовательной организации

Павлова Юлия Вячеславна, заместитель директора по НМиИР
МБОУ «Гимназия №79» г. Барнаула
Ретивых Елена Анатольевна, учитель ИЗО
МБОУ «Гимназия №79» г. Барнаула

Проблема чрезвычайной загруженности обучающихся становится всё более актуальной, поэтому в школе возникла необходимость регламентации внеурочной занятости обучающихся.

Что считать внеурочной занятостью?

Согласно «Положению о регламентации внеурочной занятости обучающихся», разработанному в МБОУ «Гимназия №79» города Барнаула, внеурочная занятость учащихся включает:

- выполнение домашнего задания;
- предметные консультации;
- элективные курсы (вариативная часть учебного плана);
- внеурочную деятельность в рамках реализации ФГОС начального и основного общего образования;
- дополнительное образование, организованное на базе гимназии;
-дополнительное образование в организациях дополнительного образования за пределами школы;
- детское самоуправление;
- внеклассные мероприятия.

Возникает проблема: как, рассуждая с позиции здоровьесбережения школьника, учитывать время, которое он тратит на внеурочные занятия, включая подготовку домашнего задания?

Прежде всего, с помощью электронного журнала. Электронный журнал позволяет учесть нагрузку каждого обучающегося:

- объём домашнего задания на следующий урок;
- внеурочную деятельность;
- элективные курсы (школьная компонента);
- консультации
- дополнительное образование, организованное за пределами школы.

Специального раздела в системе, который бы отвечал за фиксацию плана внеурочной деятельности и консультаций, нет. Поэтому технически адаптируем то, что есть. По тому же принципу, что и обычный учебный предмет, делаем привязку курса к классу и формируем группы.

Это позволяет нам отмечать посещаемость, выставлять темы занятий, раздел «Домашнее задание» при необходимости используем как поле для объявлений (что принести на занятие; не забыть, что едем на экскурсию и пр.).

Кроме того, электронный журнал предоставляет возможность фиксировать занятость учащихся в учреждениях дополнительного образования, но не в школе. Данные размещены в разделе Административные отчёты – Охват дополнительным образованием учащихся. Школа владеет этой информацией только в том случае, если организации дополнительного образования работают с электронным журналом, и в том объёме, в котором её предоставляют выше названные организации. В Сетевом регионе работают некоторые художественные, музыкальные школы, школа искусств, спортивные школы и центры детского творчества. Персональная занятость детей этим видом внеурочной занятости отражается в их личных карточках, фрагменты которых вы видите на слайде. Не работают с электронным журналом, например, языковые школы, цирковая студия и другие.

Таким образом, видим, что электронный журнал не имеет возможности отражать весь маршрут внеурочной занятости школьника. Так, например, система не позволяет вносить в личную карточку учащихся информацию о школьном дополнительном образовании.

Поскольку электронный журнал не может учитывать весь объём внеурочной занятости, делает это классный руководитель, который заполняет Индивидуальную карту занятости на каждого учащегося. Сделать это, имея данные электронного журнала, значительно проще. Иначе избежать перегрузки отдельных учащихся будет невозможно. Маршруты внеурочной занятости учащихся разных уровней обучения, конечно, значительно отличаются друг от друга.

Таблица 1

Индивидуальная карта занятости обучающегося

Направление внеурочной занятости	**Форма организации внеурочной занятости**	**Организатор внеурочной деятельности (должность, учреждение)**	**Объем недельной нагрузки (в час.)**
Подготовка к ОГЭ	Консультация по русскому языку	……, учитель русского языка МБОУ «Гимназия №79»	1
Подготовка к ОГЭ	Консультация по математике	……, учитель математики МБОУ «Гимназия №79»	1
Общеинтеллектуальное	«Английский после уроков»	Языковая школа «Тринити»	2
Самоуправление	Отряд здоровья «Ритм»	……, организатор внеклассной работы «Гимназия №79»	1

Спортивно-оздоровительное	Плавание	Бассейн «Обь»	2
Общеинтеллектуальное	НОА «Интеллект Плюс»	….., руководитель НОА «Интеллект Плюс» МБОУ «Гимназия №79	1
Итого (общая недельная нагрузка)			8

Система фиксирует домашнее задание в специальном разделе, позволяет:

- задавать задания как всему классу, так и назначать его выборочно отдельным учащимся;
- прикреплять файлы с заданиями, делать пояснение к каждому заданию;
- назначать задания дифференцированно по уровням сложности
- корректировать домашнее задание.

Однако в данном разделе отсутствует одна очень важная возможность – нельзя указать (выбрать из списка) тип домашнего задания, коэффициент его сложности или времени, необходимого для его выполнения.

В «Санитарно-эпидемиологических требованиях к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» указано:

– сколько времени ученик должен тратить в день на подготовку домашнего задания в зависимости от его возраста;

– сколько времени на выполнение домашнего задания он должен тратить в один день на один предмет (в соответствии с количеством уроков);

– сколько времени может школьник потратить на выполнение задания определённого типа.

И было бы хорошо, если бы каждый учитель из списка выбирал тип домашних заданий; время, которое школьник может потратить на их выполнение, система бы автоматически суммировала затраты. В случае перегрузки система выдавала бы стоп-контроль. Тогда бы не получалось у ребёнка в один день двух эссе, сочинения и трёх презентаций в качестве домашнего задания на следующий урок.

К сожалению, наша система не имеет таких технических возможностей. Пока мы можем только договориться между собой. Договор строится на самоконтроле учителей, взаимоконтроле, осуществляется на тех классах, которые участвуют в проекте. С этой целью в МБОУ «Гимназия №79» разработан ряд локальных актов:

1. «Положение о горизонтальном взаимодействии педагогов МБОУ «Гимназия №79»;
2. «Положение о регламентации внеурочной занятости обучающихся МБОУ «Гимназия №79»;
3. Должностные обязанности ответственных за регулирование внеурочной занятости обучающихся МБОУ «Гимназия №79 «Положение о регламентации внеурочной занятости обучающихся МБОУ «Гимназия №79»;
4. «Положение о домашнем задании МБОУ «Гимназия №79»

Литература:

1. Организация домашней учебной работы в образовательной школе / Составители Е.В. Посохина, Н., Немыкина, Е.В. Прокопенко – Белгород: изд-во ОГАУ ДПО «БелИРО», 2016 - 59.

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №89 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Из опыта работы школы по формированию здорового образа жизни через работу с родителями и социумом.

Кудрявцева Валентина Ивановна, заведующий филиалом МКОУ «Поспелихинская СОШ №4» Калмыцкомысовская СОШ с. Калмыцкие Мысы Поспелихинского района

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья. В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Формирование образа жизни человека начинается с момента рождения и продолжается всю жизнь, основы его закладываются в период детства и юношества. Поэтому очень важно именно в школьные годы воспитать у ребёнка такой образ жизни, такой тип поведения человека в жизненных ситуациях, который способствовал бы сохранению и укреплению здоровья во все периоды жизни.

Приоритетом нашего учреждения является физическое развитие ребёнка, сохранение его здоровья. Укрепление и сохранение здоровья школьников невозможно без профилактической работы с педагогами, учащимися, родителями.

Коллектив педагогов филиала МКОУ «Поспелихинская СОШ №4» Калмыцкомысовская СОШ в течение нескольких лет работал по направлениям:

1. Диагностика и мониторинг результатов работы по сохранению здоровья школьников.
2. Укрепление и сохранение здоровья школьников через повышение двигательной активности и усиление профилактической работы с учащимися, педагогами, родителями, социумом.
3. Создание условий для внедрения технологий здоровьесбережения учащихся.
4. Совершенствование школьного питания.
5. Информационное сопровождение работы по сохранению здоровья школьников и формированию здорового образа жизни.

В результате был накоплен достаточный опыт работы в области здоровьесбережения в процессе обучения и во внеурочное время:

- внедрены в учебный процесс здоровьесберегающие технологии;
- принципы здоровьесбережения легли в основу учебно-воспитательной деятельности педагогов;

- разработана программа «Здоровье», учебный курс «Урок здоровья»;
- с позиции здоровьесбережения планируется учебная нагрузка учащихся, продумывается оформление школы;
- усовершенствована материально-техническая база, позволяющая вести эффективную и целенаправленную работу по формированию здорового образа жизни.

Работа ведется по двум направлениям: теоретические основы и практические навыки. В процессе реализации успешно решается задача по формированию у школьников необходимых компетенций по здоровому образу жизни и по овладению теоретическими знаниями. Классными руководителями и медицинскими работниками ФАПа, сотрудниками ГБДД совместно с детьми организуются проводятся ежегодно: беседы о здоровье, выпускаются санбюллетни, санлистовки по профилактике детских простудных заболеваний и травматизма, пропаганде здорового образа жизни.

Сравнительные данные по результатам анкетирования «Теоретические знания о здоровом образе жизни». В анкетировании участвовали учащиеся 7-11 классов.

Теоретические знания	2015- 2016 учебный год	2016- 2017 учебный год	2017- 2018 учебный год
Знание о здоровье как ценности	26 чел.	37 чел.	45 чел.
Знание об основах личной гигиены	30 чел.	34 чел.	47 чел.
Знание о роли режима дня	42 чел.	45чел.	53 чел.
Знание о правильном питании	23 чел.	31чел.	42 чел.
Знание о пользе физической культуры	47 чел.	49чел.	55чел.
Знание о технике безопасности	48чел.	56чел.	61чел.

Результаты сравнительного анализа (динамика показателей) подтвердили, что в школе созданы условия для формирования понятия здорового образа жизни.

Неблагоприятные социальные процессы ведут к возрастанию и распространению среди подростков алкоголизма и наркомании. В школе ведётся большая работа по предупреждению данных социальных явлений. Наши школьники активно участвуют в волонтёрском движении, создан волонтерский отряд «Бумеранг».Ребята ежемесячно проводят различные акции.

Говоря о здоровом образе жизни, на первое место следует поставить достаточную двигательную активность. Работа по увеличению двигательной активности ведётся на уроках и во внеурочное время. Ведущая роль в этой

работе отведена учителям, классным руководителям, учителю физической культуры, так как именно они осуществляют непосредственную работу по формированию здорового образа жизни.

Увеличение двигательной активности обеспечивается за счёт проведения мероприятий, ставших в школе традиционными:

- физкультурные минутки во время уроков;
- динамические паузы и подвижные игры во время перемен;
- туристические слеты, соревнования «Веселые старты», «Большие гонки»;
- военно-спортивная игра «Зарница» и др.

На базе школы постоянно функционируют кружки и секции: «Здоровячек», «Подвижные игры», мини-футбол, баскетбол, волейбол, ЮИД, «Лёгкая атлетика», лыжи. Занятия в кружках способствуют сохранению здоровья, повышая эмоциональную устойчивость организма к стрессовым ситуациям, снижая уровень тревожности детей.

Особенностью работы нашей школы является система работы с родителями и социумом. Ничто так не убеждает как личный пример!

Если родители и педагоги ведут здоровый образ жизни, то они могут формировать у детей навыки здорового образа жизни. Работа педагогов и учащихся построена на проведении совместных мероприятий, знакомстве с увлечениями и хобби педагогов: шахматы, теннис, волейбол и др.

Работа с родителями построена на привлечении их к проведению совместных мероприятий: Дни здоровья, семейные спортивно-оздоровительные праздники «Папа, мама, я- спортивная семья», «Семейный марафон», экскурсии и походы по окрестностям села и др.

Так рождается сотрудничество между педагогами, родителями и детьми. Активно участвуют ребята в мероприятиях, проводимых сельской администрацией совместно с жителями села: волейбольный турнир памяти Ю.В.Лисянских – односельчанина, погибшего Афганистане, олимпиаде сельских спортсменов, хоккейном турнире и др. В 2015 году учащиеся школы, совместно с жителями и администрацией села, приняли активное участие в конкурсе на получение гранда по программе: «Устойчивое развитие сельских территорий Алтайского края на 2012-2020 год». Победа в данном конкурсе помогла построить в селе детскую игровую площадку и новую хоккейную коробку. Это значительно позволило увеличить и разнообразить проводимые на свежем воздухе совместные мероприятия.

Сплочённая и грамотная работа педагогического коллектива, родителей, жителей села позволила добиться значительных результатов по привлечению школьников к ведению здорового образа жизни- увеличилось количество детей, посещающих спортивные кружки и секции вместе с родителями.

Работа школы по приобщению учащихся к ЗОЖ повышает престиж школы, поднимает на более высокий уровень профессионализм педагогов, заставляет их заниматься самообразованием, организует учебно-

воспитательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

Формирование здорового образа жизни через программу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Будь здоров!»

Снегирева Татьяна Анатольевна, учитель начальных классов
МБОУ «СОШ № 5» г. Бийска

В нашей школе ведётся активная работа по здоровьесбережению. Одним из направлений этой работы является внеурочная деятельность. Представляю программу внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!», в разработке которой я принимала участие.

Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Вопрос о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения затрагивают нормативно-правовые документы в области образования: ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273 (ст.41 «Охрана здоровья обучающихся») [2], ФГОС НОО от 6 октября 2009 г. № 373 (п.19.7.) [1] и др.

Цель программы: создание условий для формирования у младших школьников потребности в сохранении физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволяет сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, но и способствует формированию знаний и уверенности в необходимости заботы о собственные здоровья.

Так как занятия внеурочной деятельности рекомендуют проводить в отличной от классно-урочной системы, то при реализации данной программы используются следующие формы проведения занятий: игры-соревнования,

беседы, викторины, дни здоровья, театрализованные представления, спортивные мероприятия и другие.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: рассматриваются вопросы личной гигиены, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье. Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе

изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению. А также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся демонстрируют такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным является контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учёта знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также способствует процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся значимый участник деятельности.

Главным результатом реализации программы внеурочной деятельности - это сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всём его проявлениях.

Литература:

1. ФГОС НОО (от 6 октября 2009 г. № 373) [Электронный ресурс] / URL: http://moh-school.ru/documents/fgosnoo/ (дата обращения: 13.10.2015г.)

2. ФЗ «Об образовании в РФ» (от 29 декабря 2012 г. № 273) [Электронный ресурс] / URL: http://www.assessor.ru/zakon/273-fzzakon-ob-obrazovanii-2013/41/ (дата обращения: 11.10.2015г.)

Школа правовых знаний «Я и закон в ногу идем» как средство формирования здоровьесберегающего поведения школьника

Потапкина Елизавета Андреевна, социальный педагог,
Козырева Ольга Николаевна, педагог – психолог,
КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа – интернат №2» г. Бийск

Современные требования в области охраны прав и интересов детей направлены, прежде всего, на обеспечение справедливых и благоприятных условий развития и воспитания учеников, а также на повышение их социально-правовой защищенности. Здесь немаловажную роль играет уровень правовой культуры школьников. Необходимо закрепить правовые принципы в его сознании, чтобы в дальнейшем он мог использовать их независимо от своего образования и социального положения. В зависимости от социального статуса семьи, примера родителей (законных представителей) школьников с интеллектуальными нарушениями у детей не всегда правильно формируются такие понятия как «законопослушность» и «здоровьесберегающее поведение». Именно по этим причинам необходимо работать над формированием навыков здоровьесберегающего поведения. В последние годы в школе – интернате возросло количество детей, находящихся в социально - опасном положении и состоящих на различных видах учета. Это обусловлено: ограниченностью общения, потребительским отношением к жизни, где все обязаны им; мечтами о лёгком и быстром обогащении, которые ведут к различным проступкам и преступлениям; ранней зависимостью от различных ПАВ (психически активных веществ), на приобретение которых нужны деньги, ради которых подростки совершают преступления.

С.В. Летуновская понимает здоровьесберегающее поведение как «акты, действия, поступки и деяния, позволяющие человеку жить в гармонии с собой, природой и другими людьми, не нарушая общечеловеческих норм и правил поведения, полноценно функционировать его органам и системам, развиваться самому и способствовать развитию общества, в котором он живет» [1 с. 8].

Школа является важнейшим этапом, когда можно и нужно формировать навыки здоровьесберегающего поведения [2 с. 21]. Как отмечал С.Т. Шацкий, этому способствуют благоприятные природные свойства ребенка, которые можно свести к следующим положениям: у детей сильно развит инстинкт общительности; они стремятся проявить себя, получить собственные впечатления; важную роль играет инстинкт подражательности. Вопрос формирования навыков здоровьесберегающего поведения становиться еще более актуальным при обучении и воспитании детей с интеллектуальными нарушениями. Как правило, без специально организованной работы у данной категории детей возникают проблемы в общении, формировании культурно – гигиенических навыков, в осознании своей правовой ответственности [3 с.34].

В соответствии с планом воспитательной работы школы – интерната, с целью формирования навыков здоровьесберегающего поведения школьников в образовательном учреждении реализуется программа школы правовых знаний «Я и закон в ногу идем».

Школа начинает работу в сентябре. Занятия проводятся один раз в месяц для обучающихся 5 – 9 классов. На начальном этапе проводится

диагностика: «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин), «Диагностика психофизиологической дезадаптации» (О. Родина). Данные методики направлены на исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья и межличностных взаимоотношений.

Результаты диагностики показывают, что 20% обучающихся некомпетентны в области здоровьесберегающего поведения и правового воспитания. По большей части данный процент составляют обучающиеся 5 классов, так как им понятия «здоровьесберегающее поведение», «законопослушность», «правовое воспитание» в полной мере незнакомы. Остальные обучающиеся в большей имеют элементарные представления в данной области.

По окончанию курса занятий по данной программе проводится повторная диагностика, направленная на определение эффективности данной программы и выявление уровня компетентности, обучающихся в области здоровьесберегающего поведения и правового воспитания. Результаты диагностики показывают, что имеется положительная динамика в изменении поведения детей и формировании навыка здоровьесберегающего поведения. Улучшения произошли с трудными детьми. У ребят появился интерес к учебе и проводимым мероприятиям, они стали более общительны и открыты. Дети стали уделять больше внимания правилам гигиены, некоторые отказались от вредных привычек и больше времени стали уделять спорту, снизилось количество конфликтных ситуаций, улучшились взаимоотношения в классных коллективах.

Таким образом, активное внедрение и реализация программы школы правовых знаний «Я и закон в ногу идем» позволяют: на более высоком уровне подготовить детей к самостоятельной жизни; существенно изменить взаимодействие субъектов образовательного процесса. Все это говорит о том, что существует необходимость использования специальных методов, и программа школы правовых знаний «Я и закон в ногу идем» является эффективным средством в целях формирования навыков здоровьесберегающего поведения школьника.

Литература:

1. Летуновская, С.В. Формирование здоровьесберегающего поведения у школьников с нормальным и сниженным интеллектом в условиях инклюзивного образования [Электронный ресурс] / С.В. Летуновская // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии.- (http://psyjournals.ru/ inclusive_edu/issue/44156_full.shtml).

2. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика [Текст] / Л.В. Мардахаев. - М.: Просвещение, 2013.

3. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] / Г.И. Марасанов. — Электрон.текстовые данные. —

М.: Когито-Центр, 2001. — 251 с. — 5-89353-042-X. — http://www.iprbookshop.ru/15646.html

Здоровьесберегающие ресурсы в воспитательной деятельности младших школьников

Часовских Татьяна Петровна, учитель начальных классов
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться, это ещё и особый мир, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни. Традиционно считается, что основная задача школы - дать необходимое образование, но не менее важная задача сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Период младшего школьного возраста - один из главных этапов становления здоровья и формирования навыков безопасности, а также физического и психического статуса, на базе которого закладываются основы здорового образа жизни [1, с.2]. Работа учителя в данном направлении будет эффективной, если применять в своей педагогической деятельности здоровьесберегающие ресурсы, систематически и целенаправленно вырабатывать у детей стойкую мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. Наибольшее значение в этом плане имеет целенаправленная работа учителя по отбору содержания образования, которое обеспечивает формирование представлений у учащихся о культуре здоровья личности, стимулирует возникновение положительных эмоциональных переживаний, соответствующих взглядов. Важную роль играет и использование в учебно-воспитательной деятельности методов оздоровительной работы, связанной с физической активностью школьника. В формировании культуры здоровья обучающихся использую следующие формы и методы:

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения:

- ✓ педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намека;
- ✓ приучение и упражнение содействуют формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни и отражают сознательные установки личности; регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях формируют качества здоровой личности;
- ✓ воспитывающие ситуации применяются с целью формирования новых норм поведения по отношению к собственному здоровью;

- ✓ тренинги помогают изменить негативные внутренние установки обучающихся, пополнить их психологические знания, сформировать определенный опыт позитивного отношения к себе, к окружающим людям, к миру в целом;
- ✓ круглый стол, данные формы применяются для формирования четких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.

Метод проектов. Исследовательские проекты (организация опроса среди своих сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты (санитарные бюллетени о здоровом образе жизни) [2, с.60]. Для детей младшего школьного возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Работа над проектами может строиться таким образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый из детей может выбрать подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксируется учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы ученика во внеурочное время.

Методы формирования сознания, включают следующие формы деятельности:

- ✓ классные часы, их проведение и тематика должны быть предусмотрены заранее при составлении плана воспитательной работы;
- ✓ беседы и диспуты проводятся с классом или индивидуально, предполагая интеллектуальную и эмоциональную активность школьников;
- ✓ читательские конференции помогают не только расширить кругозор обучающихся, но и усвоить нормы и принципы нравственности;
- ✓ мини-лекции используются как самостоятельная форма работы школьников, продолжительность которых не более 10-15 минут.

Методы стимулирования поведения и деятельности помогают формировать у обучающихся умения правильно оценивать свое поведение, что способствует осознанию ими своих потребностей, пониманию смысла жизнедеятельности.

Метод игровых ситуаций успешно применяю, так как он позволяет легко, увлекательно усваивать обучающимся на практике правила здорового образа жизни. Очень часто использую игровые ситуации проблемно-поискового характера, при этом методы убеждения и упражнения максимально сближаются, взаимопроникают; создаётся атмосфера естественного «вхождения» в конкретную ситуацию определенного содержания.

Методы воздействия на эмоциональную сферу предполагают формирование необходимых навыков в управлении своими эмоциями, что благоприятно сказывается на здоровье обучающихся. Таким методом является внушение. Внушать - это, значит, воздействовать на чувства, а

через них на ум и волю человека. Использование этого метода способствует переживанию детьми своих поступков и связанных с ними эмоциональных состояний. Считаю, что одними из важных приемов формирования знаний о ЗОЖ являются и практические занятия. Включаясь в практическую деятельность, назначение которой в повседневном упражнении в общественно значимых поступках и делах, учащиеся на собственном опыте убеждаются в социальной и личностной значимости поведения, направленного на сохранение здоровья, расширяют и углубляют свои представления о них. Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Другим приоритетом должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Еще одно направление - «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и др. Один раз в месяц проводим «Уроки здоровья». Темы подбираются разные, актуальные для учеников класса. Формирование культуры здоровья успешно происходит в общественно-полезной трудовой деятельности. Формирование положительного отношения к труду, желание трудиться приводит к накоплению запаса жизненной силы, которая предохраняет от многих болезней, удлиняя жизненное существование. Одним из видов трудовой деятельности является выполнение ребенком какого-либо поручения. Организация регулярной практической деятельности и общения школьников, как в школе, так и в условиях семейного воспитания придает воспитательной работе целостный характер [3, с.5].

В заключении хочется отметить, что здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования культуры здоровья обучающихся. Только тогда, когда в школе будет создана такая среда (климат здоровья, культура доверия, личностного созидания), возможны полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов.

Литература:

1. *Захарова Т.Н.* Формирование Здорового образа жизни у младших школьников [Текст] //Захарова Т.Н. - Учитель. 2007. С.174.

2. *Золотых И.В., Золотых Н.А.* Здоровье школьников один из факторов эффективности обучения[Текст] // Золотых И.В., Золотых Н.А. - Начальная школа. 2012. №8. С.59-62.

3. *Кулагина Л.И.* Формирование здорового образа жизни младших школьников[Текст] // Кулагина Л.И. -Начальная школа плюс до и после. 2012. №7. С.3-5.

«Экология и здоровье»: внеурочная деятельность эколого-биологической направленности как здоровьесберегающий ресурс воспитательного процесса

Параскун Людмила Евгеньевна, учитель биологии
МБОУ «Гимназия №79» г. Барнаула

Не секрет, что состояние окружающей среды становится все менее благоприятным для существования человека и сохранения его здоровья. Об этом много говориться на различных уровнях, но к сожалению, ситуация изменяется незначительно. Это связано с недостаточно высокой экологической культурой наших граждан, которая должна закладываться еще в раннем детском возрасте. Возникают противоречия между растущим потоком информации, связанной с экологической ситуацией в мире, и ограниченными рамками учебного процесса, неумением школьников использовать биологические знания в жизни. Занятия по эколого-биологическому образованию учащихся 5-8 классов через внеурочную деятельность позволяют разрешить данные противоречия.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких как природа, здоровье, гражданственность, экологическая культура. Направлена она на развитие мотивации и готовности к повышению своей экологической грамотности; способность обнаруживать экологические проблемы в повседневной жизни и действовать предусмотрительно [5].

Программа учит школьников осознанно придерживаться ресурсосберегающего поведения, здорового и экологически безопасного образа жизни. В процессе реализации программы, учащиеся приобретают навыки исследовательской деятельности, работы по экологическому просвещению.

Цель программы - формирование экологической грамотности школьников, направленной на сохранение биоразнообразия, благоприятной окружающей среды и сохранение здоровья.

Задачи:1. Сформировать представления о роли природы в сохранении и укреплении здоровья человека, удовлетворении материальных запросов и духовных потребностей человека;

2. Развивать умения проводить исследования, находить информацию об экологических опасностях, проверять её, преобразовывать, определять её личностный смысл;

3. Развивать умения публично представлять информацию в просветительских целях, использовать для проектирования экологически безопасного образа жизни.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Экология и здоровье» на основе программы внеурочной деятельности Е.Н. Дзятковской, А.Н.Захлебнлго, А.Ю. Либерова «Моя экологическая грамотность 5-6 классы». Исходя из потребностей учащихся и родителей МБОУ «Гимназия №79», в программу добавлены блоки регионального компонента: «Ядовитые и опасные растения Алтайского края», «Поллинозные растения Барнаула и его окрестностей», «Лекарственные растения Алтайского края», «Опасные

животные Алтайского края», «Красная и Черная книги Алтайского края» и другие.

Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы экологической грамотности. Такая форма позволяет с одной стороны, обеспечить учащихся образованием в области жизненно важных вопросов экологии и здоровья, с другой — даёт возможность создать ситуации, когда каждый учащийся может попробовать себя в роли учителя для младших школьников, просветителя для сверстников и даже взрослых — родителей. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению ими субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Виды учебной деятельности: лабораторные и практические работы, научно-исследовательская и проектная деятельность, ролевая игра, проблемно-ценностное и досуговое общение, социально-творческая и общественно полезная практика.

В процессе занятий учащиеся работают с различными источниками экологической информации, проверяют ее научность, выстраивают свои проекты. Многие ребята настолько увлеклись занятиями, что исследования продолжили в летний период. Из числа инициативных и особо интересующихся детей была создана творческая группа «Юные экологи». Так родился коллективный проект «Ядовитые и опасные растения города Барнаула и его окрестностей», на основе которого учащиеся составили познавательную игру для учащихся начальной школы и провели ее в летнем лагере.

Работая со статистическими данными медицинского кабинета, учащимися было выявлено, что среди учащихся школы, наблюдается рост аллергических заболеваний. Одной из причин являются поллинозные растения и животные. Семиклассники работали над проектом «Видовой состав и динамика цветения поллинозных растений города Барнаула». Его продуктом стал «Подекадный календарь цветения поллинозных растений Барнаула», который помогает детям и взрослым, страдающим поллинозами, быть более подготовленными к встрече с такими растениями. Многие взрослые даже не подозревали, что пыльца распространенных растений может вызывать аллергию, а некоторые растения – ожоги кожи. Поэтому ребята выступили на родительских собраниях.

Школьники понимают всю важность сохранения биологического разнообразия живой природы для здоровья в будущем, поэтому исследования направлены на поиски новых мест обитания редких растений и животных Алтайского края. Для этого дети участвуют в экологических экспедициях, организованных совместно с Алтайским краевым детским экологическим центром. Совершаем экскурсии в окрестности Барнаула, поездки в малоизученные Калманский и Кытмановский районы. Родители школьников оказывают помощь и проявляют заинтересованность в проведении исследований. Юные экологи провели 17 наблюдений и выявили новые

места обитания 11 редких растений. Полученные данные вошли в Бюллетень Министерства природных ресурсов и экологии по ведению Красной книги Алтайского края.

Большой интерес у ребят вызывает распространение в крае чужеродных видов растений, так как они чаще всего являются поллинозными. В течение одного лета была собрана информация о распространении 21 вида растений-пришельцев на территории четырех районов края. В 2018 году творческая группа «Юные экологи» стала победителем краевого исследовательского конкурса «Черная книга флоры Алтайского края».

Внеурочная деятельность «Экология и здоровье» развивает умения публично представлять информацию в просветительских целях, поэтому, каждый ученик выступает с докладом в своем классе и перед родителями, многие приглашаются для участия в школьной научно-практической конференции. Лучшие проекты рекомендованы на городские и краевые мероприятия. Ежегодно юные экологи принимают участие в краевой молодежной научно-популярной сессии «Стать ученым – это здорово!», успешно выступают на Сибирской межрегиональной конференции «Экологическое воспитание в проектно-исследовательской деятельности юннатов», на Всероссийском конкурсе исследовательских работ «Юность, наука, культура» в номинации «Экология, биология, медицина».

Литература:

1. Гагарин А. В. Воспитание природой. Некоторые аспекты гуманизации экологического образования и воспитания / А. В. Гагарин. — М.; Московский городской психолого-педагогический институт, 2000.

2. Гринин А. С. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.

3. Данилов-Данильян В. И. Экологическая безопасность: общие принципы и российский аспект / В. И. Данилов-Данильян, М. Ч. Залиханов, К. С. Лосев. — М., 2001.

4. Дзятковская Е. Н. Экологическая безопасность в школе и дома / Е. Н. Дзятковская. — М.: Образование и экология, 2009.

5. Е.Н. Дзятковская, А.Н.Захлебный, А.Ю. Либеров. М. Программа внеурочной деятельности «Моя экологическая грамотность 5-6 классы». - М: Просвещение, 2012

6. Костко О. К. Экология: что необходимо знать и уметь каждому: пособие для средней школы, лицеев, гимназий / О. К. Костко. — М.: Аквариум, 1997.

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения, используемые на уроках и во внеурочной деятельности

Пономарева Елена Юрьевна, педагог-психолог
МБОУ «Гимназия «Планета Детства» г.Рубцовска

Наличие здоровья является одной из важных составляющих успешной деятельности человека. По мнению А.Г. Щедрина, здоровье развивается в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции [3]. В статье мы рассмотрим вопрос сохранения здоровья в условиях гимназии на уроках и во внеурочной деятельности. Следует отметить, что в гимназии ведется систематическая работа по развитию как физического, так и психологического здоровья. Мы рассмотрим развитие и сохранение психологического здоровья учащихся в рамках психолого-педагогического сопровождения.

Для обучающихся 1,5, 6-8 классов организовано проведение учебных курсов по психологии. Использование здоровьесеберегающих технологий на уроках психологии позволяет решить ряд задач. Для создания благоприятного психологического климата на уроке используются игровые задания, проблемные творческие задания, возможность каждому ученику высказать свое мнение, рефлексия, учет индивидуального темпа работы, коллективная деятельность, целевая ориентация на индивидуальные возможности учащегося.

Пропаганде здорового образа жизни способствуют технологии проектной деятельности: в 6 классе учащиеся работают над проектом «Как сохранить здоровье», в 7 классе выполняют проект «Ты можешь!».

Название учебного курса по психологии в 8 классе «Психология самопознания и профессионального самоопределения». Цель курса – формирование психологической готовности к самоопределению: личностному, профессиональному, жизненному. Цель курса совпадает с основной целью образования – культурным и социальным развитием ученика.

Возраст учащихся 8-х классов благоприятен для формирования психологической готовности к самоопределению. Именно в этот период можно продолжить осознанное формирование нравственных ценностей, жизненных перспектив, формировать личностные смысловые понятия жизни.

Программа учебного курса состоит из 2 блоков: самопознание и профессиональное самоопределение. По окончанию каждого блока предусматривается проведение итогового мероприятия в виде акции или выполнения проекта.

Занятия первого блока направлены на расширение самосознания подростков, знакомство с основными состояниями человека и их поведенческими проявлениями, получение возможности рефлексии собственного поведения, осознания своей эмоциональной и мотивационной сфер, обретение уверенности в собственных силах [2].

Именно на укрепление уверенности в своих силах, развитие «самоподдержки» направлен итоговый квест «Все в твоих руках», который проводится по окончанию изучения тем первого блока. В организации и

проведение квеста принимают участие педагоги гимназии: учителя обществознания, биологии, информатики, ИЗО, социальный педагог, педагог-психолог. В начале квеста дети получают маршрутные листы с перечислением станций, которые им нужно пройти, и выполнить задания. Результат правильного выполнения задания – получение картинки – мотиватора. На маршруте квеста было представлено 5 станций.

1. Психология: выполнение упражнения «Видеть то, что скрыто». Необходимо было найти положительные моменты в ситуациях, которые обычно воспринимаются, как плохие. Результат – картинка мотиватор: «То, что ты видишь, во многом зависит от того, как ты смотришь».

2. Биология: участие в мини – конкурсах; выполнение заданий было ограничено во времени. Дети проверили свои знания о пользе овощей и фруктов, закрепили, какие полезные вещества находятся в различных кашах, вспомнили, из каких злаков делают различные крупы. Мотиватор: «Правильно питайся, всегда высыпайся, больше улыбайся, никогда не сдавайся».

3. Информатика: на этой станции было отработано умение проверять сайт на безопасность, дети закрепили правила информационной безопасности. Мотиватор: «Именно с маленьких побед начинаются великие завоевания».

4. Обществознание (здесь детей встречали учитель обществознания и социальный педагог): дети демонстрировали знание законов и документов, регулирующих их жизнь, обсуждали ситуации, составляли пословицы на правовую тему. Мотиватор: «Если нельзя выбрать обстоятельства, всегда можно выбрать поступок».

5. ИЗО: при помощи учителя ИЗО каждая группа создала свой мотиватор, отражающий их понимание того, что помогает быть счастливым и преодолевать трудности (рис.1).

Технологии личностно-ориентированного обучения помогают учесть особенности каждого ребенка и направлены на раскрытие его потенциала. Второй блок учебного курса по психологии предусматривает развитие знаний о своем профессиональном и личностном потенциале, формирование психологической готовности к выбору профессии, с помощью методов самодиагностики уточнение мотивов профессионального выбора, что дает возможность узнать свои личностные особенности и соотнести их с требованиями будущей профессии. На уроках рассматриваются такие темы, как: «Профессиональный тип личности», «Уровни профессиональной

пригодности», «Современный рынок труда», «Пути получения профессии», «Искусство самопрезентации» [1]. Завершением работы над вторым блоком стал проект «Я и моя будущая профессия».

В работе над проектом дети использовали результаты самодиагностики, знания, полученные на занятиях. В результате у детей сложилось не только представление о будущей профессии, но и о путях ее получения. Появилась возможность более детального просмотра своего будущего, начиная с выбора предметов, которые необходимо изучать углублено, и понимание того, какие экзамены выбрать для сдачи при итоговой аттестации в 9 классе. Учащиеся проанализировали внутренние факторы: личностные качества, способности, знания, умения, привычки. И также были рассмотрены внешние факторы: благоприятные и неблагоприятные условия, помогающие или мешающие достижению цели.

Таким образом, обобщение знаний, отработка умений вне уроков способствовала приобретению учащимися личностной значимости изученного материала, осознанию, кто я такой, что могу, к чему я стремлюсь. Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий создаются условия для охраны здоровья школьников и способствующие полноценному развитию личности каждого ребенка.

Литература:

1.Резапкина Г.В. Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 8-9 классов: учебное пособие/ Г.В.Резапкина. – М.: Образовательно-издательский центр «Академия», ОАО «Московские учебники», 2012. – 112 с. – (Серия «Профессиональная ориентация»).

2.Хухлаева О.В. Лабиринты души. – М., 2001.

3.http://www.grandars.ru/college/medicina/zdorove.html

Активный отдых, как средство воспитания здоровых привычек у школьников

Арапова Олеся Владимировна, учитель искусства 1 категории
МБОУ «Лицей «Бригантина» г. Заринска

Научить человека быть счастливым нельзя,
но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно.
(А.С. Макаренко)

Счастливый ребёнок – это какой? Тот, что чаще улыбается, верит в свои силы, он приветлив и активен. На него невозможно обидеться, потому что пытливые светящиеся глаза обезоруживают педагога, влюблённого в свою профессию. И вот возникает вопрос – как сделать так, чтобы дети, светились здоровьем, а значит и чувствовали себя счастливыми.

В общем понятии здоровья имеются три взаимодополняемые составляющие: здоровье физическое, психическое и духовное. Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям,

событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с собой и окружающими миром. Для российских учителей не секрет, что в соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность такой ориентации очень высока, поскольку по статистическим данным лишь 16% всего населения здоровы, 50% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, 34% - хроническую патологию.

Формирование у детей привычки здорового образа жизни в современном обществе актуальная как никогда. С возрастом ежегодно интенсивно увеличивается физическая и психическая нагрузка. Просиживая большую часть времени за монитором компьютера, планшета, мобильного устройства, плюс уроки в школе и дома, школы дополнительного образования (если это не спортивное направление) – согласитесь, всё это делает наших детей гиподинамичными, усталыми, даже «хрупкими». По данным Российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.

Большинство детей даже не задумываются, какой образ жизни они ведут, не имея мотивации на его улучшение. Но ведь 50% состояния здоровья взрослого человека заложено именно в подростковом возрасте. Поэтому педагогическое сообщество так обеспокоено воспитанием здоровых привычек у подрастающего поколения.

Пока родители наших учеников старательно зарабатывают средства на существование, учителя задаются вопросом: как укрепить и сохранить здоровье наших детей и выработать у них привычку быть физически активными, а значит и здоровыми. Проводя различные акции на тему ЗОЖ мы, чаще всего, акцентируем своё внимание на вредных привычках и борьбе сними. Но открывая любую книгу о здоровом образе жизни, среди знакомых факторов, влияющие на здоровье человека мы можем увидеть, только задумайтесь, активный отдых.

А что такое отдых? Это процесс восстановления умственной и физической работоспособности, протекающий в условиях прекращения деятельности, вызвавшей утомление. Остановимся на этом понятии более подробно. Различают два вида отдыха - это пассивный и активный. Если пассивный отдых предусматривает простое прекращение предшествовавшей деятельности и полный физический покой организма, то активный отдых представляет собой переключение активности организма на иной вид деятельности.

Сущность активного отдыха заключается в увеличении двигательной активности человека, что позволяет обеспечивать нормальные физиологические процессы в организме и поддерживать тонус мускулатуры. В результате двигательной активности все системы органов человека поддерживают свою работоспособность, что является залогом хорошего самочувствия и бодрого настроения.

Мой сегодняшний доклад – это скорее всего ваше знакомство с моим любимым классом, руководителем которого я являюсь уже 4-й год. Это весёлые, талантливые и очень занятые ребята, половина из которых посещает художественную школу, половина – музыкальную и только 15% занимаются спортом и танцами.

Как советуют специалисты, для подростков, целесообразно организовать физкультурно-рекреационную деятельность в формах еженедельной (в воскресенье) и каникулярной (в период каникул для детей – ежедневно, для их родителей– по мере наличия у них свободного времени) рекреации. Активный отдых может быть организован как на свежем воздухе (в местах, предназначенных для физкультурно-спортивных занятий, например, школьном стадионе, а также вне таких мест– на природе, в условиях микрорайона и т. п.), так и в помещении (например, в спортивном зале) – в зависимости от погодных условий, а также содержания мероприятия. И наш класс по возможности старается участвовать во всех мероприятиях, организованных учебным учреждением.

Моих воспитанников, учитывая их занятость, очень сложно собрать вместе среди учебной четверти, поэтому на каникулах мы стараемся куда-нибудь выехать из города.

Особенно любимым и желаемым, у нашего класса, видом активного отдыха является туризм. Это - исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха учащихся на природе. Кроме того, пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма.

Наше излюбленное место - это базы отдыха на ст. Тягун. Каждый раз мы отдыхаем в разных домиках. Например, «Гостевой дом Кузнецовых» предлагает зимой катание на плюшках. Замечательная трасса с подъёмником увлекает ребят. Кроме того, игра в снежки и лепка снеговиков, тоже увлекательное занятие. На базе отдыха Верещагиных замечательный верёвочный городок, где можно испытать свою ловкость и бесстрашие. Есть волейбольная сетка и футбольное поле. А вечером так замечательно можно поседеть у костра и пообщаться под аромат запечённых сосисок. Туристические походы по зимним заснеженным тропкам, напоминают сказку «Морозко», а осенью увлекают золотом листвы, учат ориентироваться на местности, развивают сообразительность, наблюдательность, а также смелость и решительность.

Важное значение имеет в таких турпоходах выработка у ребят навыков работы в коллективе, межличностного общения, умения решать конфликты и идти на компромисс. С таких поездок ребята приезжают весёлые и жизнерадостные, заметно более сплочённые. А это как раз те самые важные три взаимодополняемые составляющие: здоровье физическое, психическое и духовное, при здоровом функционировании которых наши воспитанники будут чувствовать себя счастливыми.

Литература

1. Выбор, способы и методы организации активного отдыха. - https://pandia.ru
2. Зорин, И.В. Рекреационная сущность экологического туризма// Теория и практика физической культуры. – 2002. – №11. – С. 12-15.
3. Методический материал на тему: «Современные формы и методы работы по профилактике правонарушений, пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков».- https://infourok.ru/metodicheskiy-material-na-temu-sovremennie-formi-i-metodi
4. Пропаганда здорового образа жизни - важная социально-педагогическая задача.- https://studfiles.net/preview/5903731/page:3
5. Формирование здорового образа жизни у школьника. - https://infourok.ru/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-shkolnikov-1730780.html
6. Формы и методы пропаганды ЗОЖ среди молодёжи.- http://www.krbm.ru/wp-content/uploads/2015/09/formy-i-metody-propagandy.pdf

Здоровьесберегающие ресурсы современного воспитательного процесса в рамках работы дошкольного образовательного учреждения

Митрофанова Наталья Петровна, старший воспитатель
Муниципальное автономное образовательное учреждение «Детский сад №242» общеразвивающего вида г. Барнаула

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровьесберегающий образовательный процесс дошкольного учреждения требует от педагогов и руководителей образовательных учреждений высокого уровня компетентности. Умение управлять здоровьесберегающей средой позволяет развивать инновационные образовательные технологии в условиях ДОУ.

Проблема организации здоровьесберегающего образования заключается, с одной стороны, в разнонаправленности теоретических подходов к ее решению, с другой, – в разрозненности и односторонности усилий отдельных субъектов образовательного по практическому решению данной проблемы. Здоровьесберегающий педагогический процесс в дошкольном учреждении в широком смысле слова представляет собой следующее: процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Таким образом в рамках детского сада особенно важна возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний здорового образа

жизни, обучение использованию полученных умений и навыков в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии включают в себя следующие направления: физическое, психическое, социальное и нравственное. Очень важно системность и последовательность всестороннего и гармоничного развития личности, принцип сознательности, активности и непрерывности здоровьесберегающего процесса, учет доступности, индивидуальных и возрастных особенностей ребенка. Обязателен и учет критерий оценки здоровья: рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание и личная гигиена, положительные эмоции, социальное благополучие, уровень работоспособности.

Существуют следующие приемы: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно обучающие. с учетом этого программа здоровьесбережения включает следующие компоненты: рациональное питание, оптимальная для организма двигательная активность, соблюдение режима для предупреждения вредных привычек и формирования полезных, повышение психоэмоциональной устойчивости.

Основными направляющими здоровьесберегающего образовательного процесса дошкольного учреждения являются факторы:

- ориентация на физическое здоровье как основу здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей. При этом физическое воспитание мы рассматриваем как систему, включающую двигательную активность, закаливание, санитарно-гигиенический режим, качественное питание, лечебно- профилактическую работу. Применение системы диагностики развития ребенка, включающей физическое здоровье, эмоционально-личностное состояние, социальный статус в группе сверстников, интерес к видам деятельности и достижения в них;
- создание психологических условий организации здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей к которым относятся: учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; организация общения и деятельности для появления у ребенка позитивного эмоционального опыта; поощрение самостоятельности; развитие творческого воображения; формирование осмысленной моторики; развитие способности сопереживания; развитие умений активного творческого самовыражения;
- создание педагогических условий здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями;
- осуществление административного контроля за грамотной организацией здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении на основании оценки его эффективности;
- деятельность педагогов в процессе построения здоровьесберегающей среды. Создание максимально комфортных условий для занятий детей и

воспитателей, а также осуществление контроля и регулирование процесса. Деятельность педагогов в ДОУ главным образом нацелена на овладение методикой формирования здорового образа жизни своих воспитанников через предмет обучения, реализацию принципов и технологий здоровьесбережения в процессе организации образовательной деятельности учащихся.

Формирование устойчивой здоровьесберегающей среды невозможно без активной деятельности обучающихся, их родителей и социальных партнеров – специалистов из научных и государственных учреждений, занимающихся проблемами здоровья детей и подростков. Несомненно, вектор их усилий в предлагаемой модели здоровьесберегающей среды возможен при повышении уровня здоровьесберегающей компетентности, овладение умениями и навыками здорового образа жизни, способами коррекции своего психолого-физиологического состояния, основами планирования индивидуального развития собственного здоровья.

Мы придерживаемся мнения, что эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой технологии, в том числе и здоровьесберегающей.

Литература:

1. Хабарова, Т. В. Педагогические технологии в дошкольном образовании / Т. В. Хабарова. – М., 2004.

2. Куликовская, И. Э. Детское экспериментирование. Старший дошкольный возраст: учебное пособие / И. Э. Куликовская, Н. Н. Совгир. – М.: Педагогическое общество России, 2003.

3. Новиков, А. М. Образовательный проект: методология образовательной деятельности / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – М.: Эгвес, 2004.

4. Коротаева Е.В. Обучающие технологии в познавательной деятельности школьников. М.: Сентябрь, 2003 год.

5. Гузеев В.В. Основы образовательной технологии: дидактический инструментарий. М.: Сентябрь. 2006 год.

6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ в ред. от 05.05.2014 "Об образовании в Российской Федерации" с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014 // Российская газета, N 303, 31.12.2012 Шамова Т.И., Третьяков П.И., Капустин Н.П. Управление образовательными системами – М.: Владос, 2013. Плетнева Е.Ю. Территориальная модель здоровье сберегающей деятельности в системе образования // Валеология. – 2010. – №1. – С. 5-8.

Здоровьесберегающие ресурсы современного воспитательного пространства в ДОУ

Совостенкова Наталья Леонидовна, воспитатель
МБДОУ детский сад № 7 «Радуга» Кулундинского района

Дошкольный возраст — самый поддающийся воздействиям период. В этом возрасте ребенок быстро обучается и усваивает. Именно дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. И именно поэтому для нас педагогов приоритетным является поиск оптимальных условий сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития, обобщение и распространение опыта, создания здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях.

Здоровьесберегающее пространство на современном этапе рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и дошкольном учреждении.

В основе концепции развития детского сада лежит создание эффективного здоровьесберегающего пространства. Говоря о создании здоровьесберегающей развивающей среды, мы подразумеваем следующие направления: – комфортность пребывания ребёнка в учреждении – создание безопасной предметно-развивающей среды – реализацию потребностей ребенка в движении – предоставление детям возможности развиваться в индивидуальном темпе.

Свою педагогическую деятельность осуществляю согласно созданного оздоровительного режима дня, способствующего гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающему разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

В моей группе осуществляется оздоровительно-профилактическая работа (полоскания горла, воздушные ванны, ходьба босиком, «дорожки здоровья», витаминотерапия, Дни здоровья, Недели здоровья и т. д) созданы здоровьесберегающие условия: учебный процесс строится в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями. Создается комфортная, уютная среда, приближенная к домашней, где организовываются разные виды игровой и творческой деятельности, способствующие реализации потребности детей в движении, развитию физических качеств, формированию привычки к здоровому образу жизни.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного

внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, проводятся физкультминутки, двигательная разминка. Её цель — предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала.

Для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни в режиме дня широко применяю здоровьесберегающие технологии, которые определяются образовательными и развивающими задачами. В свою очередь образовательные задачи нацелены на формирование представлений дошкольников о полезной пище, о работе медсестёр и врачей, о том, что такое здоровье.

Развивающие задачи предполагают развитие координации движений и двигательных навыков, развитие тактильного восприятия мелкой моторики, развитие внимания и умения повторять показываемые действия, формирование и совершенствование культурно- гигиенических навыков. Каждая технология нацелена на формирование и развитие детского организма.

Дыхательная гимнастика включает в себя комплекс упражнений для насыщения организма кислородом.

Музыкотерапия способствует релаксации под инструментальные композиции.

Песочная терапия помогает расслабиться с помощью тактильных ощущений, включает в себя рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком.

Цветотерапия способствует улучшению психоэмоционального состояния детей через просматривание разноцветных картинок и слайдов.

Гимнастика для глаз предназначена для снятия глазного напряжения предупреждения утомления и тренировки глазных мышц. Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии

Ритмопластика нацелена на восстановление «двигательного дефицита», развитие двигательной сферы детей, формирование эстетических понятий. Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий.

Ароматерапия улучшает самочувствие и настроение детей, способствует профилактике простудных заболеваний, решает проблемы со сном. Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанное дерево, можно изготовить специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Созданный в группе, островок здоровья, в котором собраны, игры и пособия, игрушки позволяющие развивать общую и мелкую моторику, дидактические материалы на формирование и развитие дыхания (баночки

для булькания, воздушные шары, свистульки и т.д.); на формирование и развития зрительного анализатора (игра « найди пару», « где цыплёнок», работа с разными картинками); на формирование и развитие слухового анализатора различные шумовые игрушки, музыкальные игрушки (игрушки шумелки ,металлофон, барабан, трещётка , маракас , бубен и т. д.) . Привлекает дошкольников своим многообразием. Они с интересом продолжительное время могут заниматься с предметами неосознанно приобретая новые умения формируя определённые качества и развивая способности детского организма.

Таким образом, здоровьесберегающие ресурсы современного воспитательного пространства в ДОУ позволяют говорить о повышении качества жизни дошкольников. По результатам мониторинга, заболеваемость детей за период 2017-2018 учебного года уменьшилась с 45% до15%, значит созданные здоровьесберегающие ресурсы, воспитательного процесса в ДОУ, соответствуют современным требованиям и условиям организации детской жизнедеятельности.

Литература:

1. Михеева Е. В, Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009. с102,108.

2. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2008. Т.7. №2. С.29.

3. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008

4. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. - Волгоград: Учитель, 2009

Социальное проектирование как механизм реализации здоровьесберегающих технологий

Гурова Елена Анатольевна, директор,
МБОУ «Кадетская школа» г. Бийска

Здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой составляющей современной школы. Существуют различные определения и классификации здоровьесберегающих технологий, но, в любом случае, все они направлены на формирование культуры здоровья.

Как известно, культура здоровья является частью общей культуры человека. Таким образом, являясь социальным феноменом, культура здоровья формируется через социально-активные формы деятельности, к числу которых относится социальное проектирование.

Включение в проектную деятельность в области здоровьесбережения способствует формированию ценностного отношения ребёнка к своему здоровью, здоровью окружающих, ко всему живому в целом; повышению уровня сознательного и ответственного отношения к здоровью; стремлению вести здоровый образ жизни. В ходе создания и реализации проекта

школьники получают валеологические знания, умения и навыки, которые применяют на практике для укрепления и сохранения здоровья. Помимо этого, через проектную деятельность формируются универсальные учебные действия, что обеспечивает выполнение Федеральных государственных образовательных стандартов.

Обязательными условиями проектов, направленных на здоровьесбережение, являются консультации медицинских работников и согласие родителей. Проекты должны быть посильными для школьников, практико-ориентированными, позволяющими охватить большое количество обучающихся.

Безусловно, участие в проектах является добровольным, поэтому важным этапом любого здоровьесберегающего проекта является создание положительной мотивации.

Мотивационный этап неотделим от информационного: беседы с применением различных средств наглядности работают на формирование когнитивного и ценностно-потребностного компонентов в структуре культуры здоровья. Дальнейшее участие в проекте обеспечивает формирование эмоционально-волевого компонента: от участника проекта требуется систематическая работа, настойчивость в достижении цели. В результате у ребёнка формируется деятельностно-практический компонент, который находит отражение не только в способности самостоятельно перенести опыт здоровьесбережения в повседневную практику, но и возможности творческого самовыражения в данной области.

Социальное проектирование играет важную роль не только в индивидуальном развитии личности, но и в создании здоровьесберегающей среды в образовательной организации.

С целью решения данных задач в МБОУ «Кадетская школа» г. Бийска организована творческая группа «Школа – территория здоровья», в рамках которой создаются и реализуются здоровьесберегающие проекты.

В настоящее время запущены и работают такие проекты, как:

- «Дорога здоровья» - профилактика плоскостопия с помощью гимнастики стоп и рефлексотренажёров, созданных с помощью природных материалов самими участниками проекта;

- «Береги зрение смолоду» - профилактика зрения через комплекс гимнастических упражнений для глаз;

- «Фитотерапия и фитопрофилактика» - профилактика простудных и вирусных заболеваний с помощью лекарственных растений в школе и дома;

- «Мы – за ЗОЖ!» - профилактика вредных привычек (борьба с курением).

Данные проекты имеют перспективы, постоянно ведётся поиск новых тем проектов.

Социальные проекты охватывают не только обучающихся. В рамках проектной деятельности в каждом классе введены «Дневники здоровья», в которых фиксируются обращения ребёнка с жалобами на самочувствие,

периоды отсутствия в школе в связи с болезнью. Цель данного документа – мониторинг здоровья обучающихся и предоставление родителям наглядной информации о состоянии здоровья ребёнка для принятия мер по его сохранению и улучшению.

Помимо постоянного мониторинга здоровья обучающихся, на начальном и на заключительном этапах каждого проекта проводится диагностика уровня культуры здоровья школьников. Исследуется как общий уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья, так и отношение к отдельным вопросам здоровьесбережения в рамках проекта. Анализ результатов данных диагностик позволяет сделать вывод, что в ходе участия в проекте у детей формируются и переходят на более высокий уровень интеллектуальные, эмоциональные, социальные, нравственные составляющие содержательного аспекта культуры здоровья. Имеются подтверждённые медицинскими работниками случаи улучшения здоровья.

Таким образом, социальное проектирование является действенным механизмом реализации здоровьесберегающих технологий, в центре которых находится важнейший показатель качества жизни каждого индивида, определяющий, в то же время, потенциал всей страны – здоровье человека.

Литература:

1. Васютина И. В., Симонова А. А. Современное понимание феномена «культура здоровья дошкольника» [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2018 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2018. — С. 15-22. — URL https://moluch.ru/conf/ped/archive/277/13957/

2. Волошина Л. Н., Демидович О. В., Нагель О. П., Серых Л. В. Воспитание здорового человека (учебное пособие) // Международный журнал экспериментального образования. − 2011. − № 9. − С. 21–22.

3. Гаркуша, Н.С. Мониторинг показателей здоровья обучающихся: метод. пособие для классных руководителей / Н.С. Гаркуша. — Старый Оскол: ИПК «Квадрат», 2004. - 72 с.

4. Голобородько Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). — Уфа: Лето, 2013. — С. 82-85. — URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4394/

5. Сократов Н. В. Воспитание культуры здоровья у детей и подростков: учеб. пособие. − Оренбург: Изд-во ОГПУ,2010. — 299 с.

6. Стукалова О.В., Кабкова Е.П. Развитие культуры личности в современном образовательном пространстве// Педагогика искусства: электронный научный журнал, 2008. – № 2. - URL: http://www.art-education.ru/AE-magazine/archive/nomer-2-2008/kabkova_03-05-2008-2.htm- 0. 5 п.л./ 0. 25 п.л.

Использование методов арт-терапии в работе социального педагога

Дилин Нина Иосифовна, социальный педагог
МКОУ Газ-Салинская средняя общеобразовательная школа,

Методами арт-терапии можно справиться со многими негативными состояниями, такими как агрессивность, страхи, тревожность, депрессия, неадекватное поведение, которые мешают жить подростку и тормозят его развитие. Занятия арт-терапией позволяют быстро завязать контакт с подростком и установить прочную взаимосвязь. Арт-терапия развивает творческий потенциал и внутренние механизмы самоизменения и самореализации, повышает эстетические потребности, вызывает положительные эмоции у подростков. Также арт-терапия помогает подросткам преодолеть трудности во взаимоотношении с окружающим миром.

Один из методов арт-терапии является игротерапия. По мнению А.Я. Варга, в подростках еще так много из детства, и им просто необходимы игры, мало того, они просто нуждаются в игровой деятельности. Но ведь подростки считают себя взрослыми и думают, что игры не для них, и, уважая мнение подростков, на начальном этапе при проведении игровых занятий будет эффективна индивидуальная работа. А уже потом игра послужит хорошим способом для сплочения коллектива. В коррекции агрессивного поведения поможет игра «Вороны и воробьи». Суть игры в том, что ребята делятся на 2 команды – вороны и воробьи. Одна команда должна была захватить ладонями другую. После игры обсуждается смысл. В процессе игры было видно, как подростки были раздражительны, если что-то шло не так, как они хотели. И в конце разъяснялся смысл, как возникает агрессия, и какое воздействие она оказывает на окружающих [2, с. 4].

Еще одна разновидность арт-терапии – изотерапия. Изотерапия – это коррекция под воздействием изобразительного искусства. Изотерапия – это возможность свободного самовыражения. Подростки затрудняются словами описать свои переживания, рисунок же поможет им в этом, а взрослым поможет лучше понять внутренний мир ребенка. Помочь избавиться от чувства беспокойства подростку можно с помощью рисунка: нужно дать задание нарисовать страх и тревогу, но эту работу необходимо проводить длительное время. И ребенок сам найдет с помощью размышлений и рисунков способ решения проблемы.

В коррекционной работе с подростками с девиантным поведением применяется библиотерапия. В решении проблем неуверенного и агрессивного поведения, а также принятия своих чувств используются сказки и притчи. Сказки и притчи являются примерами живой образности речи, они способствуют разрешению внутрипсихических конфликтов, изменению жизненной позиции и поведения, снятию эмоционального напряжения. Например, в сказке «Путешественник» есть элементы быстрого снятия тревожности и агрессии. Индивидуальные или групповые занятия библиотерапии проводятся в игровой форме или в виде игры-путешествия. Чтение или их инсценировка, также дети сами пишут сказку. Все виды

направлены на повышение самооценки, уверенности в себе, накопления эмоционального опыта. Подросток примеряет на себя опыт героя, проходит вместе с ним все испытания, преодолевает трудности и сам делает тот или иной выбор [1, с.102].

Самое главное в библиотерапии подобрать правильную книгу. Ведь чтение книги может вызвать разные процессы. Если книга хорошая, динамичная, она может вызвать просто удовольствие. Чтение биографии, воспоминаний или автобиографий выдающихся людей с трудной судьбой и которые с достоинством выходят из трудных жизненных ситуаций может вызвать уверенность в себе. Некоторые литературные жанры могут вызвать высокую психическую активность, которая подавляя негативные травмирующие переживания, способствует их исчезновению. Выбирать книгу надо такую, чтобы она была достаточно простая для чтения, и у героев книги были аналогичные с подростком проблемы, или похожая жизненная ситуация. Подбираются книги, пронизанные чувством доброты, интеллигентности, мягкости и гуманизма.

Небольшие тексты можно читать на занятиях вслух в группе или индивидуально. Большие – дома как домашнее задание, а на занятиях-диспутах проводить обсуждение сюжета этой книги. Для большей эффективности советуем вести читательский дневник [3, с. 33].

Арт-терапевтические занятия помогают подросткам выражать свои чувства, мысли и настроение в процессе творчества. Активное использование арт-терапии не только помогает подросткам, но и дает социальному педагогу толчок для творчества. Социальный педагог – ответственный, широкопрофильный, высококультурный и постоянно самосовершенствующийся профессионал.

Литература:

1. Копытин А.И. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / А.И. Копытин. – М.: Просвещение, 2008. – 288 с.

2. Методическое пособие по проблемам жестокого обращение с подростками «Поверить миру» / Составитель А.П. Мерсиянова. – Усть-Каменогорск: ВКПК «Арго», 2012. – С. 3-11.

3. Парфенова А.В. Творческий подход социального педагога к работе с детьми, состоящими на ВШУ [Электронный ресурс] / А. В. Парфенова // Педагогические инновации: от теории к практике. URL: https://interactive-plus.ru/ru/article/115472/discussion_platform (дата обращения: 15.09.2017).

Межведомственное взаимодействие учреждений профилактики по предупреждению правонарушений – залог социального здоровья детей

Глущенко Марина Витальевна, педагог-психолог
МБОУ «СОШ №19» г. Яровое

Одной из актуальных и социально значимых задач, стоящих сегодня перед обществом, является поиск путей снижения числа административных правонарушений и преступлений несовершеннолетних, а также формирование и поддержание психологического благополучия и социального здоровья обучающихся. Практика показывает, что для сокращения числа правонарушений одного применения мер административного или уголовного наказания недостаточно. Задача школы в сфере предупреждения правонарушений заключается в проведении ранней профилактики, в основе которой – создание условий, обеспечивающих формирование социального здоровья и развития детей. Профилактика правонарушений имеет комплексный характер, определяется вариативностью проблем в конкретном социуме, у конкретного ребенка. В связи с этим требуется не только четкий механизм, регулирующий и объединяющий усилия школьных специалистов и педагогов, но и реальное, эффективное межведомственное взаимодействие всех субъектов профилактики.

В механизме взаимодействия мы выделяем:

- постоянное взаимодействие, осуществляемое между органами, учреждениями и отдельными сотрудниками на всем протяжении возложенных на них обязанностей;

-временное взаимодействие с органами и учреждениями при разрешении конкретного случая, которое затем прекращается.

Школа взаимодействует с администрацией муниципального образования, с территориальным органом социальной защиты населения; МСЧ-128, ОВД, районной прокуратурой, с комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, отделом опеки и попечительства, центром занятости населения г.Яровое, дошкольными учреждениями. В школе сформирована система межведомственной деятельности по раннему выявлению семейного неблагополучия, детской безнадзорности. Организована первичная профилактика: она предполагает разработку длительных программ по основным рискам. Первичная профилактика начинается с детского сада. Взаимодействие с дошкольными учреждениями в рамках преемственности дает возможность получать информацию о проблемных семьях от уполномоченных по работе с несовершеннолетними, психолога. Вторичная профилактика составляет комплекс мероприятий, реализуемых с детьми группы риска (состоящие на внутришкольном учете). Какие категории несовершеннолетних нуждаются в профилактике правонарушений в первую очередь? В профилактике нуждается каждый несовершеннолетний, и все же нами выделяются обучающиеся, требующие особого отношения.

1.Это учащиеся, имеющие отклонения в развитии или поведении. Работа в этом направлении предполагает постановку на внутришкольный профилактический учет, проведение систематической медико-психолого-педагогической диагностики, разработку индивидуального маршрута

коррекции, включающего профилактические мероприятия с привлечением специалистов. Педагоги разрабатывают индивидуальный план работы с такими детьми. Дети группы риска, имеющие особые образовательные потребности (ОВЗ), находятся непосредственно под наблюдением психолога. На таких детей разработаны индивидуальные программы психолого-педагогического сопровождения, включающие педагогическую и психологическую карты. Если несовершеннолетний взят под контроль специалиста КДН, но еще не состоит на городском учете, то координатором профилактических программ является заместитель директора по воспитательной работе, который ведет надзор.

2. В группу риска входят также несовершеннолетние, систематически пропускающие занятия по неуважительным причинам. Для этого разработана система ежедневного учета детей, не пришедших на учебные занятия. Информация о непосещающих или систематически пропускающих учебные уроки направляется в муниципальный орган управления образованием. В остальное время классные руководители ежедневно заносят фамилии отсутствующих в журнал посещаемости с указанием причины пропуска. Такому учащемуся приказом назначается педагог-куратор, как правило, это классный руководитель, который работает с семьей, несовершеннолетним.

3. Семьи, находящиеся в социально-опасном положении. Взаимодействие в работе с СОП осуществляется по разработанному регламенту и известному алгоритму. Есть еще одна группа детей, требующих внимания взрослых. Это несовершеннолетние, переживающие несчастье, разочарование, предательство, отвергнутость. Они не пропускают занятия, не привлекают аффектным поведением. Правонарушения они совершают как протест окружающему миру. В школе не остается без внимания ни одно сообщение от соседей, других обучающихся, участкового инспектора.

В начале каждого учебного года классные руководители составляют социальный паспорт класса, из которых формируется социальный паспорт школы по всем категориям обучающихся. В рамках взаимодействия социальный паспорт школы направляется в КДН, ПДН. Большая работа проводится Советом профилактики. Он осуществляет контроль над реализацией школьной программы, индивидуальных программ, учащихся группы риска.

Результат профилактической деятельности будет тогда, когда соблюдаются следующие принципы:

- последовательность: индивидуальное воздействие должно быть таким, чтобы его интенсивность последовательно нарастала или убывала в зависимости от результата;

- реальность: меры воздействия объективно должны соответствовать возможностям их реализации.

3.Законность: индивидуальная профилактика строится на основе строгого соблюдения законодательства, прав, которые могут ограничиваться только в той мере, в какой это диктуется и допускается законом.

В заявленной теме публикации сказано и о формировании социального здоровья детей. И профилактика правонарушений играет немалую роль в создании условий и основ такого здоровья. Социальное здоровье – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.

В социологии категория «социальное здоровье» характеризуется как здоровье общества, его социальных групп, как ресурс, необходимый школьникам для успешной социализации и социальной адаптации. Таким образом, возникает своего рода модель развития социального здоровья ребенка, качество реализации которой можно оценить с помощью таких показателей: позитивное взаимодействие с окружающими людьми, участие в жизни класса, школы и города, активная жизненная позиция, профессиональные намерения, физическое здоровье.

Особую роль в формировании социального здоровья детей играет воспитательная работа. В школе организована работа кружков, спортивных секций, детских объединений по интересам. Уже восемь лет сотрудничеству с профориентаторами центра занятости населения в осуществлении профдиагностики 8,10 классов. В летний период организуются рабочие места для подростков (в т.ч. группы риска). Является системой работа по формированию правовой культуры, гражданской и уголовной ответственности у обучающихся: проведение акций, коллективных творческих дел, социальных проектов совместно с дополнительным образованием, городским молодежным центром. Подростки группы риска привлекаются к общешкольным мероприятиям. В учреждении действует школьный театр. Подростки принимают участие в городском волонтерском движении. В летний период организуются профильные пришкольные смены различной направленности: трудовые, спортивные (руководители: педагоги детской спортивной школы), отряд вожатых, экологическая смена (педагог дополнительного образования городского цента творчества). В школе действуют два спортивных клуба.

Индикаторы эффективности профилактики правонарушений:

Количественные показатели: уменьшение количества правонарушений, уменьшение количества детей, состоящих на учете в ПДН, положительная динамика успеваемости учащихся, снижение числа конфликтных ситуаций в школе. Качественные показатели: Формирование активной жизненной позиции учащихся, улучшение микроклимата в педагогическом и ученическом коллективах, развитие социальной компетентности учащихся.

Выполнение данных рекомендаций позволит в значительной мере упорядочить документацию, конкретизировать действия субъектов системы профилактики, повысить эффективность воспитательных мероприятий, и тем самым создать условия для результативной деятельности по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних, формированию социального здоровья обучающихся.

Использование здоровьесберегающих технологий

во внеурочной деятельности.

Бахарева Александра Александровна, учитель начальных классов
МБОУ «СОШ №59» г. Барнаула

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения здоровьесберегающих технологий. В своей деятельности педагоги должны использовать приемы, методы, технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в школе. На занятиях моего кружка «Ляп-Ляпыч» я стараюсь следовать этой истине.

В. А. Сухомлинский утверждал, что "…забота о здоровье — ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”. [3, с. 11]

Мне хотелось бы рассказать о тех здоровьесберегающих методах и приемах, которые используются мною на кружковых занятиях. Начну с места, где проходит внеурочная деятельность. Наш кабинет - довольно просторный, светлый, окна выходят на солнечную сторону. Защиту от прямых солнечных лучей обеспечивают оконные жалюзи. Осуществляется режим проветривания, тем самым созданы комфортные условия для творчества учащихся. У детей создается бодрое рабочее настроение, активизируется мыслительная деятельность.

Сидячий режим на занятии не признаю. Дети не привязаны к месту и могут свободно перемещаться по кабинету во время работы.

В процессе занятий часто используются разные техники: рисование пальчиками – увлекательное**,** оригинальное и при этом развивающее занятие! Главное - нет дистанции между рисующей рукой и чистым пространством листа бумаги, на котором рождается шедевр, поэтому ребенок раскрепощен и уверен в своих силах.

Лепка из соленого теста - древняя забава, дошедшая сквозь века до наших дней. Игрушки, картины - что только не выходит из податливого теста. К тому же совместное творчество сближает моих кружковцев в единый коллектив.

Лепка из пластилина - является одним из средств релаксации, что имеет важное значение для психологического благополучия учеников.

Бумагопластика - развивает координацию движений руки и глаза, согласованность движения пальцев – один из основных навыков письма, черчения.

Занятия сопровождаются использованием стихов, поговорок, пословиц, загадок, сказок.

Важное место на занятиях занимает мотивация детей. С учётом возрастных особенностей младших школьников доминирует сказочно -

игровая форма преподнесения материала. Всё это гарантирует результативный для детей и педагога процесс обучения. Ведь играя, дети получают удовольствие.

Музыкальное оформление также повышает интерес детей к созданию творческих работ. Для снятия мышечного напряжения проводим физкультминутки, пальчиковую гимнастику, улыбкотерапию. Это помогает снять чувство усталости, нервозность, напряжение, страх, приучает к коллективным действиям, учит общению.

На занятиях в кружке использую методы, способствующие активизации инициативы, творческого самовыражения обучающихся:

-метод свободного выбора (свободная беседа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);

-активные методы (дети в роли педагога, обсуждение в группах, ребенок, как исследователь и др.).

Благоприятный психологический климат на занятии так же служит одним из показателей успешности его проведения: заряд позитивных эмоций, полученных детьми и мною, определяют положительное воздействие занятий на здоровье, а также мотивирует учащихся к посещению занятий.

Таким образом, внедрение в практику внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий, позволяет эффективно развивать способности детей, мотивирует их к дальнейшему творчеству, тем самым осуществляется работа по формированию активной, творческой личности, с которой можно продуктивно работать в плане формирования здорового образа жизни.

Литература:

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. [Текст] М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

2. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей [Текст]: учебное пособие / под общ. ред. Н.В. Сократова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 224 с.

3. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям, М.: Просвещение, 1979.с. 11

Культура здоровья как основа профилактики девиантного поведения подростков

Пашкова Людмила Викторовна, педагог-психолог
МБОУ «Ключевская СОШ №2» с.Ключи Ключевского района

Проблема девиантного поведения подростков занимает одно из первых мест среди других социальных и психологических проблем. Даже учитывая то, что в настоящее время очень трудно оценить девиантные отклонения в молодёжной среде, можно сказать, что масштабы девиации растут по многим

показателям (пьянство и алкоголизм, наркомания, бродяжничество, противоправное поведение).

Поэтому основной задачей решения проблемы девиантного поведения подростков становятся меры по предупреждению девиации, профилактика и, при необходимости, психолого-педагогическая коррекция.

На мой взгляд, важнейшая роль в деле социализации и предупреждения развития девиантного поведения принадлежит школе.

Во-первых, в школе ребёнок проводит значительную часть времени, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, т.е. усваивает многие нормы поведения в социуме.

Во-вторых, именно школа является основным официальным институтом воспитания, через которые транслируются принятые в обществе нормы, правила, нравственные ценности и т.д.

В-третьих, профессиональный коллектив школы (учителя, психологи и социальные педагоги) – это специалисты не только в области преподавания определённых предметов, но ещё и в области воспитания и развития личности.

Учитывая масштабы проблемы и новое положение школ, где происходит сокращение дополнительного персонала (педагогов-психологов, социальных педагогов), основным направлением работы по данной проблеме является профилактика девиантного поведения. А специфической задачей школы в сфере профилактики девиантного поведения несовершеннолетних- проведение ранней профилактики, ибо ни одна другая структура не в состоянии решить данную задачу. Исключение составляет семья, но опыт работы показывает, что семья часто сама выступает в качестве объекта профилактической деятельности.

Основой ранней профилактики является:

-создание условий, обеспечивающих возможность нормального развития детей определенной возрастной группы;

-своевременное выявление типичных кризисных ситуаций, возникающих у учащихся определенного возраста.

Ранняя профилактическая деятельность необходима в работе со всеми возрастными группами учащихся, но в современных условиях основной акцент нужно делать на профилактику отклоняющегося поведения детей младшего школьного возраста и младших подростков. Так как в реальной жизни, когда нам приходится включать в сложный реабилитационный процесс детей старшего подросткового возраста со сформировавшимся стилем поведения и определенным стилем отношения к окружающей его среде, мы расходуем максимальные ресурсы и вместе с тем не всегда получаем положительный результат работы.

В системе профилактической работы школы мы выделяем два направления: меры общей профилактики и меры специальной профилактики. Меры общей профилактики обеспечивают вовлечение всех учащихся в жизнь школы. Меры специальной профилактики обеспечивают возможность

раннего выявления учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, и проведения с ними работы на индивидуальном уровне.

Основой общей профилактики девиантного поведения является формирование у учащихся навыков здорового жизненного стиля. Данная работа ведется в рамках программы «Наша школа- школа здоровья».

Цель программы- оптимизация условий работы школы по эффективному развитию здоровьесберегающей среды.

Основными направлениями работы являются:

1.Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей:

- Организация оздоровительных режимных моментов в организации занятий в первой половине дня (зарядка, физкультминутки).
- Организация воспитательной работы по возрастам по формированию навыков ЗОЖ:
  - -проведение классных часов, Дней здоровья;
  - -организация тематических выставок плакатов, рисунков;
  - -проведение конкурсов сочинений;
  - -проведение массовых спортивных праздников;
  - -проведение тематических радиолинеек по пропаганде ЗОЖ.
- Использование на уроках физической культуры новых методов проведения уроков с более высоким уровнем двигательной активности.
- ГТО.
- Уроки плавания в бассейне в зимний период.
- Организация немедикаментозных методов оздоровления детей (закаливание, гимнастика, фитотерапия и др.).
- Совершенствование спортивно- массовой работы через систему дополнительного образования:
  - -организация спортивных секций, танцевального кружка;
  - -обучение спортивным играм.
- Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья.

2.Обеспечение обучающихся необходимой информацией, знаниями, навыками и практическими умениями, направленными на сохранение собственного здоровья и здоровья окружающих:

- Индивидуальные часы и индивидуальные курсы по выбору «Психология общения», «Здоровый образ жизни», «Твое здоровье», «Твой выбор».
- Использование образовательно- профилактической программы «Волна» для обучения детей диафрагмально-релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции с использованием технологии ФБУ.
- Организация и проведение сборов, соревнований, турпоходов.
- Проведение школьных мероприятий по привитию навыков правильного поведения детей в опасных для жизни ситуациях: «Зарница», турслеты.

3.Укрепление материальной базы для проведения мониторинга состояния здоровья, создание условий, обеспечивающих оптимизацию

учебного процесса и повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы:
- Систематическое комплектование кабинета физкультуры, постоянное обновление и улучшение материально-технической базы спортивного, теннисного, тренажерного залов, хоккейной коробки, спортивной площадки.
- Улучшение материально – технической базы столовой (приобретение и ремонт инвентаря, оборудования), разработка и введение в систему питания новых блюд с учетом изучения запросов учащихся и их родителей.
- Оборудование и организация работы кабинета психологической разгрузки.

4.Расширение и разнообразие взаимодействия школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья:
- Традиционные спортивные соревнования «Папа, мама, я- спортивная семья», турниры по волейболу, футболу, хоккею, «Веселые старты», «Школьникоада».
- Молодежные форумы «Здоровый креатив ключевской молодежи», «Позитив».
- Турнир среди родителей учащихся по различным видам спорта «Мы за здоровье детей!».

Реализация мероприятий Программы - это и есть первичная профилактика девиантного поведения учащихся. Она позволяет нам:

- Сохранять и укреплять здоровье учащихся.
- Формировать осознанное отношение детей, их родителей, членов педагогического коллектива к проблемам здоровья.
- Формировать у подростков «здоровые» модели образа жизни, предоставляющие возможность для реализации личностного потенциала (успешная социальная адаптация детей).

Вовлечение детей с отклоняющимся поведением в оздоровительно-спортивную деятельность дает им возможность почувствовать, что они нужны и полезны людям и всему обществу. Часто эти дети достигают высоких результатов именно в спорте, так как не могут утвердиться в других сферах деятельности.

Формирование у учащихся навыков здорового жизненного стиля, приобщение к спорту воспитывает чувство сопереживания другим, отзывчивость, доброту и помогает ребенку по-новому взглянуть на себя.

Создание в детском саду единой системы образовательно-оздоровительного процесса, построенной на интегративной основе

Бобкова Любовь Александровна, педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 145» г. Барнаул

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников

методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи. В этой связи перед практическими работниками нашего детского сада встала задача создания единой системы образовательно-оздоровительного процесса, построенной на интегративной основе.

Концепцию развития нашего дошкольного учреждения мы строим, базируясь на педагогических идеях и трудах Е. А. Аркина, Л.С. Выготского, П.Н. Блонского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Л.А. Парамоновой, А.В. Петровского. В основе концепции нашего учреждения лежит кредо педагогического коллектива, включающее следующие базовые ценности и понятия.

«Здоровье и безопасность». Дошкольное учреждение стремится к организации такой социокультурной среды, которая, с одной стороны, позволит ребёнку удовлетворить потребность в познании ценностей культуры здоровья, освоению безопасности жизнедеятельности и культурных традиций и, с другой стороны, создаст условия для самостоятельного конструирования собственного образа «Я». Основные структурные элементы представлены:

- программой «Мы- путешественники». Детский сад углубленно занимается оздоровлением детей посредством туристической деятельности. Такие циклические упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах и т.д., как считает Ю.Ф. Змановский, содействует увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствуют полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья. Именно этим требованиям в полной мере отвечает детский мини-туризм. Туризм позволяет не только совершенствовать двигательную сферу ребенка, но и формировать его личностные качества, а также расширять представления о малой Родине- Алтайском крае, через решение проблемных ситуаций, виртуальные путешествия, ориентировку в пространстве по карте, исследовательскую деятельность. У детей формируются начальные туристские знания, умения, навыки (правильно и быстро одеться и обуться (по погоде, сезону) на прогулку, мини-поход. Правила безопасного поведения на прогулках, на дороге, в транспорте). Совершенствуются элементарные представления о личной гигиене туриста и предотвращении возможных опасностей в лесу (оказание доврачебной помощи при порезе, ушибе, засорении глаза. Состав аптечки. Опасности в лесу: если простудился, заблудился, укусил клещ, разразилась гроза, встретились ядовитые растения). Формируются представления о бережном отношении к природе. Детский туризм естественным образом сплачивает взрослых и детей. Участие родителей в подготовке туристического

снаряжения и проведении туристических походов праздников позволяют детям, родителям и педагогам быть вместе, вести активный, здоровый образ жизни.

Для реализации данной программы нами была создана туристическая тропа. В тени деревьев оборудована площадка для занятий по изучению «туристических наук», где дети знакомятся с основами ориентирования, с правилами пользования туристическим снаряжением. А у «костра» можно попеть любимые походные песни.

В группах оформлены туристические уголки со своими эмблемами, флагом. В них имеется групповое снаряжение: рюкзачки, веревки; аптечка, костровые принадлежности и схемы типов костров; компасы, лупы, котелок, термос, палатка, д/игры: «Умные узелки» с различными веревочками, «Туристические поручения» с карточками, «Туристический обед» с возможностью экспериментировать с меню и продуктами, «Виды туризма», «Что нужно туристу», «Правила поведения в природе», «Правила поведения в походе», «Если хочешь быть здоров», «Этажи леса», «Чьи следы»; картотека подвижных и познавательных игр туристической направленности.

- проектом «Лучинушка» (включение фольклора в воспитательно-образовательный процесс). Одной из составляющих здоровья является духовное здоровье. Сила воздействия произведений народного творчества позволяет сохранить духовное здоровье ребёнка, укрепить его, подготовиться к будущей жизни. Народное искусство соединяет в себе слово, музыку и движение. В соединение этих трёх компонентов образуется гармоничный синтез, достигающий большой силы эмоционального воздействия, что позволяет комплексно подойти к проблеме оздоровления, социально - нравственного воспитания дошкольников, решать коммуникативные и речевые проблемы.

- организацией деятельности клуба «Здоровый педагог» (комплекс занятий «Растягивайся и расслабляйся»);

- проведением семинаров, практикумов для педагогов ДОУ: «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»; «Изотерапия для здоровья»;

- организацией деятельности клуба для родителей «Здоровейка» (занятия «Если хочешь быть здоров»);

- приобщением родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ: спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, туризма, сдача норм ГТО и др.

- рабочими программами педагогов ДОУ.

«Развитие». Оздоровление и образование ребёнка призвано, прежде всего, расширять возможности развития его личности. Стратегией поиска педагогических технологий становится стратегия построения развивающего здорового образа жизни. Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно – духовного организма. Поэтому в воспиательно-

образовательный процесс мы включаем разнообразные оздоровительные технологии: су-джок терапию, точечный массаж, криомассаж стоп ног, суставную, пальчиковую, зрительную, иммунную и дыхательные гимнастики, элементы психогимнастики, игры на снятие психоэмоционального напряжения, технологии коррекции поведения, «рижский» метод закаливания, ходьбу по коррегирующим дорожкам. В системе ведется работа по обучению детей ходьбе на лыжах.

«Комфортное самочувствие» ребенка в образовательном учреждении. Специфика детства требует бережного отношения к особенностям возрастного развития, к внутреннему миру ребенка. Мы стремимся к тому, чтобы детский сад стал территорией детства, наполненной разными видами деятельности, событиями. С понятием комфорт тесно связано сотрудничество, диалогическое общение. Общение взрослых с ребенком – важный фактор обеспечения комфортности, развития индивидуальности ребенка. Ребенок становится субъектом оздоровительно-развивающего процесса в ДОУ.

Мы понимаем, что освоение сенсорных эталонов здоровья нельзя сводить к упражнению. Они обязательно должны быть включены в мотивированную для ребенка деятельность (конструирование, лепка, рисование и т. п.) и выступать как результат обобщения свойств предмета в естественных условиях (А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, Н.Н. Поддьяков, Н.П. Сакулина и др.).

Педагоги не навязывают и не диктуют детям свою волю. Сотрудничество взрослых и детей становится главным механизмом развития ребенка, становления его здоровья.

Результатом реализации данной концепции явилось повышение уровня индивидуального здоровья воспитанников, что обеспечивает достижение целевых ориентиров дошкольников (по результатам диагностики наблюдается проявление детьми инициативности, самостоятельности в разных видах деятельности, уверенности в свои силы и открытости внешнему миру, развитие любознательности, стойкой потребности к выполнению норм ЗОЖ). Выявлена динамика снижения заболеваемости воспитанников. У детей улучшилась мышечная выносливость, уровень овладения основными видами движений, снизилась тревожность, успешно формировались интегративные качества, позволяющие ребенку быть успешным при переходе на следующую ступень развития.

Сделано немало, но ещё больше предстоит сделать, много идей, планов. Но самое главное, чтобы наши дети были всегда здоровы. Улыбка на детском лице, весёлый смех, спокойствие родителей, вот лучший результат работы коллектива, который сердце своё отдаёт детям.

Литература:

1. Ахутина Т.В. «Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход», М., ТЦ Сфера, 2014.

2. Белая К.Ю. «Инновационная деятельность ДОУ», М., ТЦ Сфера, 2015.

3. Выготский Л.С. «Вопросы детской психологии», СПб.: Издательство «Союз», 2004
4. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми», М.: Медицина, 2006
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
6. «Программно - целевое управление развитием образования: опыт, проблемы, перспективы» (под редакцией А.М. Моисеева) М.; «Педагогическое общество России», 2009

Двигательная активность как фактор формирования ЗОЖ.

Акатьева Тамара Александровна, классный руководитель,
МБОУ «Шелаболихинская СОШ № 1»

Современные дети ведут малоподвижный образ жизни. Этот факт отрицательно сказывается на их здоровье. Одним и важнейших компонентов здоровьесберегающих технологий является развитие навыков двигательной активности. Одним из основных компонентов рациональной двигательной деятельности являются танцы.

Меня, как классного руководителя, естественно, не может не волновать состояние здоровья моих воспитанников. Как человек, увлечённый танцами, хочу, чтобы дети вели подвижный образ жизни, приобщились к наследию культуры танца. Недавно прочитала в интернете об интересном исследовании сиднейских ученых, которые решили выяснить, как танцы влияют на здоровье человека. Исследования показали, что занятия танцами на протяжении нескольких лет, примерно на 50% снижают риск преждевременной смерти от сердечно — сосудистых заболеваний, по сравнению с не танцующими людьми.

Исходя из всего выше сказанного, решила – быть в нашем классе танцевальному кружку, который и веду второй год. Я убеждена, что танцы – это не только развлечение, но и хорошая физическая нагрузка. Именно они способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки. Танец не только неотъемлемая часть культуры, но и способ быть красивым, счастливым и здоровым.

Составляя программу занятий кружка, учла, что она должна быть достаточно гибкой, а сами занятия разнообразными. Каждое занятие начинаю с разминки и разогрева мышц, а заканчиваю постепенным снижением нагрузки.

В процессе занятий использую различные формы обучения:

- беседы,
- тренировки,
- тренинги,
- музыкально-ритмические игры,
- репетиции,
- экскурсии,

- праздники,
- конкурсы

Музыкальное сопровождение способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхания с движением, чтобы занятия были эффективными, считаю важным научить детей правильно дышать.

Самомассаж - является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа на занятиях кружка, ученики получают радость и хорошее настроение.

Немаловажное значение имеет и то, что в ходе занятий, подростки учатся общаться друг с другом. Дело в том, что в школе далеко не всегда у них есть возможность свободно общаться и строить отношения в разных ситуациях. На кружке ребят связывает общий интерес – танец, на основе чего они с удовольствием строят коммуникацию, учатся правильно вести себя во время конфликтов.

Хочу отметить, что первый эффект от занятий танцами становится заметным очень быстро – это повышение настроения. Двигаясь под музыку, мышцы начинают расслабляться, а в кровь начинают поступать эндорфины, так называемые «гормоны радости». Это позволяет ребёнку обрести гармонию со своим телом, начиная ощущать легкость и душевный подъем.

Итак, танцевать - это здорово! Потому что: танцевать или двигаться может каждый человек, вне зависимости от возраста, пола, социального положения, уровня образования, ценностей, установок и даже здоровья (не считая случаи обездвиживания).

Хотелось бы закончить свою статью словами Курта Воннегута, из речи, произнесенной перед выпускниками Массачусетского Университета в 1995 году: «Тело – это самый прекрасный инструмент, которым вы, когда - либо будете обладать. Танцуйте, даже если вам негде этого делать, кроме вашей гостиной… Танцуйте и будете здоровы!»

Литература:

1. Заикина Е.А. Быть здоровым непросто. Формирование культуры здоровья у старшеклассников. – М.: Чистые пруды, 2008г. Вып. 19

2. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования.

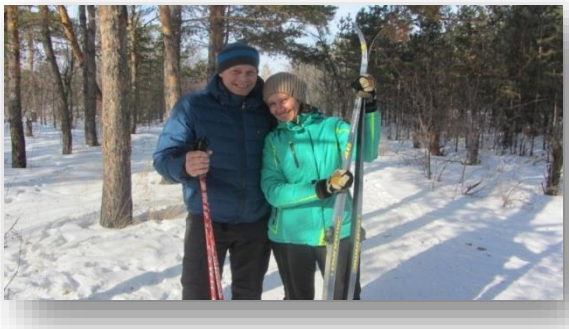
3. Журнал «Здоровьесберегающее образование» №1 (13) 2011г., февраль ЗАО «Типография «Р – мастер» г. Москва 23с.

4. festival@1september.ru

Диссеминация личного опыта классного руководителя по формированию здорового образа жизни и безопасного поведения учащихся

Висман Анна Сергеевна, учитель математики и информатики, классный руководитель 11 класса
МБОУ СОШ №14 г.Яровое

Класс - это основное звено, которое связывает ребенка и школу в рамках единой воспитательной системы. Каждый класс имеет свою индивидуальность, своеобразие, по-своему влияет на личность. Главная задача классного руководителя - создать условия для того, чтобы каждый ученик успешно развивался в доступных для него видах деятельности. Главная моя задача - защита ребенка. Мне необходимо было заслужить авторитет своих учеников, заинтересовать и на своем опыте показать, что приоритетным в развитии любого человека должно быть его здоровье. Всемирная организации здравоохранения (ВОЗ) даёт следующее определение здоровью: «Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, т.е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой».



Может ли классный руководитель заслужить этот авторитет и заинтересовать своих подопечных в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью? Да, может, если эта роль не будет противоречить его собственным установкам и потребностям. В противном случае, его усилия будут бесполезны и могут принести вред, особенно если навязываемые педагогом истины не совпадают с его внутренними убеждениями, если дети увидят фальшь и неискренность. Недоверие к такому учителю неизбежно будет распространяться на все правильное и нужное, что он будет стараться передать детям.

Исходя из этого, была определена основная цель:

Создать условия для становления и развития качеств личности, осознающей и принимающей гуманистические ценности, стремящейся в жизни руководствоваться законами нравственного поведения и правилами здорового образа жизни. Иными словами, обратить внимание детей на состояние их физического, социального и духовного развития.

Для достижения целевых ориентиров в своей работе я уделяю большое внимание психологическому и психическому равновесию учеников. Среди главных условий устойчивого психосоциального прогресса личности (кроме здоровья нервной системы) выделяют дружескую и приятную обстановку. По результатам проведенных сотрудниками ВОЗ исследований и экспериментов отклонение психического детского здоровья чаще всего зафиксировано в

семьях, где царят разногласия и конфликты. С 5 класса я веду серьезную работу с детьми СОП, детьми, находящимися на учете КДН и школы. Также есть проблемы у детей, которые не могут найти общий язык со сверстниками: находятся с ними в недоброжелательных отношениях или попросту не имеют друзей. Благодаря совместной работе с психологом, разноплановым внеклассным мероприятиям, в том числе совместно с родителями, я могу утверждать, что на сегодняшний день мой 11 класс – это сплоченный, дружный коллектив.

Наиболее интересные мероприятия за период моего классного руководства с детьми 6 – начала 11 класса:

- ✓ «Ёлка на воде» - эстафета в бассейне между командами родителей и детей в преддверии Нового года (6 класс);
- ✓ «Снежный волейбол» - новогодний квест со сказочными персонажами, атрибутикой новогодних праздников и подарками (эстафета между командами родителей и детей в спортивном зале школы) (7 класс);

- ✓ «Вперёд, мальчишки!» - муниципальная конкурсная шоу-программа для мальчиков 7-8 классов. 2 место (8 класс);
- ✓ КВН «Мамы жгут…» между командами 9, 10 и объединенной команды матерей. (9 класс);
- ✓ Ток-шоу «Телемикс» - интерактивная игра на основе телевизионных программ между командами родителей и детей (10 класс) и др.

Социальное здоровье напрямую зависит от способности личности адаптироваться в условиях окружающей среды, качеств и характеристик, позволяющих это сделать. 100 % учеников моего класса после обеда посещают тренировки или занятия в ДШИ, дополнительные предметные консультации в школе для подготовки к экзаменам. Ученик, который социально здоров, ставит в качестве цели собственную реализацию, имеет стрессоустойчивость, он может спокойно и достойно преодолевать жизненные проблемы и трудности, не причиняя ущерба близким и другим окружающим людям.

- ✓ **«Весенний кавардак»**, предметный квест для 3 классов с тремя учителями предметниками (классными руководителями) по информатике, математике, литературе, английскому языку. По окончанию игры было проведено чаепитие с блинами, т.к. была масленичная неделя;
- ✓ **игра «Крокодил»** между командой родителей и детей

За оценку физического состояния принимается выявление разных биологических дефектов, болезней, устойчивости к влиянию отрицательных факторов. Здесь я, как классный руководитель, тесно сотрудничаю с

медицинским работником школы, учителями физической культуры и ОБЖ. Провожу тематические классные часы, родительские собрания и уроки здоровья.

Каждый учебный год мы с детьми и родителями осенью ходим в десятикилометровые походы пешком (3) или на велосипедах (2), зимой на лыжах в лесополосу (4), весной/осенью многодневные поездки на базу отдыха с элементами турслета (3). Очень любим посещать каток, бассейн, спортивные соревнования одноклассников.

✓ Совместно с учителем физической культуры был проведен Всероссийский урок «Готов к труду и обороне». Сдача нормативов ГТО (3 ученика получили золотой значок ГТО). В 11 классе количество желающих сдать нормативы значительно выше. Я также планирую в этом году сдать нормативы ГТО.

✓ Я, в составе команды Образование г.Яровое, принимаю результативное участие по плаванию в летней олимпиаде, зимой в забеге на лыжах.

✓ Стабильно посещаю фитнес-клуб (фитбол, круговая тренировка, зумба, плавание)

Под духовно-нравственным здоровьем подразумевается осознание человеком сущности добра и зла, способность самосовершенствоваться, проявлять милосердие, протягивать руку помощи нуждающимся, оказывать бескорыстную помощь, отстаивать законы морали, создавать благоприятную обстановку для ведения здорового образа жизни (понятие «культура здоровья» складывается благодаря этому критерию). 30 % моих учеников уже не первый год являются членами волонтерского движения «Чистые сердца». Каждый год мы принимаем участие в акции «Твори добро для тех, кто рядом», собираем вещи для остро нуждающихся семей. На 9 Мая ребята разносят поздравительные письма, встречают ветеранов на митинге, активно участвуют в акциях по благоустройству города, например, субботнике «Экологический абордаж», массовых гуляниях и многое другое.

Таким образом, состояние человека действительно складывается из разных, но в то же время тесно взаимосвязанных между собой сфер, которые понимают, как «виды здоровья». Поэтому заключение о нем можно сделать, только рассмотрев каждую из них по отдельности и проанализировав общую картину личности.

Сегодня под пышущим подразумевают не отсутствие болезней, а состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

«Особенности организации здоровьесберегающей среды как динамичного пространства для реализации потребности старших дошкольников в двигательной активности»

Пахомова Ольга Николаевна, заведующий,
Вервейн Елена Викторовна, инструктор по физической культуре
МБДОУ "Детский сад № 232 «Рябинушка» г. Барнаула,
Пойда Елена Викторовна, методист кафедры социализации и развития личности КГБУ ДПО АКИПКРО

В настоящее время проблема оздоровления актуальна в связи с устойчивой тенденцией к ухудшению здоровья дошкольников. За последнее десятилетие, по данным Минздрава России, количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23% до 15 % и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания. Подавляющее количество детей страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

Здоровье - основа жизнедеятельности человека, которая включает в себя физиологический, психический, социальный и педагогический компоненты. В дошкольный период формируется фундамент физического и психического здоровья ребёнка, идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Двигательная активность - естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важным условием гармоничного развития ребенка, состояние его здоровья. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие у дошкольников двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Обогащение двигательного опыта ребенка, который составляет его двигательный статус.

Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями. Нормальное развитие ребенка возможно при условии достаточной его двигательной активности, полного удовлетворения дошкольника в движении. Одной из задач физического воспитания является создание оптимальных условий для нормального развития детского организма.

Для создания целостной системы здоровьесбережения в дошкольном учреждении ведущая роль отводится организации двигательной развивающей среды. Здоровьесберегающее пространство рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и дошкольном учреждении.

Характеристика здоровьесберегающей среды:

- морально-психологический климат
- экология и гигиена
- современный дизайн
- рациональный режим дня
- современные образовательные программы, методики и технологии.

Одной из задач в работе инструктора по физической культуре является сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем создания здоровьесберегающей среды, которая способствует лучшему развитию нервной системы воспитанников, повышению выносливости организма ребенка и повышении устойчивости к заболеваниям.

В дошкольном учреждении имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для отдыха. Оборудован физкультурный зал.

При организации предметно-пространственной развивающей среды используется возможность ее изменения, то есть среда выступает как динамичное пространство, подвижное и легко трансформируемое. В интерьере выделяются многофункциональные легко трансформируемые элементы для создания условий организации занятий по физической культуре, сохраняющие общую смысловую целостность. Возможности трансформации пространства, в том числе выполняемой детьми, что особенно важно, реализуются с помощью применения мягких модулей, разворачивающихся поролоновых матов и т.п. Использование открытых и закрытых секций мебели с рационально расположенным спортивным инвентарем и оборудованием обеспечивает достаточную физическую нагрузку в условиях небольшого пространства.

Динамичное пространство детского сада имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к изменению, корректировке и развитию. Для овладения детьми прыжков имеются скакалки, подвешенная к потолку карусель; для овладения катания, бросания, ловли, метания – мячи разных размеров, кегли, кольцебросы; для овладения лазания, ползания – воротца, шведская стенка, обручи; для овладения равновесия – мягкая змейка, гимнастическая скамейка.

В связи с тем, что в практике физкультурно-оздоровительной работы лазание используется недостаточно или в сокращенном объеме, в спортивном зале оборудован детский скалодром. Упражнения заимствованы из скалолазания, предусматривают расширение индивидуального двигательного опыта ребенка. Лазание на скалолазном стенде не только тренировка ловкости и силы, но и способ укрепления здоровья и общего физического развития дошкольников.

Он способствует решению следующих задач: создание оптимальных условий для реализации индивидуальных потребностей в двигательной деятельности; отработка техники безопасности в экстремальных ситуациях, обучение детей элементарным навыкам горного туризма

Скалодром формирует дополнительный интерес на занятиях по физической культуре. При соблюдении правил безопасности и страховки, занятия не являются травмоопасным видом деятельности ребенка.
На начальном этапе обучения используются простые несложные упражнения на высоте 30 – 40 см от пола, по мере совершенствования навыков лазания на скалодроме, постепенно увеличивается высота подъема и сложность упражнений.

Систематическая индивидуальная работа на скалодроме способствует развитию у дошкольников следующих двигательных навыков как ловкость, выносливость, гибкость; тренирует силу рук.

Для создания интереса к командным видам спорта функционирует «Музей мяча», где представлены различные экспонаты с описанием истории создания спортивной игры, так же имеется картотека элементарных игровых упражнений, соответствующая видам спорта. С целью пропаганды и популяризации спорта имеется информационный центр «Спорт, Спорт, Спорт», в котором представлен постоянно обновляемый информационный материал о значимых спортивных событиях города, края, страны, фотоотчеты спортивных праздников, развлечений, проводимых в МБДОУ и достижения воспитанников в спорте.

Для снятия эмоциональной напряжённости и стресса оборудован центр психологической разгрузки, главное назначение которого – обеспечение психического и социального благополучия ребёнка. «Разноцветная гроза», воздушно – пузырьковая панель «Аквариум».

В группах созданы «Уголки здоровья», которые содержат:
- различные картотеки подвижных и малоподвижных игр, физкультминуток, утренних гимнастик;
- сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы);
- лэпбуки - которые способствуют развитию самостоятельной исследовательской деятельности, творческого мышления, наблюдательности, познавательной активности);
- иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта;
- символика и материалы по истории Олимпийского движения;
- дидактические игры о спорте.

Скакалки, обручи, ленточки с колечками, мячи разного размера, кольцеброс, мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, кегли. Выносной материал: мяч футбольный, бадминтон, скакалки, обручи, лыжи, хоккейные клюшки. Разнообразное наполнение «Уголков здоровья» позволяет проводить индивидуальную и подгрупповую работу с воспитанниками и организовывать самостоятельную двигательную деятельность. Все необходимые атрибуты, пособия и материалы находятся в зоне двигательной активности и доступны для детей, периодически обновляются.

Уделяется внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе в летний период. На территории оборудован спортивный стадион. Покрытие из резиновой крошки выполнено в двух цветах (в виде разметки) упругое и пружинистое. Такая разметка обеспечивает функциональное, безопасное использование спортивной площадки при организации физкультурных занятий, развлечений с детьми всех возрастных групп. В зимний период ходьба на лыжах и организация зимних подвижных игр.

Особое значение в деятельности педагогов по созданию здоровьесберегающей среды уделяется подбору здоровьесберегающих технологий для организации образовательной деятельности с дошкольниками.

Здоровьесберегающие технологии		
Сохранение и укрепление здоровья	Обучение здоровому образу жизни	Коррекционные
Коррегирующая гимнастика, бодрящая гимнастика после дневного сна, дыхательно-звуковая гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, релаксация, динамические паузы, подвижные и спортивные игры,	НОД, точечный массаж, самомассаж, коммуникативные игры, серия «Я и мое тело», проблемно-игровые ситуации	Психогимнастика, фонетическая ритмика, коррекция поведения, воздействие цветом эмоционально-двигательные тренинги – это двигательная разрядка внутреннего напряжения.

В детском саду особое внимание уделяется взаимодействию с родителями, ежегодно проводятся Дни открытых дверей «Секреты здоровья», с использованием ИКТ, показ занятий для родителей «Мы ребята-туристята», «В лес ходить, лес любить», совместные работы «Мы со спортом крепко дружим» «Любимые виды спорта», презентации этих работ, привлечение родителей к организации и участию в спортивных праздниках и развлечениях «Веселые зимние старты», «Военные учения», «Семью семь». Помимо традиционных форм работы детского сада и семьи активно используются инновационные технологии. Сайт учреждения является активной площадкой для трансляции принципов здорового образа жизни. На сайте размещены фотоотчеты проведенных мероприятий, консультационные материалы для родителей «Как выбрать вид спорта для дошкольника?», «Проверим гармонию цифрами», «Профилактика детского травматизма», «Здоровое питание», «Секреты здоровья» и др.

Педагогические работники заинтересованы в создании уютной атмосферы развивающего пространства, обновляют предметно-

пространственную среду в зависимости от индивидуальных особенностей дошкольников, привлекают внимание каждого ребенка, побуждая к активному действию в ней.

Результат темпа прироста уровня физических качеств дошкольников составил за 2016-2017 год в среднем 20%. Таким образом, развивающая среда является положительным фактором, обеспечивающим весь комплекс потребностей дошкольников, создавая мотивацию их активной деятельности.

Литература:

1. От рождения до школы: примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 333с.
2. Соловьева И. В. Управленческий аспект здоровьесберегающей деятельности. ж. «Управление ДОУ» № 1–2011г.
3. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.
4. Любимская С. В. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ., «Управление ДОУ» № 1–2011г.
5. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. N2.
6. Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.
7. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. М. Просвещение, 1986г
8. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М., 2002.

Раздел 4 Проблемы физического воспитания обучающихся и внедрение стандарта ГТО в образовательных организациях. Стратегия и тактика формирования навыков оказания первой помощи у участников образовательных отношений.

Особенности внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях через внеурочную деятельность

Сусуев Владимир Михайлович, учитель физической культуры МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО» г. Бийска

Основные цели физического воспитания:

- развитие данных человеку от природы физических качеств - силы, быстроты, выносливости;

- овладение двигательной культурой - выработка у школьников способности к сложным двигательным координациям, к эффективному самоконтролю и управлению движениями, овладение навыками и умениями, необходимыми в труде, обороне Родины.

Необходимость физкультурного воспитания, как правило, признается, но занимающиеся не получают его в достаточном объеме.

Это позволяет рассматривать ряд актуальных проблем в физическом воспитании:

- недостаточная преемственность содержания практического и теоретического разделов учебного материала;
- несогласованность показателей и нормативов оценки физической подготовленности в школе;
- проблема падения престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом;
- проблема укрепления здоровья учащихся.

Сегодня большинство учащихся общеобразовательных школ живут по схожему распорядку дня. Дети просыпаются, завтракают не самой здоровой пищей, отправляются в школу, где проводят, сидя за партой, по шесть и более часов в день. После возвращения домой, они делают уроки и проводят остаток дня перед компьютером или телевизором. Конечно, в таком режиме живут не все школьники, но велико число тех, кто находится в схожем графике. И это порождает большие проблемы, связанные с гиподинамией, ожирением и диабетом.

Для решения этой задачи были предприняты ряд мер:

1) введение третьего часа урока физкультуры в школе позволило повысить двигательную активность школьников;

2) введение новых федеральных образовательных стандартов, которые призваны сделать урок физкультуры современным, интересными, веселыми, полезными, а главное - доступными для каждого ученика;

3) открываются новые и возрождаются традиционные спортивные секции и клубы.

4) возрождение комплекса ГТО, призванного мотивировать школьников к систематической физической подготовке на уроке, в спортивной секции, самостоятельно.

На базе нашей школы в течение 5 лет функционирует площадка для подготовки к сдаче комплекса ГТО. Анализируя результаты выполнения нормативов испытаний ГТО, отмечается положительная динамика, как в количестве, так и в качестве.

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) обучающимися МБОУ «СОШ № 17»

	Кол-во	**Золотой**	**Серебренный**	**Бронзовый**	**Не**

	обучающихся	значок	значок	значок	выполнили
2014-2015	15	5	7	3	0
2015-2016	26	9	10	7	0
2016-2017	31	8	18	5	0
2017-2018	49	11	29	9	0

Все дети, участвующие в программе, получили знаки ГТО. В течении всех этих лет из групп детей, принимавших участие, все дети сдали комплекс ГТО. Это говорит о том, что работа ведется в системе.

Такую высокую результативность нам обеспечивает организация внеурочной деятельности школьников. Внеурочная деятельность реализуется через спортивно-оздоровительную направленность. На базе школы организована работа спортивного клуба и секций, такие как: пионербол, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, скандинавская ходьба, подвижные игры, подготовка к сдаче комплекса ГТО.

Нами разработан календарь дней здоровья, спорта и туризма. Нередко проводим мероприятия, используя связи с местным социумом. Недалеко от школы находится фитнес-клуб «Апельсин». Мы привлекаем его сотрудников для проведения своих мероприятий. Также привлекаем тренеров спорткомплекса «Заря» по плаванию и художественной гимнастике; взаимодействуем со школой олимпийского резерва по самбо; например, «Зарядка с чемпионом».

Школьное мероприятие «Быстрее, выше, сильнее» стало традицией. А также участие в новогодней гонке. Ежегодно проводим 7 апреля «День здоровья».

На повышение результативности по сдаче комплекса ГТО оказывает взаимодействие с родителями обучающихся. Работа с родителями ведется по двум блокам: теоретический (классные собрания, консультации) и практический (родители принимают участие в школьных мероприятиях). Наиболее активные семьи пробуют свои силы в сдаче комплекса ГТО. На сегодняшний день приняли участие 5 семей.

Подготовка к сдаче комплекса ГТО осуществляется еще и через проектную деятельность. За четыре года реализовано 7 проектов. Наиболее удачный проект «Здоровым быть модно». В рамках проекта выпущены газеты, листовки, буклеты, обучающиеся ведут дневники личных спортивных достижений, где фиксируются результаты, что мотивирует к сдаче комплекса ГТО.

Очень важно привлекать детей раннего возраста к занятиям спортом. Если дети будут видеть в занятиях спортом не ежедневную рутину, а нечто увлекательное и интересное с игровыми элементами, что, позволяет им быть

здоровыми и красивыми, то, безусловно, они найдут время для занятий физкультурой и сделают свой выбор в пользу здоровой и активной жизни.

Развитие двигательных способностей обучающихся младшего школьного возраста

Мордвинова Ольга Юрьевна, учитель английского языка
МБОУ «СОШ № 5» г. Бийска

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для интенсивного развития большинства двигательных способностей. Также в младшем школьном возрасте особенно эффективно совершенствовать координационные способности, ловкость и элементарные формы быстроты. В процессе занятия физическими упражнениями происходит обучение, воспитание и развитие детей младшего школьного возраста. Эти процессы неотделимы друг от друга. Овладение ребенком новыми видами двигательных действий так же, как и совершенствование в уже имеющихся движениях, обусловлено уровнем развития двигательных способностей.

Для формирования двигательных способностей детей младшего школьного возраста большое значение имеет освоение детьми все более широкого круга двигательных действий и формирования у них не только устойчивых, но и достаточно гибких двигательных навыков. Являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям и повышению адаптивных свойств организма.

Оптимальное формирование двигательных способностей является одной из главных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. Решение этой задачи предполагает формирование разнообразных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, все это необходимо для гармоничного развития физического, психического состояния детей.

Ю.Ф. Курамшин трактует определение физические (двигательные) способности как «комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения» [1].

Среди ведущих двигательных способностей, наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, выделяют: координационные способности; скоростные способности; скоростно-силовые способности; гибкость; способности длительно выполнять циклические упражнения умеренной и большой интенсивности.

У детей младшего школьного возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость,

силу, выносливость и пр.). Чтобы ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Выполнение упражнений в изменяющихся условиях способствует развитию ловкости. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие двигательных качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обусловливает новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определенного возрастного этапа.

В процессе развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста как основные используют следующие методы: метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха; игровой метод; соревновательный метод. Игровой метод характеризуется организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом, относительно большой их свободой и самостоятельностью (в связи с чем, ограничивается заданность способов действий и нагрузки), педагогическим руководством взаимоотношениями детей, высокой эмоциональностью детской деятельности. Соревновательный метод используется в играх с

правилами и состязаниях для сопоставления сил участников, борющихся за возможно более высокие качественные и количественные показатели [2].

Литература:

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
2. Гузаирова, А.М. Методика преподавания физической культуры младшим школьникам [Электронный ресурс] / А.М. Гузаирова, Т.Ю. Каратаева // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – Режим доступа: http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13714 Tuesday, 27 Feb 201815:03:11

В школу приходит первоклассник

Татьяна Дягилева Павловна, учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №118» г. Барнаул

«Забота о здоровье - это важнейший труд учителя.
От жизнерадости, бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировозрение, умственное развитие, прочность
знаний, вера в свои силы….»
В.А. Сухомлинский.

В школу пришли первоклассники. Я решила на первом уроке провести соревнование в беге на 200 метров среди девочек и мальчиков. Чтобы первый урок прошёл интересно, я пригласила на урок мам, пап, бабушек и дедушек. Все пришли в спортивной форме. И первыми на старт вышли родители!!! На старт! Внимание! Марш! Под крики первоклассников родители побежали по школьному стадиону: сначала неуверенно, стесняясь, но по мере усиления радостных криков детей, бег родителей становился увереннее и даже появились фавориты. Я наблюдала за бегущими и видела на их лицах улыбки. Первоклассники радовались тоже, кричали «мама», «папа», болели с большим удовольствием. А на финише у родителей уже был азарт, желание перед своими детьми «не ударить в грязь лицом». Финиш... Дети бежали навстречу родителям, все обнимали друг друга, целовались, а самое главное радовались... Родители «зарядили» детей и первые соревнования на первом уроке прошли зажигательно, т.к. родители тоже болели за своих маленьких спортсменов. Все, кто добежал до финиша, а до финиша добежали все, получили награды.

После урока ко мне подошла семья и поблагодарила за праздник. А потом мама сказала: «Моя дочь не хотела идти в школу из-за урока физкультуры. В садике нас заставляли заниматься, а у нас не получалось. Дело дошло до слёз и до полного неприятия занятий. Мы очень переживали, но сегодня нам всё понравилось. Спасибо!». После этого разговора ко мне пришла идея пойти в детский сад, встретиться с воспитателями и разработать совместную программу, которая позволит безболезненно для детей пройти процесс адаптации к школе.

По определению Д.Б. Эльконина, дошкольный и младший школьный возраст – это одна эпоха человеческого развития, именуемая «детством». Проблема преемственности между дошкольным и начальным образованием актуальна во все времена и может быть успешно решена при тесном взаимодействии детского сада и школы. Понятие преемственности трактуется широко – как непрерывный процесс воспитания и обучения ребёнка, имеющий общие и специфические цели для каждого возрастного периода. И не случайно в настоящее время необходимость сохранения преемственности и целостности образовательной среды относится к числу важнейших приоритетов развития образования. В качестве оснований для осуществления преемственности дошкольного и начального школьного образования сегодня выделяют **с**остояние здоровья и физическое развитие детей. Дошкольный возраст и возраст детей-первоклассников является решающим периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно на этом этапе важно воспитывать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Игра позволяет ребенку удовлетворять многие потребности - потребность в развлечении, удовлетворении любопытства, выплескивании накопившейся энергии, получении новых ощущений, самоутверждении.

Игр очень много, они могут быть самыми разными, но особое место среди них занимают подвижные. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций. Эти игры считаются универсальным и незаменимым средством физического воспитания. Всестороннее влияние подвижных игр на развитие ребенка трудно переоценить. При умелом руководстве со стороны взрослых эти игры способны творить чудеса. Игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого эмоциональное спортивное мероприятие может создавать большую физическую нагрузку на ребенка. Ни к какой деятельности ребенок не проявляет столько интереса, сколько к игре**.** Ему интересно, а значит, познание и развитие происходит легко, с удовольствием. Игровая деятельность, в какой бы форме она ни выражалась, всегда радует ребенка, а подвижная игра с многообразными моментами веселой неожиданности особенно благотворна для возникновения положительных чувств. В этом источнике радостных эмоций заключается великая сила.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, они не играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более этим обеспокоены. Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Спортивные праздники могут быть той формой проведения подвижных игр, где можно использовать и музыкальные игры, и игры с применением речетативов, с использованием спортивного инвентаря и т.д. Я предлагаю спортивный праздник, который мы провели в детском саду.

В течение всей зимы в детском саду проводятся Зимние Олимпийские игры. Я разработала комплекс мероприятий для детей детских садов, которые проводятся на базе школы в течение всего учебного года.

Литература:

1. Доскин В.А. Здоровье ребенка и его готовность к школе: пособие для родителей; под ред. В.А.Доскина. – М.: Просвещение, 2007.
2. «Веселые подвижные игры», Е. Ковалева М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2006.-189с.

Формирование регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры

Владимир Геннадьевич Корчуганов, учитель физической культуры
МБОУ «Гимназия № 11» г. Бийска

В современном обществе востребованными стали такие качества личности, как самостоятельность, активность инициативность, ответственность, стремление и способность к непрерывному образованию в течение всей жизни. Современному выпускнику школы для успешной социализации нужны не только сумма знаний, но стремление и умение самостоятельно осваивать новую информацию.

В качестве одной из целей федеральным государственном образовательным стандартом определено развитие личности обучающихся на основе формирования универсальных учебных действий.

Выделение регулятивных универсальных учебных действий связано со структурой учебной деятельности. По мнению авторов концепции формирования универсальных учебных действий, (А.Г. Асмолова, Г.В. Бурменской, ИА. Володарской, О.А. Карабановой, Н.Г. Салминой и С.В. Молчанова), регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают организацию учебной деятельности обучающегося и связаны с формированием личностных качеств: целеустремленности, организованности, самостоятельности, исполнительности, активности; влияют на формирование произвольности мышления, поведения, коммуникации учащихся; включаются в структуру учебной деятельности, обеспечивают ее регуляцию и произвольность, превращают учебный труд в управляемый, контролируемый субъектом, сознательный процесс.

Формирование регулятивных универсальных учебных действий обеспечивает комплекс педагогических средств, который включает опору на жизненный опыт; различные способы фиксации достижений и трудностей учащихся: дневник достижений, оценочные листы; технологию взаимодействия детей в парах и группах.

Содержание педагогической деятельности по формированию регулятивных УУД строится в соответствии со структурой учебной деятельности, включающей учебный интерес учащихся, целеполагание, планирование, действия с учебным материалом, контроль, оценку,

рефлексию; предусматривает выполнение заданий, направленных на формирование отдельных видов регулятивных УУД и следующих операций:

- *целеполагание* как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;

- *планирование* — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

- *прогнозирование* – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

- *волевая саморегуляция* как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий

- *контроль* в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- *коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

- *оценка* – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения

На уроках физической культуры мною используются следующие приёмы:

Постановка учебной задачи урока:

опора на личный жизненный опыт обучающихся

– Чем мы занимались на прошлом уроке? Как вы считаете, в полной мере овладели техническим приёмом или необходимо продолжить его совершенствование. Сформулируйте учебную задачу урока.

отгадывание загадки (о виде спорта)

- Отгадайте загадку. Каким видом спорта мы будем заниматься на уроке?

использование инвентаря или игрового материала

- Какой гимнастический инвентарь находится в спортивном зале? Кто догадался, чем мы сегодня будем заниматься на уроке? (учитель выслушивает 2-3 варианта, корректирует). Сформулируйте учебную задачу урока.

использование видео просмотра

Назовите технические приёмы, увиденные во фрагменте фильма. Выберите из названных вами приёмов, те приёмы, выполнение которых вызывает у вас затруднение.

создание проблемной ситуации в процессе целеполагания

- Ребята, нам предстоит принять участие в соревнованиях. Нужно приготовиться. Сформулируйте учебную задачу урока.

выбор цели из предложенных формулировок, обоснование выбора цели

- мы с вами можем провести контрольный тест по теме «Упражнения на низкий гимнастической перекладине». Кому нужно ещё поработать над техникой виса? Кто готов сдавать сегодня. Сделайте выбор, обоснуйте (далее

учитель подводит к нужной цели, согласно готовности класса, к сдаче контрольного теста).

Учебная задача фиксируется на доске (плакате), так как учитель возвращается к учебной задаче в течение урока с целью осуществления текущего контроля и в конце урока – с целью *итогового контроля и оценки* степени продвижения в решении учебной задачи.

- Вернёмся к учебной задаче урока:

Удалось ли решить учебную задачу? При выходе из спортзала, выберите и прикрепите смайлики в соответствии с критериями оценки учебной деятельности на уроке (не выполнил учебную задачу урока; не в полной мере выполнил учебную задачу урока; выполнил учебную задачу урока).

Контроль и коррекция

Прошу зафиксировать в листе самооценки уровень освоения вами данных технических приёмов.

Обучающиеся фиксируют уровень освоения технических приёмов в листе самооценки в соответствии с критериями.

В конце урока учитель предлагает вернуться к листу самооценки и оценить продвижение в освоении данных технических приёмов.

В образовательном процессе важно учитывать особенности формирования регулятивных УУД:

- становление и развитие УУД происходит в процессе учебной деятельности учащегося как субъекта; для этого ученик должен быть включен в процесс решения учебных задач, направленный на овладение общими способами действий и соответствующими научными понятиями;

-учебные действия формируются в совместной и коллективно-распределенной деятельности учащихся и учителя;

- среди регулятивных УУД особое место занимают действия контроля и оценки, так как контроль характеризует всю учебную деятельность как управляемый ребенком произвольный процесс; действия контроля и оценки, обусловливая друг друга, создают предпосылки для выполнения действий целеполагания, планирования и коррекции.

Литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская, О. А. Карабанова, Н. Г. Салмина, С. В. Молчанов Формирование универсальных учебных действий в Ф79 основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / [А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др.]; под ред. А. Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2010. — 159 с.: ил
3. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] /Л.С. Выготский. – СПб.: Союз. 1997 – 224 с.

4. Кузнецова, О.В. Подготовка педагогов к введению ФГОС / О.В.Кузнецрва, НБ. Дудырева // Управление начальной школой. - 2011. - №11. - С. 15-23

Развитие уровня здоровья обучающихся в контексте использования здоровьесберегающих и адаптивных технологий в образовательном процессе.

Воронцова Наталья Викторовна, руководитель физического воспитания КГБПОУ "Рубцовский аграрно-промышленный техникум г. Рубцовск

Основной и ведущей формой физического воспитания, как в школе, так и в техникуме был и остается урок физической культуры. Но за последние десятилетия урок претерпел изменения. На мой взгляд, изменения связаны с целым рядом причин, основная из которых - ухудшение здоровья обучающихся. Как показывает опыт, увеличилось число обучающихся со слабым и средним физическим развитием, отнесенных по медицинским показателям к подготовительной или специальной медицинской группе здоровья [1].

Мной был проведен сравнительный анализ уровня здоровья студентов первых курсов по профессии "Повар-кондитер", поступивших в 2007 и 2017г. (см. Таблицу 1)

Таблица 1

Группа	Количество обучающихся	Девушки	Юноши	Основная группа	Подготовительная группа	Спец. мед. группа
2007г.	25ч.	17ч.	8ч.	21ч.	3ч.	1ч.
2017г.	25ч.	20ч.	5ч.	15ч.	8ч.	2ч.

Таким образом, можно сделать вывод, что количество студентов, имеющих подготовительную группу здоровья в 2017г. увеличилось на 5 человек, по сравнению с 2007г. По результатам диагностики, проведенной мной совместно с педагогом-психологом, был разработан комплекс урочных и внеурочных мероприятий, включающий в себя:

- проведение классных часов на тему: "Мода и здоровье";
- организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий;
- оформление стендов по теме: "Как расти и жить здоровым".
- проведение родительских собраний по теме: "Режим дня – золотое правило";
- осуществление пропаганды здорового образа жизни.

В основу всех проводимых мероприятий положены основные принципы здоровьесбережения:

1. *«Не навреди!»* - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью обучающегося и преподавателя.

2. *Приоритет заботы о здоровье преподавателя и обучающегося* - все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

3.Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

4.Субъект-субъектные взаимоотношения - обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

5.Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.

6.Комплексный, междисциплинарный подход - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

7.Успех порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

8.Активность - активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

9.Ответственность за свое здоровье - у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. [2]

Следует отметь, что наряду с проведенными внеурочными мероприятиями, ведущую роль играют эффективно организованные учебные занятия по физической культуре. Выполняемые упражнения на скорость, гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, координацию и силу способствует формированию навыков ведения здорового образа жизни, развитию основных показателей здоровья у обучающихся. Используя данные упражнения и опираясь на основные принципы методики организации уроков по физической культуре, мной разработана структура учебных занятий, которая включает в себя:

-подготовительная часть - разминка, которая организуется и проводится по круговой системе с использованием личностно-ориентированных и адаптивных технологий (на занятии обучающиеся, относящиеся к основной группе, располагаются на внешнем круге; к подготовительной - начинают на внешнем круге, затем осуществляют постепенный переход на внутренний круг; что касается специальной медицинской группы, то данные студенты совершают разминку на внутреннем круге);

- основная часть - выполнение поставленных задач урока. При этом основная и подготовительная группы занимают 3/4 спортивного зала для выполнения основных задач урока, а специальная медицинская группа располагается на 1/4 части и выполняет под моим контролем упражнения ЛФК, рекомендованные лечащим врачом, разработанные специалистами (медицинскими работниками);

-заключительная часть предусматривает постепенно снижение обменных процессов в организме, понижение частоты сердечных сокращений до уровня

близкого к исходному. Выполнение упражнений на релаксацию или самомассаж. Данные виды упражнений выполняются всеми обучающимися одновременно под моим контролем и руководством.

Кроме того, при организации и проведении занятий мной учитываются:

- физическая подготовленность обучающихся и уровень развитие их физических качеств;

-динамичность обучающихся и их работоспособность;

- наглядность, постепенность, доступность нагрузки;

- соблюдение гигиенических требований к месту занятия, спортивной одежде занимающихся;

- создание благоприятного эмоционального настроения. [3]

В результате осуществляемой мной работы наблюдается положительная динамика в физическом развитии и оздоровлении обучающихся. Это можно проследить по результатам проведенного итогового мониторинга уровня здоровья обучающихся, поступивших на обучение в 2007 и 2017гг., которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Группа ПК	Количество обучающихся	Девушки	Юноши	Основная группа	Подготовительная группа	Спец. мед. группа
2017г.	25ч.	20ч.	5ч.	15ч.	8ч.	2ч.
2018г.	25ч.	19ч.	6ч.	16ч.	9ч.	-

Таким образом, можно сделать вывод, что целенаправленная, системная работа по формированию комфортной, адаптированной здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении способствует развитию и укреплению физического здоровья обучающихся, формированию положительной мотивации по соблюдению основных принципов здорового образа жизни.

Литература:

1. Научно-методический журнал "Физкультура в школе" №3- 2015г.
2.https://studopedia.net/4_18403_printsipi-zdorovesberezheniya.html
3.http://открытыйурок.рф/статьи/611861/
4.https://studwood.ru/2027195/pedagogika/metodika_organizatsii_provedeniya_vneklassnoy_raboty

Взаимодействие участников образовательного процесса в условиях детского сада

Зуева Татьяна Николаевна
старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
ГАУ ДПО НСО «Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Новосибирск

Актуальность выполняемой работы обусловлена тем, что происходящие изменения и возрастающие государственные требования к

физической культуре детей дошкольного возраста могут быть выполнены с внедрением новых подходов в организацию физического воспитании, призванного обеспечивать индивидуализацию и развитие детей, и более полно реализовывать оздоровительный потенциал физической культуры. В связи с этим у дошкольных учреждений (ДОУ) появилась возможность самостоятельно определять содержание физкультурно-оздоровительной работы и технологий её применения. Анализ научно – методической литературы и педагогической практики показал [3], что в настоящее время специалистами принята значимость раннего комплексного воздействия на психофизическое развитие ребенка как с проблемами здоровья, так и здорового. Исходя из того, что в настоящее время недостаточно комплексных программ по физическому воспитанию дошкольников, инициативные педагоги ДОУ пришли к решению искать новые пути в работе, создавать системы и технологии, учитывающие индивидуальные особенности детей.

Задача исследования - изучить специфику организации физкультурно-оздоровительной работы в условиях детского сада.

Методы исследования: анализ научно – методической литературы, педагогические наблюдения и тестирование, педагогический эксперимент, антропометрия, физиометрия, хронометрирование, методы математической статистики.

Опытно–экспериментальная база и организация опытно-экспериментальной работы (ОЭР). ОЭР проведена на основе программы «Альпиненок», разработанной автором данной публикации и реализуемой в течение ряда лет на базе детского сада комбинированного вида № 455 г. Новосибирска и на базе детского сада г. Новосибирска № 414 в порядке внедрения. Медико-педагогическим обследованием охвачено 719 детей в возрасте 4-7 лет. В ОЭР приняли участие дети ЭГ с нарушениями речи (356 чел.: 208 мал. и 148 дев.) и КГ (363 чел.: 189 мал. и 174 дев.). В первом случае применяется экспериментальная методика (ЭМ), во втором – традиционная методика (ТМ). ОЭР выполнена в четыре этапа. На первом этапе осуществлялось педагогическое воздействие только в рамках традиционных подходов, применяемых в 90-е и 00-е годы, в течение 2-го, 3-го и 4-го этапов реализовывалась авторская программа, включающая комплексную физкультурно – оздоровительную работу. Двигательная активность воспитанников детских садов организована и ведется с использованием инновационного направления по физическому воспитанию и имеет специфику, выраженную широкой вариативностью и содержанием. Здесь организованы занятия в других формах с использованием специального оборудования («скалодром» и «стенолаз») в рамках авторской программы «Альпиненок». В годичном цикле запланировано и проводится 38 учебных занятий, в цикле ряда учебных лет более 300.

Эффективность использованных методик оценивалась по следующим результатам: изменению показателей физического развития и физической подготовленности дошкольников в КГ и ЭГ, которые измерялись в начале и в

конце каждого учебного года. В частности, изучалась сила (динамометрия), скоростно – силовые способности (прыжок в длину с места), координация (челночный бег 3х5м, «цапля») и другие тесты.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных медицинского обследования показал, что в детском саду число детей с нарушением осанки составляет 58,0%, часто болеющие дети – 43,0%, с патологией речи - 36,8%, заболевания органов дыхания – 20,0%. При этом общее недоразвитие речи у мальчиков встречается в 48,6% случаев, а у девочек в 43,3% случаев. То есть мальчиков с нарушениями речи в среднем на 5,3% больше, чем девочек.

Анализ содержания модели двигательной активности в ДОУ показал, что традиционный вариант организации физического воспитания в среднем обеспечивает 2,6 часа активности детей в день. Применение ЭМ расширяет объем движений дошкольников. Например, в соответствии с ЭМ в малых формах организации физического воспитания ежедневно используются упражнения в передвижении на специальных тренажерах «стенолазе» и «скалодроме». В такие физкультурные занятия с детьми включены прикладные упражнения в лазанье и комбинированные перемещения, игры, свободное лазанье, выполнение специальных упражнений на месте и в движении, лазанье по временному отрезку. Способы выполнения упражнений: серийно – поточный, повторный, игровой. В результате использование специального оборудования увеличивает объем организованной двигательной активности в среднем еще на 20 минут, и общий её объем достигает 3-х часов в день.

Изучена структура видов деятельности детей в режиме дня и определено их соотношение в связи с возрастом. Так, выявлено доминирование доли учебных занятий в каждой изучаемой возрастной группе, при этом установлена тенденция снижения двигательной активности в связи с возрастом детей (табл. 1). Иначе говоря, соотношение видов деятельности, организованной в детском саду, направлено в основном на развитие умственных способностей детей, мера готовности которых еще мала. В то же время более зрелые морфофункциональные свойства ребенка, наоборот, не получают гигиеническую норму (от 4 до 5 часов) двигательной активности, рекомендованную в [4, с. 242].

Табл.1. Соотношение организованной двигательной активности, отдыха и учебных занятий в режиме ДОУ № 455

Виды деятельности, %	Возраст, лет		Возраст, лет		Возраст, лет	
	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	6 группа ОНР	9 группа (ООГ)	11 группа ОНР	4 группа (ООГ)	12 группа ОНР	4 груп (ООГ)
Сон	16	16	16	16	16	16
Организованная ДА	43	40	26	33	27	33
Учебные занятия	41	44	58	51	57	51

Кроме этого, в ходе эксперимента ежегодно измерялась моторная плотность занятий физической культурой. Оказалось, что ее величина в КГ составила 80%, а в ЭГ – 81%, то есть в сравниваемых группах она практически не различалась.

Также проведен анализ данных некоторых двигательных качеств, который выявил следующее (табл.2).

Табл.2. Динамика показателей физической подготовленности дошкольников КГ и ЭГ

Пол	Возраст, лет	КГ 1-ый – 3-ий учебный год наблюдений				ЭГ 1-ый – 3-ий опытно-экспериментальной работы			
		Челночный бег 3х5 м.	Равновесие «Цапля»	Бег 30м, сек/%	Прыжок в длину с места, %	Челночный бег 3х5 м.	Равновесие «Цапля», %	Бег 30м, сек/%	Прыжок в длину с места, %
М	4 -5	14,1	4,5	7,7	99,3	14,4	2,2	8,5	86,6
	6 -7	14,0	4,1	10,4	105,8	12,8	3,9	7,4	117,3
	прирост	0,1/0,7	-0,4/8,9	-2,7/35,1	6,5/6,5	1,6/11,1	1,7/77,3	1,1/13,0	30,7/35,4
Д	4-5	17,3	2,0	10,0	74,0	14,8	3,2	9,7	82,1
	6-7	14,1	4,3	8,5	102,1	12,5	8,2	7,1	113,3
	прирост	3,2/18,5	2,3/115,0	1,5/15,0	28,1/38,0	2,3/15,6	5,0/156,2	2,6/26,8	31,2/38,0

Данные табл. 2 показывают, что величины приростов по всем изучаемым показателям оказались более высокими у девочек по сравнению с мальчиками в соответствующих группах. Это согласуется с тем, что девочкам свойственно опережающее развитие морфофункциональных признаков по сравнению с мальчиками. Полученные данные выявляют, что максимальные приросты (за период от 3 до 7 лет) отмечены в развитии качества равновесия: в ЭГ у девочек (156,2%) и мальчиков (77,3%); в КГ величина прироста составила у девочек 115,0%, а у мальчиков КГ произошло снижение этого качества на -8,9%. Представленные и другие ранее полученные нами данные выявляют [1], что ЭМ обеспечивает высокие величины приростов качеств равновесие, скоростно-силовых и скорости у девочек и мальчиков ЭГ.

В данном исследовании изучено и влияние комплексной физкультурно-оздоровительной работы на динамику нарушений речи дошкольников [2]. Установлено, что специально организованная комплексная работа, выполняемая в раннем возрасте, обеспечивает более эффективную профилактику речевых проблем детей.

Таким образом, организация комплексной физкультурно-оздоровительной работы в детском саду оказывает положительное влияние на динамику физической подготовленности, психофизического развития и нормализует речь у части выпускников дошкольного учреждения.

Литература

1. Зуева Т.Н., Додонова Л.П. Влияние упражнений лазанья на динамику морфофункциональных и двигательных показателей детей с нарушением речи // Теория и методика физической культуры и спорта: Наследие основоположников и перспективы развития: Материалы Международной научной конференции, посвященной 85-летию со дня рождения Л.П. Матвеева, РГУФКСиТ, 26-28 мая 2010 года / Под общей редакцией А.Н. Блеера, В.П. Полянского. М.: Светотон, 2011. - С.284-286.

2. Зуева Т.Н., Додонова Л.П. Влияние комплексной физкультурно-оздоровительной работы на динамику нарушений речи дошкольников // Теория и практика физической культуры, 2014. №3. - С.64.

*3.*Попкова Н.В. Индивидуализация процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе учета особенностей телосложения // Теория и практика физической культуры, 2010. - № 5. – С. 36 – 38.

*4.*Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухаре. Москва: Медицина, 1991. – 272 с.

Необходимость организации тренингов оказания первой помощи у участников образовательных отношений

Жукова Наталья Анатольевна, учитель СБО
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат№5»

Одним из актуальных вопросов на сегодняшний день является формирование навыков оказания первой помощи в образовательном учреждении. Учитель постоянно находится в окружении детей, большинство из которых из-за своей активности рискуют получить травмы, а у некоторых из них могут быть заболевания, которые проявляются различными приступами - астма, эпилепсия. Наличие в образовательном учреждении медицинского работника - большой плюс! Однако не стоит забывать, что та же медсестра находится на работе не весь учебный день, а также может заболеть, быть в отпуске. Кроме того, медсестра не будет рядом, если вы выехали с детьми на экскурсию, соревнования и т.д. Даже если несчастье случилось в стенах школы, требуется от 5 до 10 минут, чтобы медработник прибыл на место происшествия. А этого времени у пострадавшего может не быть. Если ребёнок подавился, у него остановилось сердце, возникло сильное кровотечение – он не может ждать доже одной минуты! Помощь нужна сразу и оказать её может только взрослый, находящийся ближе всего к ребёнку- т.е. один из педагогов.

Готов ли учитель помочь ребёнку, если он:

- бегал со жвачкой во рту, вдруг его лицо посинело, он молча хватает себя за шею…,
- внезапно без видимых причин побледнел, захрипел и начал терять сознание…,
- упал с качелей и лежит без движения на детской площадке…,
- опрокинул на себя кастрюлю с кипятком…

Что может быть ужаснее чувства бессилия и собственной ничтожности, когда с ребёнком случилась беда, а ты не знаешь, как ему помочь? И, слава Богу, если всё обошлось и закончилось хорошо! А если нет? Как дальше жить с гнетущим чувством вины, угрызениями совести, злобой и раздражением на себя? Как простить себя, обрести мир в душе? Исправить прошлое невозможно. Но можно сделать так, чтоб исправлять его было не нужно — подготовиться к действию в неотложной ситуации до того, как она случится. Для того, чтобы не стоять в ступоре перед лицом трагедии, а действовать чётко, эффективно. И потом испытывать гордость, а не вину, радость, а не горе.

Помогать потерявшему сознание, бьющемуся в эпилептическом припадке или накладывать шину, чтоб остановить кровь, занятие – ответственное. Для этого нужны определённые знания. Юристы говорят, что по закону даже не все медработники имеют право оказывать первую помощь, а только те, кто прошёл специальное обучение. Чёткие действия педагога в экстремальной ситуации целиком зависят от его готовности. Не поможете Вы – «скорая» может остаться без работы… Готовность складывается из знаний и навыков. Но делать искусственное дыхание, непрямой массаж сердца педагог, не имеющий достаточных знаний и подтверждающих документов, не вправе. Навыки оказания первой помощи необходимо получить каждому. Нужно обучить не только учителей, но и учеников. В нашей школе существует алгоритм поведения при возникновении экстремальной ситуации, если отсутствует медицинский работник:

1.Ребенок обязательно должен обратиться к классному руководителю за помощью, сказать, что плохо себя чувствует.

2. Учитель обязан проинформировать родителей о самочувствии ребенка.

3. Если ситуация критическая, то необходимо срочно вызвать скорую помощь.

Заботиться о здоровье ребенка, пока он находится в школе, должны классный руководитель, медсестра, школьный врач. Работники школы не имеют права игнорировать жалобы на здоровье учащегося, поэтому ребенок всегда получит необходимую помощь.

Что касается обучения учащихся навыкам оказания первой помощи, то они, конечно просты и элементарны. На уроках СБО по программе есть тема «Медицина». В 6-9 классах детям даются знания о травмах, ожогах, обморожениях и т.д. и оказание первой помощи в этих случаях. Проводятся практические занятия, на которых дети учатся элементарным способам в обработке небольших ран, царапин и ссадин. Знакомятся с приемами, которые должен знать каждый: как наложить жгут при кровотечении, освободить дыхательные пути, когда кто-то подавился, как сделать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Для педагогов школ назрела необходимость в организации тренингов, нацеленных исключительно на практику, на многократную отработку навыков, которые реально помогут спасти чью-то жизнь.

Пройдя такую подготовку, человек психологически будет готов к действию, а не

просто знать, как и что надо делать при:

- судорожных припадках (эпилепсия),
- потере сознания,
- удушье инородным телом,
- удушье при аллергическом отёке гортани (отёк Квинке),
- сильных кровотечениях,
- ожогах,
- утоплении,
- остановке дыхания и остановке сердца (реанимация),
- обеспечивать собственную безопасность на месте происшествия,
- вызывать экстренные службы правильно и чётко,
- оценивать состояние пострадавшего безошибочно, пользуясь алгоритмом «Первой Помощи».

Кроме этого на тренинге необходимо узнать:

- свои права и обязанности, связанные с оказанием первой помощи, согласно законодательству РФ,
- что пострадавшего можно «двигать» даже если у него сломан позвоночник,
- почему не надо проверять пульс,
- почему важно иметь хорошую аптечку.

Понять, почему категорически нельзя:

- трясти подавившегося ребёнка за ноги,
- засовывать ложку в рот при судорожном припадке (эпилепсии**),**
- мазать ожоги маслом или поливать их спиртом**.**
- вытряхивать воду из утопленника перед началом сердечно-лёгочной реанимации и т.д.

После прохождения таких тренингов будет большая вероятность, что каждый сотрудник школы сможет избавиться от страха и чувства бессилия перед необходимостью оказывать первую помощь, научится останавливать панику и действовать без ошибок, обретут уверенность в том, что способны помочь любому пострадавшему.

Формирование культуры безопасности на воде через внеклассную работу

Микитюк Лариса Геннадьевна, учитель русского языка и литературы
МБОУ «Шелаболихинская СОШ №1» с. Шелаболихи

Везде, где есть жизнь, есть и опасность.
Эмерсон

В целях подготовки школьников к безопасному поведению, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, в общеобразовательных учебных заведениях реализуется учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности». В то же время, как отмечает ряд исследователей, эффективность формирования готовности подростков к безопасному поведению остается недостаточно высокой.

Несоблюдение элементарных правил личной безопасности, необоснованно рискованное поведение, недостаточное развитие навыка безопасного поведения в обществе ежегодно приводит к подростковой гибели и травматизму. [3.с.37] Исходя из вышеизложенного, становится ясно, что важность работы классного руководителя средней школы многократно возрастает. Каждый классный руководитель понимает ответственность перед обществом в воспитании подростка, обладающего безопасным поведением.

Безопасное поведение – это такое поведение человека, когда он ведет себя безопасно для себя и для окружающих вне зависимости от места пребывания. Процесс формирования умений и навыков безопасного поведения во многом зависит от личностных и возрастных особенностей учащихся. Особенно сложным представляется подростковый возраст. У подростков отмечается высокая потребность в самоутверждении, подражательности в поведении, склонности к усвоению определенных групповых норм, привычек и ценностей, склонности к нестандартному, рискованному поведению. В связи с этим классный руководитель должен не только обладать высоким авторитетом, но и быть в то же время тонким психологом.

Главнейшей задачей в вопросах развития умений и навыков безопасного поведения становится сегодня формирование культуры безопасности человека. Одним из путей формирования культуры безопасного поведения человека является внеклассная работа. Наиболее эффективные формы внеклассной работы, формирующие культуру безопасного поведения таковы: игры, викторины, конкурсы, приглашение интересных людей, просветительская работа, проектная деятельность.

В рамках формирования культуры безопасности человека был запущен масштабный проект для шестиклассников «Безопасность на воде в стихах и картинках». Почему именно «безопасность на воде»? Всем известно, что лучший отдых - это отдых у воды. Это спорт, плавание, рыбалка, игры в воде, катание на лодках, гидроциклах. [1.с.9] Но, к сожалению, вода может доставлять не только удовольствия, но и привести к трагическим последствиям, беде. Опасность предостерегает не только в летний период, но и весной - в период ледохода, осенью и зимой- в период ледостава. И каждый может оказаться в ситуации, когда исключительно от его умелых действий будет зависеть его жизнь и жизнь рядом находящегося человека. Поэтому

полезно вспомнить основные правила безопасного поведения на водоемах и способы помощи утопающим, твердо сознавая при этом, что на воде несравненно легче предупредить несчастье, чем ликвидировать чрезвычайную ситуацию. [2.с.13]

В рамках проекта «Безопасность на воде в стихах и картинках» ученики сначала познакомились с интересными людьми - работниками ГО и МЧС, которые не только рассказали о проблемах на водоёмах, познакомили с памятками и инструкциями о правилах поведения на воде, но и провели практические занятия по оказанию первой помощи. Ребята решили поделиться полученным опытом с окружающими: учениками начальной школы, родителями, а, чтобы их рассказы о безопасном поведении на воде были привлекательными, облекли их в стихотворную форму, нарисовали рисунки, оформив наработки в буклеты. Дети с удовольствием прошли по классам с лекциями и беседами, вручив слушателям буклеты с инструкциями в стихах и картинках.

Инструкции «Поведение на воде в стихах»

Любишь купаться - научись плавать Любят дети искупаться, Обожают просто, Только делать это стоит Под присмотром взрослых. Если любишь ты купаться, А не ноги лишь мочить Обязательно, дружочек, Плавать ловко научись.	**Купайся лишь в отведённых местах** Искупаться захотели- Водоёмы рядом… Только вот купаться стоит Лучше уж на пляжах, Там, где дно осмотрено, Там, где есть спасатели, Там, где взрослые с тобою, А не соглядатаи.
За буйки не заплывай! В водоёме будешь плавать, Лежать на спинке и нырять, Помни, друг, что очень важно За буйки не заплывать, Ведь за ними и опасность Тебя может поджидать: Судно иль на дне – коряги, Всего можно ожидать	**Осторожно - ледостав!** На речке или озере Сковал мороз ледок, «Как славно прокатиться», - Подумал ты, дружок. Совет - не торопиться, Не рисковать совет, И это вас, ребята, убережёт от бед. Знайте, дети, лёд непрочный, Он опасен – это точно! Стоит только покатиться, Тут же риск есть провалиться!

Осторожно – ледоход!	**Не играйте на замёрзших водоёмах!**
Наконец весна пришла, Тепло с собою принесла. Снег подтаял, вскрылся лёд- Детей манит ледоход: Льдина что огромный плот- В мореплаванье зовёт, Так и хочется шагнуть И помчаться в дальний путь. Только это всё- обман- Лёд крушится тут и там, Льдины стонут, льдины бьются- По течению несутся… Друг, на лёд ты не ступай- Он опасен – так и знай!	Не играйте никогда, Друзья, на водоёмах, Ведь опасна полынья Да и ледок тонок. Коль провалитесь – беда! Очень трудно, братцы, Из водицы ледяной Зимой выбираться. Не рискуйте своей жизнью, На реках не играйте, И опасности чужую Жизнь не подвергайте, Ведь спасая вас, Другие жизнями рискуют, Стоит ли того игра? Вот мы о чём толкуем…
Помощь утопающему 1.	**Помощь утопающему 2.**
Если видишь - тонет кто-то, То спасателей зови, Коль в себе ты не уверен, Наудачу не плыви, Коль поплыл – значит, уверен! Только нужно верно знать, Есть инструкции спасенья, И их нужно соблюдать. Подплывать необходимо К тонущему сзади, Чтоб тебя не утащил В глаза смерти глядя.	Взяв за руку иль под мышки жертву, К берегу плыви, Там на ровную поверхность Головой вниз уложи, Коль в сознании, то быстро Надо бы переодеть, Сменив вещи на сухие, Растереть, чтобы согреть. Напоить горячим чаем, Чай, наверняка, согреет И неотложку очень важно Вызвать поскорее.

«Везде, где есть жизнь, есть и опасность», - так писал Эмерсон. Важно, чтобы каждый человек умел противостоять любой опасности. Именно поэтому стоит заниматься формированием культуры безопасного поведения.

Список литературы:

1.Коновалов Е.Д. Человек в воде. – Новосибирск, 1979.
2.Кудь И. Безопасность детей на воде. – Волгоград, 1995.

3. Михайленко Д. А. Развитие умений и навыков безопасного поведения в городской среде при изучении курса основ безопасности жизнедеятельности // Молодой ученый. 2015. — №6.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся на примере краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Алтайская школа-интернат с первоначальной летной подготовкой им. Героя Советского Союза К.Г.Павлюкова»

Фарафонов Виталий Всеволодович, учитель физической культуры,
Литвиненко Иван Алексеевич, учитель физической культуры,
Коробков Алексей Михайлович, учитель физической культуры,
КГБОУ «АШИ с ПЛП» г. Барнаул

В условиях введения Ф.Г.О.С. второго поколения выдвигаются новые требования к педагогической теории и практики в области подготовки школьников к жизни и труду. Особую актуальность приобретает проблема формирования мотивов к учению, в частности к занятиям физической культурой. Принципиальное отличие новых стандартов заключается в том, что целью является не предметный, а личностный результат. Важна, прежде всего, личность самого ребенка и происходящие с ней изменения в процессе обучения, а не сумма знаний, накопленных за время обучения в школе.

Физическое развитие немаловажно, так же, как и умственное, нравственное, психологическое, поэтому перед педагогом стоит задача поиска средств обучения, которые позволили бы формировать положительные мотивы к урокам физической культуры у обучающихся. Мотивация - побуждение к действию, т.е. способность человека деятельно удовлетворять свои потребности в данном вопросе к занятиям физической культурой. Мотивы занятий физической культурой, как в прочем и к другим предметам, условно делятся на общие и конкретные. К общим мотивам следует отнести желание обучающихся заниматься физической культурой вообще, т.е. ему безразлично, чем именно заниматься. К конкретным мотивам можно отнести, желание выполнять какие-либо определенные упражнения, предпочтение заниматься определенным видом спорта. Формирование мотивов связано с воздействием внешних и внутренних факторов. Внешние факторы - это условия, в которых оказывается школьник. Внутренние факторы - это желания, влечения, интересы и убеждения обучающихся, которые выражают потребность, связанную с личностью обучаемого.

Если говорить о внешних и внутренних факторах, влияющих на формирование мотиваций к занятиям физической культурой, то учитывая специфику нашей школы, они весьма благоприятны. В основном, ребята, поступающие в нашу школу, понимают, что их дальнейшее обучение, связанное с поступлением в военные училища, требует хорошей подготовки. Это же относится и к их будущей профессии военного. Тем не менее, это не

освобождает учителя от организации и осуществления учебной деятельности по формированию положительной мотивации к занятиям физической культуры.

Остановимся на некоторых методах, используемых нами, при формировании учебно-познавательной деятельности и мотивации к занятиям физической культурой. Словесные методы, которые включают:

1). Лекции (6часов). Назовем несколько тем:

а). Основы знаний о физической культуре;

б). Влияние физических упражнений на физическое состояние человека;

в). Техника безопасности на занятиях физической культуры;

г). Гигиенические основы физических упражнений, личная и общественная гигиена, гигиена питания и питьевого режима;

д). Формирование здорового образа жизни и т.д.

2). Беседы, в ходе которых, выясняется, с какими трудностями сталкиваются обучающиеся и намечаются пути их преодоления.

3). Объяснение значения того или иного управления; указания, команды в ходе выполнения упражнения.

4). Проблемно – поисковый метод обучения. Он активизирует запоминание изученного материала. Например, при выполнении упражнений на перекладине задаём вопрос ученику: «Какие действия необходимо выполнить для обеспечения безопасности и почему?» Это требование связано не только с качественным выполнением того или иного задания, но и умением объяснить «Как и почему нужно сделать так, а не иначе». К ним относятся: метод непосредственной наглядности (демонстрации техники наиболее подготовленным ученикам).

5). Метод упражнения: многократное выполнение двигательного действия.

6). Метод наблюдения: обучающиеся в процессе занятий внимательно наблюдают друг за другом, сравнивая себя с другими, отмечая «плюсы» и «минусы» выполнения упражнений анализируя и свои собственные навыки, и умения, что в дальнейшем позволяет им корректировать свои ошибки. На уроках используются записи с видеокамеры при выполнении упражнений с последующим их показом и анализом их ошибок.

7). Метод самостоятельной работы на уроках и во внеурочное время. Зная сильные и слабые стороны ученика, учитель даёт ему индивидуальные рекомендации и комплексы упражнений. Большую роль здесь играет тесное взаимодействие учителя-предметника с классным руководителем и командиром взвода, которые обращают внимание обучающегося, на необходимость дополнительных занятий, для успешного обучения, и по мере возможности, контролировать этот процесс.

8). Метод контроля и самоконтроля:

- Метод устного контроля осуществляется путем индивидуального и фронтального опроса. При индивидуальном опросе задаём ученику

несколько теоретических вопросов, например, по техники безопасности при выполнении прыжков на батуте, а затем приступаем к практическим занятиям.

При фронтальном опросе подбираем серию вопросов и ставим их перед взводом, вызывая для краткого ответа тех или иных учеников.

9). Метод самоконтроля:

- Важно развивать у обучающихся навык самоконтроля за степенью усвоения учебного материала. Отстающий ученик заводит дневник тренировочного процесса и контроля самостоятельных тренировок. С помощью учителя корректирует свои знания, умения, навыки.

Дополнительные факторы, влияющие на положительную мотивацию к занятиям физической культуры проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, таких как «Золотая осень», «Белая метелица», «А ну - ка парни», проведения внутришкольной спартакиады по девяти видам спорта: футбол; русская лапта; силовая гимнастика; н/теннис; хоккей; волейбол; баскетбол; плавание; городки.

Нами также разработан и внедрён в учебный процесс элективный курс по популяризации народных видов спорта (русская лапта, городки), а также бадминтон и настольный теннис.

Календарно тематический план составлен из учёта 1 часа в неделю, всего 34 часа. Эти занятия позволяют разносторонне воздействовать на организм обучающегося, развивают силу, ловкость, быстроту реакции, выносливость, улучшают подвижность в суставах. Игровым видам спорта присуще противостояние одного игрока другому, одной команде-другой, и они же способствуют воспитанию сознательной дисциплине и выдержке, качеств, присущих будущим лётчикам.

Использование игровых и соревновательных методов в учебном процессе в силу их психологических особенностей, всегда вызывает сильную эмоциональную реакцию у обучающихся и создаёт положительное отношение к занятиям физической культуры.

Использование различных методов по организации учебной деятельности и формированию по положительной мотивации и занятиям физической культуры при чёткой системе контроля роста физической подготовки каждого воспитанника и адресной помощи в зависимости от степени затруднения даёт положительные результаты педагогической деятельности учителя физической культуры. К примеру, процент качества успеваемости воспитанников второго года обучения во втором полугодии 2017-2018 года составил 93,9%, это на 26,3 больше процента качества успеваемости данного курса по итогам первого полугодия учебного 2016-2017года (67,7%)

Список литературы:

1.Бальсевич В.К. Физическая культура: «Молодёжь и современность: теория и практика физической культуры»-1995 г. с.5-12.

2.Бачурин Н.Н. Формирование основ здорового образа жизни у

учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта «Экономика образования»-2011 г. №3. с. 201-204

3.Божова Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков (Под редакцией Л.И. Божова, Л.В. Благонаденского- м.: АСТ Просв. 2002. 460 стр.

4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. СП, 2002.

5.Невюкена В.В. Мотивация к занятию физической культурой школьников: Теоретических аспект (В.В. Клюшина) Научные полосы, -2015г - №2 стр. 97-98

6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Просвещение-2011 г.

7.Левина Е.И. Мотивационная обусловленность занятие массовой физической (культурой среди учащихся Молодежи. (Электронный ресурс (-[режим доступа]. – http :// bestrelerat) Rexerat -116366, html

Влияние музыкального сопровождения на эмоциональное состояние учащихся на уроках гимнастики

Сорокина Софья Алексеевна,
учитель физической культуры первой квалификационной категории
МБОУ «Белокурихинская средняя общеобразовательная школа №1»
Г. Белокуриха

Когда мы воспринимаем ухом ритм и мелодию,
у нас изменяется душевное настроение.
Аристотель

Музыкальное сопровождение на современном этапе развития физкультурного образования может иметь большое значение для решения многих задач, поставленных перед уроком физической культуры. В зависимости от целеполагания оно может способствовать повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывать у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Его использование на занятиях гимнастики и аэробики на протяжении многих лет позволило сделать вывод, что музыка способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избежать однообразия в проведении занятия, а также ускоряет процессы овладения техникой движения. В процессе занятий у учеников активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой, двигательный и коммуникативный опыт.

Использование музыки на занятиях гимнастики решает несколько задач, главными из которых являются следующие:

– содействовать всестороннему гармоничному развитию личности занимающихся через искусство как синтетическую форму человеческой

жизнедеятельности, способ тренировки одновременно тела и души;

– способствовать в организации занимающихся в процессе занятий (при выполнении физических упражнений, различных перестроений, смене движений и места в зале);

– содействовать решению основных задач занятия и каждой его части;

– содействовать улучшению эмоционального фона на занятии и психоэмоционального состояния занимающихся.

Воздействие музыки зависит также от вкусов и предрасположенности самого слушателя. Мелодии, которые ему субъективно нравятся, способствуют нормализации артериального давления, в то время как нелюбимая музыка дает противоположный эффект (сужение сосудов, перебои сердечного ритма). Функциональная музыка, исполняемая в процессе урока физической культуры, должна нравиться всем или хотя бы большинству занимающихся. В противном случае музыка будет вызывать у них чувство неудовлетворения или недовольства, усиливать нервно-психическое напряжение и мешать выполняемой деятельности. Это налагает большую ответственность за выбор того или иного музыкального произведения для занятия по физической культуре на педагога и требует внимательного отношения к этому аспекту его профессиональной деятельности. После первой недели обучения с музыкальным сопровождением ученики уже сами предлагали те или иные композиции. Так же важно учитывать громкость музыки, ведь первоначально ученик должен слышать голос учителя и не терять пространственного ощущения. Успешность достижения данной цели находится в большой зависимости от характера деятельности учителя на уроках физической культуры.

Любое музыкальное произведение воспринимается лишь на основе запаса музыкальных впечатлений, а может быть и ассоциаций. Это зависимость восприятия от множества прошлых жизненных впечатлений, от живости воображения, представляет большие возможности для грамотного выбора музыки при занятиях физическими упражнениями с различным контингентом и возрастом занимающихся. Как раздел физической культуры, гимнастика у обучающихся в начальной школе, проходит в декабре. Следовательно, музыкальное сопровождение подобрано с зимней, новогодней тематикой. У среднего и старшего звена более ритмичная музыка отечественных исполнителей, отвечающая запросам современности. Таким образом, возникшие на уроке эмоции выступают в роли внутренних регуляторов поведения учащихся, спонтанно управляющих их учебной деятельностью.

Выполняя физические упражнения под приятную, специально подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно начинают испытывать выражаемые в ней чувства и настроения. В заключительной части урока по необходимости выделить пару минут для релаксирующей музыки, которая способствует урегулированию эмоциональной системы после физической нагрузки на уроке.

Психофизиологические особенности школьников и специфика организации уроков физической культуры требует от педагога умений активизировать деятельность занимающихся на уроке. В комплексе с грамотно подобранным музыкальным сопровождением, задачи урока выполняются качественней, КПД выше, плотность урока растет. Даже не имея особых причин для радости, слушатель музыки невольно начинает ощущать это настроение в себе самом и связывать его с выполняемой при этом работой, которая начинает казаться гораздо приятней, привлекательней и менее утомительной, чем обычно.

Успешное становление личности школьника через реализацию Всероссийского проекта «Самбо в школу»

Жаркова Е.В., учитель физической культуры
МБОУ «БСОШ № 1» г. Белокуриха

Инновационные процессы не только в экономической сфере, но в системе образования России ориентированы на подготовку нового специалиста, учащегося, выпускника европейского уровня способного самостоятельно учиться, работать, добывать знания и реализовывать полученные знания и профессиональные умения, навыки в «прорывных» областях науки и экономики. Качественная подготовка будущего выпускника школы, способного самостоятельно целеустремленно достигать поставленных перед собой целей, невозможна без внедрения и использования современного высокотехнологичного оборудования в деятельности учащегося, выпускника школы и специалиста. Успешность и компетентность учащегося, выпускника, будущего специалиста закладывается в школе, где педагоги способствуют формированию умения учиться, создавая для наших учащихся высокотехнологичную образовательную среду на основе информационных технологий, педагогов, вооруженных технологиями работы с одаренными учащимися, посредством сетевого взаимодействия и социального партнерства. Современные ФГОС НОО и ФГОС ООО ставят перед школой цели, реализовать которые можно только в рамках высокотехнологической образовательной среды, которая позволит индивидуализировать образовательный процесс, сохранить здоровье ребенка, развить его творческие способности и обеспечить основные навыки социализации. Эффективность деятельности школы как социальной системы во многом зависит от степени взаимодействия между субъектами образовательной деятельности, уровня их интегративности, сетевого взаимодействия и социального партнерства, создания условий для самореализации учащихся. Одним из приоритетных направлений развития российского образования в последние годы является развитие образовательных учреждений и поддержка талантливых и одаренных детей, как залог успешности образовательного учреждения. Считается, что одаренные люди-это достояние нации.

С 2015 года МБОУ СОШ №1 города Белокуриха работает по реализации Российского социально значимого проекта «Самбо в школу».

Актуальность данного проекта состоит в том, что САМБО — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует учащихся, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Всесторонне воздействуют на организм человека, укрепляют его внутренние органы, костно-связочный и мышечный аппараты, сердечно-сосудистую и нервную системы, положительно влияют на обмен веществ. Коллективное выполнение упражнений, разучивание новых трудных приемов, тренировочные схватки, участие в соревнованиях, борьба за спортивную честь коллектива – все это приучает занимающихся к взаимной помощи и выручке, воспитывает характер, волю, мужество и развивает физические качества. А самое главное занятия самбо приносят радость.

Зачем самбо школьнику? Прежде всего, это необходимо для поддержания здоровья школьников, для выработки координации движений, а еще - для развития патриотизма. На уроках физкультуры учитель, для начала, будет учить детей, как правильно делать кувырок, страховку, покажет какие-то акробатические элементы, научит их падать. А когда дети научатся «кувыркаться и падать», кто-то захочет научиться большему. Для них есть спортивная секция, где они профессионально начнут заниматься самбо.

А это, между прочим, подготовка к жизни, и некоторые навыки могут пригодиться на городских улицах. Если ребенок умеет группироваться и падать, то он травмы не получит.

Самбо появилось у нас, как организация внеурочной деятельности 1-8 классах, рекомендованной ФГОС ООО (федеральный государственный образовательный стандарт). На данный момент секцию посещают 47 учащихся. Ребята очень разные – есть «трудные», такие, кто состоит на школьном учете, есть дети из многодетных семей, опекаемые... Мы, вместе с директором, социальным педагогом, стараемся исправить ситуацию, привлекая их на тренировки. В Алтайском крае проходит много соревнований среди различных возрастов. И уже есть призеры региональных соревнований.

"Задача нашей школы – чем больше детей заняты внеурочной деятельностью, ходит в секцию, тем меньше их будет болтаться на улице. А вырастет ли из кого-то чемпион - это только от нас зависит. Но если нас будет больше, он обязательно вырастет.

Внедрение и популяризация ГТО в школе

Ивонина Ирина Борисовна, учитель физической культуры
МКОУ «Тальменская СОШ №3»

Совсем еще, казалось бы, недавно вступил в свои права новый Федеральный Государственный Образовательный Стандарт, в котором идет речь о воспитании ребенка как всесторонне развитой личности, помочь ребенку продуктивно адаптироваться в социальном мире. Как сделать так, чтобы заинтересовать учеников своим предметом, приобщить ребят к ежедневным занятиям физической культурой. Каждый предмет решает свою специфическую задачу. А чему учит физическая культура? По моему мнению, она должна учить искусству быть здоровым, вести здоровый образ жизни. В моем видении физическая культура – это единство развития физического и духовного в человеке, формирование у ученика культуры движения, воспитание характера и воли. Организация здорового образа жизни у школьников – фундамент успешной самореализации личности.

Здоровье юных граждан России ухудшается. Сейчас в школе есть классы, в которых трудно найти абсолютно здорового ребенка, а в первый класс приходят дети с большим «букетом» заболеваний. По данным различных авторов, насчитывается лишь 10–15 % практически здоровых школьников, примерно 50 % имеют небольшие морфологические или функциональные отклонения и 35–40 % - хронические заболевания [1, с. 494]. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе состояние здоровья детей ухудшается в 4–5 раз. К моменту окончания школы каждый третий выпускник имеет близорукость, нарушение осанки; каждый четвёртый — патологию сердечно-сосудистой системы. Вероятно, можно полагать, что школа превратилась в дополнительный фактор риска развития заболеваний вместо того, чтобы выполнять оздоравливающую роль.

Ученые доказали, что от разумной физической культуры впрямую зависит умственное развитие школьников.

На сегодняшний момент ГТО прочно вошло в школьную жизнь и наша цель возрождение ГТО – это попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Приоритетными направлениями школы стало формирование идеологии здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, создание условий, необходимых для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом новых запросов и потребностей государства и общества в целом. Именно на учителей физической культуры легла сложная задача – качественно готовить школьников образовательной организации к официальным мероприятиям по сдаче нормативов комплекса ГТО.

Учителя физической культуры столкнулись с рядом проблем – это нестандартные спортивные залы, в которых занимается по несколько классов, нехватка спортивного оборудования, отсутствие мотивации

школьников в сдаче комплекса ГТО. Но не смотря на все трудности в нашей школе проводится активная работа по внедрению и популяризации комплекса ГТО. Мы организовали работу по нескольким, направлениям:

- регулярное тестирование учащихся на уроках физической культуры (тесты по нормам ГТО);
- вовлечение учащихся в соревновательную деятельность по различным видам спорта;
- организация внеурочной деятельности;
- проведение информационно-просветительской работы среди школьников и родителей.

Большую помощь во всех вопросах оказывает волонтерский отряд «Satelait», который помогает в организации и проведении школьных мероприятий. В связи с тем, что в школе недостаточная площадь спортивного зала, (исходя из погодных условий) много времени с ребятами проводим на стадионе. Строя педагогический процесс ориентируюсь на такие положения:

- исключения методов принуждения, применение методов убеждения;
- «трудная цель», обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, веру в возможность преодолеть трудности;
- «опора», позволяющая ученику последовательно продвигаться в учении;
- «опережение», заключается в ускоренном развитии сильных учеников, наиболее способных в данном виде двигательной деятельности.

Большое значение для возникновения интереса подростков и желания заниматься физическими упражнениями и спортом имеют мотивы организации урока, наличие в них эмоционального фона. В любом возрасте ребенок хочет получить хорошую оценку, ждет, чтобы его похвалили, отметили положительные моменты в его работе – это окрыляет, вдохновляет, придает силы и уверенности в себе. Не только сама оцениваю детей, но и предлагаю детям оценить себя или дать оценку деятельности товарищей, обосновать свое мнение. Самооценку и оценку учащиеся делают, когда оцениваю двигательное действие на технику. Такая работа для них очень важна. Это способствует лучшему освоению двигательного навыка (видя ошибки товарища, не делать их самому).

Являясь руководителем центра тестирования района, организовываю сдачу норм ГТО. Так как у нас в районе нет бассейна, плавание дети сдать не могут. Тест «Самозащита без оружия» так же специфический вид, который у нас в районе никто не выбирает. Очень сложно организовать туристический поход. В итоге из 13 видов дети сдают 10. Поэтому на занятиях делаем упор на легкую атлетику, лыжные гонки, силовые упражнения. Много времени уделяю прыжковым упражнениям, для этого сделала веревочную лестницу, на которой ребята выполняют различные прыжки: на точность, быстроту, координацию. Выявляю в начальных классах способных ребят и привлекаю к сдаче комплекса ГТО (1-2 ступень). Получив знак ГТО у ребят появляется

дополнительная мотивация к занятиям спортом (Таблица 1).

Таблица 1

Количество учащихся МКОУ «Тальменская СОШ №3», получивших знак ГТО за последние три года

Учебный год	золото	серебро	бронза
2015-2016	8	10	11
2016-2017	9	8	7
2017-2018	7	9	6

А в заключении хочется сказать, что ГТО в школах – это необходимый процесс для воспитания личности ребенка. Это помогает выработать у него такие человеческие качества, как выносливость, стремление работать над собой, желание быть здоровым и воспитывать здоровое поколение.

Литература:

1. Макарова Л. П., Соловьёв А. В., Сыромятникова Л. И. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников // Молодой ученый. - 2013. - №12.- С. 494-496. // URL https://moluch.ru/archive/59/8450/ (дата обращения: 13.11.2018). https://moluch.ru/archive/59/8450/

Мы за ГТО!

Кравченко Елена Николаевна, учитель физической культуры
МБОУ «Гимназия №11» г. Бийска

«Если приоритет здорового образа жизни
будет в полной мере реализован в школе,
то мы гораздо легче справимся с формированием
современной системы здравоохранения в целом».
Д.А. Медведев

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня на мой взгляд является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне.

Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи. Как бы в подтверждение общественной значимости и актуальности данного проекта, отметим, что все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна

общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а наша задача помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личностный, а социальный смысл.

Введение норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в программу школы – новшество, имеющее целью продвижение здорового образа жизни и профилактику хронических заболеваний школьников, гармоничное и всестороннее развитие личности учащихся, воспитание патриотизма и гражданственности, развитие детского спорта [2].
В советское время всесоюзная проверка физической подготовки на основе единых нормативов служила важной цели: формированию культа здоровья и спорта, созданию условий для того, чтобы советские люди всегда были готовы служить Родине, полноценно трудиться и защищать ее от врагов. Чтобы стимулировать людей к сдаче норм и требований ГТО, их поощряли за хорошие результаты специальным значком, различными льготами и другими способами [3].

Комплекс ГТО вернулся лишь 2013 году, когда Президент России выступил с инициативой возрождения комплекса ГТО в нашей стране, но уже в новом формате, с учетом уровня физического развития современного человека. Президент также предложил учитывать результаты сдачи норм ГТО при поступлении и в высшие учебные заведения, и в настоящее время ряд вузов уже внедрил такую практику.

При сопоставлении целей и задач ВФСК ГТО с целями и задачами предмета «Физическая культура» становится очевидным их сходство [1, 3,4]:

ВФСК "Готов к труду и обороне» (ГТО)"	Примерная программа по физической культуре
Цели	
Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения	уровня НОО: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой;
Задачи	
а) Увеличение числа граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; в) формирование у населения осознанных потребностей систематических занятиях физической в культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и	уровня НОО: а) укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; б) совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; в) формирование общих представлений о

ведении здорового образа жизни; г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.	физической культуре, еѐ значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; г) обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Учитывая это сходство, процесс организации урочной и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности в гимназии выстраиваем в соответствии с инструкциями о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

Уже с 2014 года в нашей школе ведется работа по внедрению комплекса ГТО. В гимназии было разработан план мероприятий по введению ВФСК ГТО в каждой ступени.

В результате данной работы в гимназии:

- Оформлены стенды с информацией о комплексе ГТО «Сдаем нормы ГТО»
- Активно идёт регистрация на портале ГТО
- Разработаны планы мероприятий по введению комплекса ГТО
- Проведены классные часы и разъяснительные беседы с учащимися о сдаче нормативов ГТО
- Проведены родительские собрания о введении Комплекса ГТО
- Информацию о своих достижениях, размещаем на сайте гимназии.

В гимназии созданы все условия для прохождения испытаний комплекса ГТО.

Добровольческая основа сдачи норм ГТО в нашей гимназии, а также активное привлечение родителей к сдаче норм, делает участие детей более желанным для них. Они не выполняют упражнения лишь потому, «что так надо», а занимаются, потому, что так хочется именно им. Учащиеся, видящие успехи одноклассников, начинают стремиться к регулярным занятиям физической культурой и участию в спортивных соревнованиях. О своих достижениях мы рассказываем на сайте гимназии.

Результатом практической деятельности этого направления можно считать следующее:

- высокий уровень информированности учащихся о комплексе ГТО;
- повышение активности учащихся в сдаче норм ГТО;
- вовлечение родителей в решение вопросов сохранения здоровья детей в школе;

Литература:

1.Примерные образовательные программы по учебным предметам. Начальная школа. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).

2. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» №172 от 24 марта 2014 года.

3. Официальный сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. URL: http://www.gto.ru/history

4 Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Распределение веса снаряжения с учетом физической подготовленности туристов

Семиреков Владимир Александрович, Лисица Андрей Юрьевич, Пешков Николай Иванович, Зуева Татьяна Николаевна,
Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет

Для оценки функциональной подготовленности туристов в предсоревновательный период были подобраны и использованы следующие тесты: проба Руфье - для определения показателей сердечной деятельности, Гарвардский степ тест, а также тесты, которые определяли уровень общей физической подготовленности. С целью контроля интенсивности нагрузки в течение всего времени в походе снимались показатели ЧСС и, на их основании, определялся оптимальный вес рюкзака для каждого участника. По завершению маршрута было вновь проведено исследование уровня работоспособности.

Туристский поход является наиболее массовым и доступным средством физического воспитания. Успех путешествия во многом определяется уровнем физической подготовленности участников. На маршруте, турист, встречая самые неожиданные препятствия, нередко попадает в условия, требующее от него полного напряжения сил. Физически слабо подготовленный участник может в этих условиях стать обузой и даже причиной несчастного случая для своих спутников. Статистика показывает, что около 25 % всех тяжелых травм в путешествиях своей причиной имели утомление, снижение внимания, нарушение координации, в основе которых была недостаточная физическая подготовленность участников. Несоответствие между уровнем физической подготовленности участников и уровнем нагрузки – одна из основных причин травматизма [7].

Часто в походе переутомлению способствует чрезмерный вес снаряжения. Иногда туристы становятся «рабами», изнемогая под тяжестью груза. Таким образом, нагрузка, которую получают участники похода, для некоторых является чрезмерной и приводит к травмам, а для некоторых может быть недостаточна [6].

В настоящее время недостаточно отражено влияние физической подготовленности участников похода на дозирование нагрузки, в частности на распределение веса переносимого снаряжения. В основном авторы предлагают при подборе веса рюкзака руководствоваться процентным отношением веса груза к весу туриста (35-40 % для мужчин и 20-30 % для женщин). При этом вес рюкзака у женщин должен быть на 30 % меньше чем у мужчин. Недостаточно отражены способы определения оптимальной скорости движения и продолжительности интервалов отдыха. Таким образом, изучение данной вопроса является актуальной темой научных исследований.

В туризме принято выделять следующие уровни интенсивности нагрузки по ЧСС:

- низкий уровень – 90 – 130 уд/мин;
- средний уровень - 130-170 уд/мин;
- высокий уровень - 170-190 уд/мин.

Изменение степени общей выносливости можно контролировать самостоятельно по пульсу в состоянии покоя. Если сердце хорошо натренировано, то сокращение его в покое становится редким и глубоким, а пульс обычно Изменение степени общей выносливости можно контролировать самостоятельно уменьшается с 60-70 уд/мин до 50 - 60, а в некоторых случаях до 35-40 уд/мин. При нагрузках ЧСС увеличивается, и тренированное сердце обеспечивает необходимое усиление кровообращения. Наиболее высокая производительность сердца достигается при ЧСС 180 уд/мин, дальнейшее увеличение ЧСС неэффективно, поскольку ведет к снижению как ударного, так и минутного объемов сердца, характеризующих его мощность. Ударный объем определяется количеством крови, попадающей в аорту за один удар сердца. Минутный объем равен произведению ударного объема на ЧСС. Исследования показывают, что ударный объем сердца увеличивается во время бега с ЧСС до 130 уд/мин. При этом уровне нагрузок мощность сердца растет, как за счет ударного объема, так и за счет ЧСС. Когда частота пульса выше 130 уд/мин, ударный объем сердца не увеличивается, следовательно, рост мощности идет только за счет ЧСС. При пульсе более 180 уд/мин мощность сердца не увеличивается, а снижается за счет снижения ударного и минутного объемов. Из этого следует, что средний уровень нагрузок (пульс 130-170 уд/мин) является основным в тренировках туристов, так как именно такие нагрузки способствуют улучшению кровоснабжения организма и укрепляют сердечную мышцу [6].

Дыхание при таких нагрузках только через нос практически невозможно, поэтому в настоящее время специалисты рекомендуют дыхание через рот и нос одновременно [6].

При повышении ЧСС происходит увеличение потребления кислорода, которое, однако, не может быть больше МПК. Величина МПК для каждого человека определяется его индивидуальными особенностями и выражается

количеством кислорода (в миллилитрах), потребляемого за 1 мин в пересчете на 1 кг веса человека. Ориентировочные данные для МПК туристов-спортсменов высшей квалификации до 90 мл для регулярно занимающихся спортивным туризмом - около 50 мл, для не занимающихся - менее 40 мл [6].

Исследование проходило в 3 этапа. Подготовка и проведение исследования проходило на базе оздоровительного лагеря санаторного типа «Солнечный–С». В исследовании принимали участие дети в возрасте 12-13 лет.

На 1 этапе нами было проведено изучение и обобщение опыта подготовки к туристским походам. Были подобраны и проведены тесты для определения физической подготовленности участников непосредственно перед походами: проба Руфье - для определения показателей сердечной деятельности, Гарвардский степ тест, а также тесты определяющие уровень общефизической подготовки.

На 2 этапе исследования были проведены 3 похода выходного дня. Следует отметить, что маршрут, рельеф, скорость движения и интервалы отдыха во всех 3-х походах были одинаковы.

В первом походе, который проходил в окрестностях Николаевской сопки, общая длительность 4,5-5 часов, интервалы отдыха между переходами 5-7 минут, количество переходов -10 по 15 минут. Все участники шли с весом рюкзака, рекомендуемым в настоящее время в литературе (мальчики 12-14 кг, девочки 8-10 кг). Во время похода на привалах методом пульсометрии определяли уровень интенсивности нагрузки, выполняемой участники похода подсчетом ЧСС за 10 сек. (табл. 1).

Во втором и третьем походах мы с учетом показателей тестов проведенных до похода и на основании замеров ЧСС в походе и времени восстановления, мы перераспределяли вес снаряжения, между участниками поддерживая средний (130-160) уровень нагрузки. По результатам похода была разработана шкала распределения веса снаряжения для походов детей 12-13 лет (табл. 3).

На 3 этапе. Для подтверждения эффективности разработанной шкалы был проведен экспериментальный поход. Перед походом были проведены тесты, по результатам которых испытуемых распределили на две группы по 12 человек. В экспериментальной группе мы распределяли вес снаряжения в соответствии с разработанной нами шкалой, в контрольной группе вес снаряжения распределялся с учетом рекомендаций описанных в литературных источниках.

Во время похода фиксировались показатели ЧСС, для контроля интенсивности нагрузки (табл.6). По окончанию похода было проведено повторное тестирование работоспособности.

После первого этапа исследования, мы распределили вес снаряжения с учетом рекомендаций предложенных в литературе. Перед походом были проведены тесты физической подготовленности. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1- Показатели тестов до похода и оптимальный вес снаряжения

. Список участников	Тесты					
	ОФП	Руфье	ИГСТ	вес рюкзака (оптимал.)	Вес тела	Соотношение в (%)
1	удовл	удовл	удовл	11	46	23
2	отл	хор	хор	14	52	27
3	отл	хор	хор	13	48	27
4	хор	отл	хор	16	57	28
5	хор	хор	сред	11	43	26
6	удовл	удовл	н\сред	10	54	18
7	удовл	удовл	удовл	12	55	21
8	удовл	хор	н\сред	10	47	21
9	хор	отл	хор	11	40	27,5
10	отл	хор	хор	10	43	24
11	хор	отл	отл	9	32	24
12	хор	отл	отл	10	48	26
13	хор	хор	сред	9	44	20
14	удовл	удовл	удовл	7	37	18
15	удовл	удовл	удовл	6	35	17
16	отл	хор	хор	11	42	25

Во время похода измерялись показатели ЧСС для определения уровня нагрузки. Результаты измерений представлены в таблице 2.

Таблица 2- Показатели ЧСС в 1 походе

1	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
2	146	122	130	130	122	118	108	114	108	106
3	130	130	134	136	118	108	96	100	104	96
4	154	160	142	142	114	114	112	108	112	108
5	136	142	136	126	116	110	102	104	104	104
6	130	130	136	124	118	114	108	104	102	108
7	136	148	142	136	120	120	116	114	114	112
8	132	142	140	130	128	120	114	118	108	104
9	166	172	178	154	132	126	120	124	120	114
10	122	130	122	118	114	114	108	106	112	106
11	136	130	136	124	118	108	112	108	112	108
12	136	148	142	130	124	112	108	108	102	102
13	123	146	130	124	130	118	102	112	112	100
14	138	136	140	136	136	124	112	118	108	108
15	150	142	136	136	130	128	114	120	108	108
16	126	144	134	132	128	124	116	118	110	108
1	130	142	138	140	124	120	112	110	104	104

Второй и третий поход. Цель данных походов состояла в том, чтобы индивидуально подобрать вес, который соответствовал бы уровню физической подготовки участников.

Во время походов, контролируя ЧСС, мы изменяли вес рюкзаков. Если ребенок не справлялся с предложенной ему нагрузкой, мы перераспределяли вес и добавляли его тому, для кого нагрузка была недостаточна. Таким образом, по истечению 2-ух походов мы вывели оптимальный вес снаряжения для каждого из участников. В таблице 1

отражены показатели тестов до похода и оптимальный вес снаряжения соответствующий этому уровню физической подготовленности.

Основываясь на результатах исследования, мы разработали шкалу распределения веса снаряжения, с учетом показателей физической подготовленности и антропометрическими данными. Шкала распределения представлена в таблице 3.

Таблица 3-Шкала распределения веса снаряжения.

Показатели физической подготовленности				Соотношение веса рюкзака от веса тела в %	
Подтягивание\ отжимание	Прыжок м/д	60 м. м/д	Пр. Руфье	М	Д
3\5	130/119	8.8/12.1	Уд(10.1-15)	18-21	14-17
5\7	145/137	8.5/12.0	Уд(10.1-15)	20-22	16-18
8\9	166/145	8.6/11.8	Хор(5.1-10)	22-26	19-21
10\9	172/140	8.4/11.7	Хор(5.1-10)	25-27	22-24
13\11	186/163	8.1/11.6	Хор(5.1-10)	26-28	23-25
10\10	176/158	8.5/11.8	Отл(1-5)	27-28	25-26
12\12	190/173	8.2/11.4	Отл (1-5)	28-29	26-27

На третьем этапе исследования для подтверждения нашей гипотезы мы провели экспериментальный поход. Непосредственно перед походом было проведено тестирование 38 человек. На основании проведенных тестов участников распределили на 2 группы по 12 человек. Как видно из таблицы 4 и 5 показатели тестов не имели достоверных различий.

Таблица 4-Показатели тестов до похода экспериментальной группы.

№ участ ника	Тесты				
	Подтягивание \отжимание (раз)		Прыжок (см)	Бег 60 м (сек)	Проба Руфье
1	М	5	145	8.5	Удовл (13,9)
2	Д	7	137	12.0	Удовл (12,2)
3	М	10	172	8.4	Хор (7,2)
4	Д	9	140	11.7	Хор (8,4)
5	М	10	176	8.5	Отл (4,8)
6	Д	10	158	11.8	Отл (4,4)
7	М	9	155	8.4	Хор (8,3)
8	Д	8	143	11.5	Хор (9,1)
9	М	12	188	8.2	Отл (4,7)
10	Д	13	173	11.5	Отл (3,9)
11	М	7	156	8.5	Удовл (11,3)
12	Д	8	149	11.8	Удовл (10,9)

Таблица 5-Показатели тестов до похода контрольной группы.

№ участ ника	Тесты				
	Подтягивание \отжимание		Прыжок (см)	Бег 60 м (сек)	Проба Руфье
1	М	6	148	8.5	Удовл (14.1)
2	Д	9	140	12.1	Удовл (12.1)
3	М	9	172	8.2	Хор (7.5)
4	Д	8	152	12.0	Хор (8.5)
5	М	10	174	8.6	Отл (4.8)

6	Д	12	164	11.9	Отл (4.3)
7	М	10	161	8.9	Хор (8.1)
8	Д	8	149	12.5	Хор (10.5)
9	М	15	188	8.4	Отл (4.8)
10	Д	12	179	11.6	Отл (3.7)
11	М	6	149	8.6	Удовл (11.6)
12	Д	7	140	12.1	Удовл (11.3)

Во время похода методом пульсометрии замерялись показатели ЧСС, как видно из таблицы 6, экспериментальная группа имела более низкие показатели после каждого из переходов. Однако для более достоверного подтверждения нашей гипотезы мы также провели повторное тестирование после похода.

Таблица 6-Средние показатели ЧСС во время экспериментального похода

Группа	**Переходы**									
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Экспериментальная	126	138	136	128	118	110	108	116	106	102
Контрольная	138	152	156	142	132	136	142	138	120	112

В таблице 7 отражены средние значения тестов (проба Руфье) до и после похода. В экспериментальной группе показатели после похода изменились незначительно, в контрольной группе результаты теста значительно ухудшились, что говорит о том, что нагрузка для некоторых участников была чрезмерной.

Таблица 7-Средние значения тестов (Руфье) в баллах

Группа	До похода	После похода	P
	X ± m	X ± m	
Экспериментальная	8.8 ± 0,67	9.1 ± 0,61	> 0,05
Контрольная	8.6 ± 0,76	10.8 ± 0,7	< 0,05
P	> 0,05	> 0,05	

На рисунке 1 более наглядно видно увеличение показателей в контрольной группе, кроме того различия результатов являются достоверными. В экспериментальной группе показатели пробы увеличились незначительно, и различия не являются достоверными.

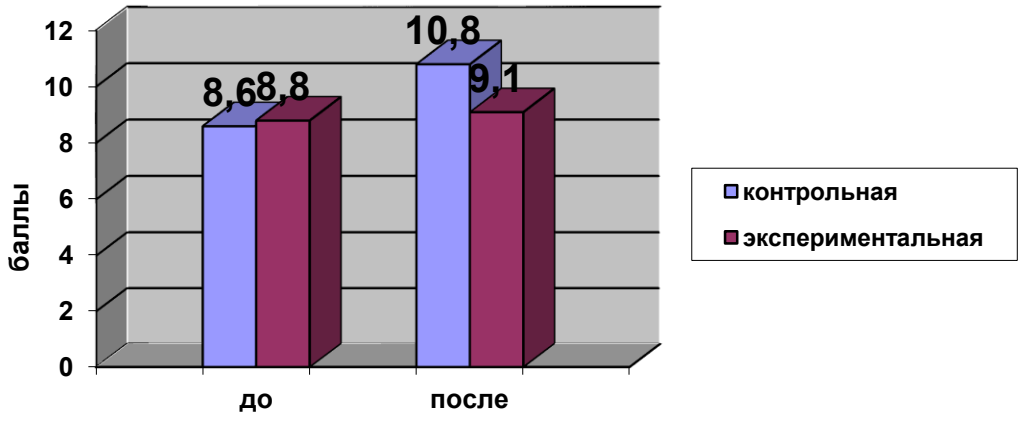


Рисунок 1. Показатели пробы Руфье участников эксперимента.

В результате проведенного эксперимента мы выяснили, что, распределяя вес снаряжения, руководствуясь разработанной нами шкалой, можно повысить эффективность похода, оптимально дозируя нагрузку. Что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Выводы

1. Наряду с общей физической подготовкой, основной задачей специальной физической подготовки туриста-пешехода является развитие выносливости и совершенствование свободного и экономичного туристического шага с учетом индивидуальных особенностей человека.

1. В туризме принято выделять три уровня нагрузки по показателям ЧСС: низкий уровень 90-130 уд/мин, средний уровень 130-170 уд/мин и высокий уровень нагрузки 170-190 уд/мин.

2. На основе данных полученных в результате исследования была разработана шкала распределения веса снаряжения, особенностью, которой является распределение веса снаряжения с учетом физической подготовленности участников похода.

3. Данные педагогического эксперимента показывают, что показатели работоспособности в контрольной группе достоверно ухудшились, а в экспериментальной изменились незначительно. Это позволяет сделать вывод о том, разработанная нами шкала распределения веса позволяет оптимально дозировать нагрузку тем самым повысить эффективность похода, что и подтверждает гипотезу нашего исследования.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие. – М.: "Академия", 2002.

2. Иванов В.С. Основы математической статистики. – М., ФиС, 1990. – с.85.

3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.- М.: Терра-спорт,2000.

4. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: основы теории и методики развития.-М.: Терра-спорт,2000.

5. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания. Авт.-сост. Н.Б. Садикова.-Мн.: Литература,1998.
6. Федотов Ю.Н. ,Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм / Под общ. ред. Федотова.-М.: Советский спорт , 2002.-364с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физ. восп. и спорта: Учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Издател.Центр “Академия”,2001.
8. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 144 с.

Внедрение комплекса ВФСК «ГТО» в летний период времени.

Кроневальд Ольга Анатольевна, учитель физической культуры МБОУ «КСОШ № 2» с. Кулунды

Наша школа имеет достаточную материально – техническую базу, и в ней созданы все необходимые условия для внедрения ВФСК «ГТО», поэтому решением районного спортивного комитета она определена в районе как базовая школа для сдачи ВФСК «ГТО». В течение года была проведена большая работа по внедрению комплекса. При этом использовались разные методы: соревнования, форумы, весёлые старты, фестивали, акции, тестирование, анкетирование, классные часы, проектная работа.

В летний период работа по внедрению комплекса ВФСК «ГТО» продолжилась в школьном спортивном лагере «Олимпиец» и детском оздоровительном лагере дневного пребывания «Солнышко». Ведь, именно во время каникул можно зарядить ребенка энергией на новый учебный год, но только в том случае, если он проводит это время деятельно, напрягая тело и разум, развиваясь в игре, физических и психологических упражнениях.

Программа спортивно-оздоровительного лагеря «Олимпиец» по своей направленности является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей. Спортивно-массовая работа, тренировочный процесс подготовкой детей к сдаче норм ВФСК «ГТО» - это приоритетное направление работы данного лагеря.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей и подростков мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Ребят ждали соревнования, конкурсы, игры, увлекательные рассказы о видах спорта, презентации «История возникновения ВФСК «ГТО», конкурс рисунков на тему: «Мы готовы к ВФСК «ГТО». По продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течении 1-ой лагерной смены, продолжительностью 10 дней, в количестве 25 обучающихся 4-6 классов.

При комплектовании лагеря особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, из неблагополучных семей, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Задача ежедневного планирования работы лагеря – сочетание напряженной познавательной деятельности с яркими впечатлениями от досугово-развивающих мероприятий, в смене форм и содержания работы, включающей в себя два основных раздела:

1. Спортивная подготовка, включает в себя ежедневные тренировки для развития всех физических качеств. Основные направления спортивной подготовки: обучение баскетболу, футболу, лёгкой атлетики и т.д.

2. Культурно-досуговые мероприятия. Каждый день в лагере – тематический. Тематические дни имеют название, точно указывая содержание дня.

Так как наш лагерь имеет спортивную направленность, то, естественно большинство мероприятий носят спортивный характер, так в течение смены проводились: Веселые старты, Спартакиада, День футбола, День ВФСК «ГТО», День здоровья, Военно-спортивный день, День рекордов, День баскетбола, Праздник мяча, Спортивный калейдоскоп и др.

Помимо, этого ребята дважды за сезон сдавали спортивные нормативы: отжимание и подтягивание; прыжки в длину с места, метание мяча, упражнение на пресс, упражнение на гибкость, тестирование в беге, это те упражнения, которые входят в комплекс для сдачи норм ВФСК «ГТО».

Во время реализации программы воспитанниками лагеря были оформлены отрядные уголки с тематикой здорового образа жизни, выставка рисунков «Здоровым быть здорово!», фотогазета.

Важнейшим направлением в работе лагеря стало активное приобщение детей к физической культуре, спорту, олимпийским традициям и здоровому образу жизни. Все мероприятия соответствовали возрасту, полу, потребностям ребят. Ежедневно проводилась утренняя зарядка, построение, ознакомление с планом работы на день, награждение «Чемпиона дня», подведение итогов за прошедший день.

В конце каждого дня заполнялось зеркало настроения, и радуга отношения к делу, что являлось одним из показателей успешности (или наоборот) работы отряда и лагеря в целом.

Работа по внедрению комплекса ГТО велась и в школьном оздоровительном лагере дневного пребывания «Солнышко». И здесь каждый день пребывания детей был насыщен самыми разными мероприятиями, интересными развлекательными программами, конкурсами, играми и спортивными занятиями на свежем воздухе.

Учитывая опыт прошлых лет, можно с уверенностью сказать, что программа летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания, построенная в форме проведения не только учебно-тренировочных занятий, но и различных игр, дает положительные результаты. Ребята, посещающие летний лагерь, становятся, более коммуникабельны, активны в школьной

жизни, физически выносливы, получают возможность раскрыть свои способности, реализовать таланты. С уверенностью можно сказать, что дети стали самостоятельно заниматься физическими упражнениями, стараясь улучшить свой результат для сдачи норм ВФСК «ГТО» и показывают высокие спортивные результаты на школьных и районных соревнованиях.

Занятия детей летом в спортивно – оздоровительном лагере «Олимпиец» способствовали успешному выполнению нормативов комплекса ГТО. Из 34 человек выполнивших нормативы 1, 2, 4, 5 ступеней (15 золотых, 16 серебренных и 3 бронзовых знака).

В этом году предполагается, что программа спортивно – оздоровительного лагеря «Олимпиец» закрепит результаты прошлых лет, и даст возможность обучающимся приобщиться к спортивному и здоровому образу жизни, реализовать свои физические способности, попробовать свои силы в новых видах, сравнить полученные результаты с другими.

В заключении хочется сказать, что внедрение комплекса ГТО – это социально-значимый проект в школе. С помощью внедрения комплекса ГТО нам удастся увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом, повысить уровень физической подготовленности, развить массовый и школьный спорт, создать современную материально-техническую базу, а главное наши дети и будут успешными в дальнейшей жизни.

Имея большой и положительный опыт работы с обучающимися школы по достижению спортивных результатов, надеемся, что результативность нашего спортивно-оздоровительного лагеря также будет на должном уровне, так как задачи проекта реально выполнимы.

Инновационные подходы к решению задач физического развития дошкольников в ДОУ

Столлер Татьяна Анатольевна, заведующий,
Шнайдер Елена Ивановна, старший воспитатель,
МБДОУ «Детский сад №79» г. Бийска

Решение задач физического развития и здоровьесбережения дошкольников является приоритетным направлением работы Детского сада №79 с 2003 года. Актуальность работы в данном направлении обусловлена:

- поиском эффективных форм и методов физического развития и укрепления здоровья ребенка, профилактикой заболеваний и увеличением двигательной активности детей,
- целесообразностью использования различных видов двигательной активности и занятий физкультурой (плавание, упражнения на детских тренажёрах, скандинавская ходьба, фитболгимнастика, геокэшинг, внедрение комплекса ГТО в образовательный процесс ДОУ),
- минимизацией финансовых затрат при организации образовательного процесса с включением новых форм занятий и современных видов

двигательной активности (не требуются специальные помещения для хранения инвентаря и специально оборудованные площадки, лыжные трассы, катки),

- возможностью реализовать индивидуальный подход на физкультурных занятиях и в свободной деятельности дошкольников и эффективно решать задачи по физическому развитию детей, осуществляя принцип интеграции,

- расширением образовательного пространства для занятий физкультурой (стадион и парковая зона СОШ №17, лесопарковая зона микрорайона АБ, берег реки Бия).

Сегодня, в условиях реализации ФГОС ДО, образовательный процесс в детском саду носит инновационный характер и обновлен реализацией физкультурно-оздоровительных проектов, что повышает детскую мотивацию к физкультуре и воспитывает осознанное отношение к своему здоровью. Включение родителей воспитанников и членов семьи в здоровьесберегающие проекты обеспечивает открытость воспитательно-образовательного процесса, способствует формированию конструктивного взаимодействия родителей и педагогов в вопросах физического развития и формирования здорового образа жизни детей в детском саду и дома.

Содержание образования дошкольников в рамках данной работы определяет вариативная часть основной образовательной программы МБДОУ и заключается в реализации программ «Капитошка», «Спортландия», «Кенгурята» и проектов «Нордики», «Здоровячок в поисках клада», «ГТО: первые шаги». Основная информация о проектах и программах:

Программа «Капитошка» разработана с учетом программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Реализуется в форме игровых сюжетных занятий в бассейне. Цель программы: укрепление физического и психического здоровья детей, оптимизация двигательной активности дошкольников, формирование у дошкольников четких представлений о здоровом образе жизни и стремления к нему. Задачи: знакомить детей с правилами безопасности поведения на воде (на открытых водоемах и в бассейне), формировать у детей практические основы освоения водного пространства, обучать основному способу плавания «Кроль», формировать у дошкольников представления о здоровом образе жизни.

Программа «Спортландия». В программе представлен комплекс занятий для реализации вариативной части основной образовательной программы дошкольного образования (ООП ДО) с использованием детских спортивных тренажеров, пособий и нестандартного оборудования. Данная работа ведется в структуре обычных занятий через организацию детей по подгруппам. Т.е. основную часть занятия проводят инструктор и воспитатель, где инструктор занят с детьми на тренажерах, а с воспитателем дети занимаются тренировкой основных движений: метание, прыжки, лазание и т.д. – проводит. Задачи программы: обучить детей правильному

выполнению упражнений на тренажерах, способствовать физическому развитию и оздоровлению детского организма, формировать у дошкольников представления о здоровом образе жизни, воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой.

Программа «Кенгурята» (фитбол-гимнастика для дошкольников). В программе представлен комплекс занятий с детьми средней группы для реализации вариативной части основной образовательной программы дошкольного образования (ООП ДО). Реализует инструктор по физической культуре, но на каждом занятии воспитатель группы сопровождает его работу в качестве персонажа (Клоун, Незнайка, Буратино, Чипполино). Задачи: способствовать физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников, совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям, развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, воспитывать у детей интерес и потребность в физических упражнениях.

Проект «Нордики» (скандинавская ходьба в ДОУ) реализуется в форме прогулок с повышенной двигательной активностью, которые включают в себя разминку, тренировку и непосредственно ходьбу по территории ДОУ.

Проект «Здоровячок в поисках клада» (геокешинг в детском саду). Это новая форма работы, при организации которой происходит интеграция оздоровительной деятельности с образовательной. Геокэшинг – это увлекательная игра, предполагающая более широкую и адаптированную версию для детей дошкольного возраста с использованием карт, схем, компаса, планшета. Здесь мы комплексно подходим к развитию детей: психические процессы, двигательная активность, математические представления, познания окружающего мира, формирование сотрудничества и взаимопонимания при выполнении общего дела. Проект реализуется инструкторами по физической культуре и воспитателями в дошкольных группах.

Проект «ГТО: первые шаги» представляет собой организацию и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на формирование готовности дошкольников к участию во всероссийской программе «Готов к труду и обороне» (ГТО), к сдаче норм ГТО. Проект «ГТО: первые шаги» предусматривает просвещение детей старшего дошкольного возраста и их родителей в значимости занятий физкультурой (спортом) и внедрении комплекса ГТО в дошкольном образовательном учреждении. В комплекс мероприятий входит: знакомство с региональным и муниципальным Планами мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; развитие представлений дошкольников о здоровье и средствах его укрепления; приобщение детей старшего дошкольного возраста и их семьи к здоровому образу жизни; мероприятия по подготовке дошкольников к участию в программе ГТО и к сдаче нормативов ГТО.

В ДОУ имеется бассейн, спортивный зал и детские уличные площадки. Обеспечено наличие детских тренажёров, телескопических и монолитных палок для скандинавской ходьбы, фитболмячей. Используются информационные медиа ресурсы (интернет-сообщества, медиабиблиотека и электронные диски с методическими и наглядными материалами).

Результаты работы. 1. В ДОУ обновлено содержание воспитательно-образовательного процесса и созданы условия для реализации задач образовательной области «Физическое развитие» путём введения и использования современных видов двигательной активности дошкольников: занятия в бассейне (плавание), упражнения на детских тренажёрах, скандинавская ходьба, фитболгимнастика, геокэшинг.

2. Изменились подходы к организации физкультурных занятий и индивидуальной работы с детьми.

3. Дошкольники проявляют высокий уровень мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

4. Повысились показатели физического развития дошкольников, снизились показатели заболеваемости детей, улучшилась посещаемость детского сада.

5. Золотым значком «ГТО I ступени» награждено четыре выпускника.

6. Повысилась активность всех участников образовательного процесса в вопросах здоровьесбережения и участия в мероприятиях с использованием современных видов двигательной активности, сформированы партнёрские взаимоотношения семьи и ДОО.

7. Налажены партнёрские связи с учреждениями образования и спорта (МБОУ «СОШ №17», структурное подразделение МБУДО «ДСШ №2» стадион «Юбилейный», МБУ «Спорткомплекс «Заря»).

8. Ведётся работа по популяризации современных видов двигательной активности дошкольников и передаче опыта через трансляцию результатов на семинарах муниципальных методических объединений педагогов ДОУ, научно-практических конференциях и в СМИ.

Развитие образовательного процесса в нашем ДОУ не останавливается, уже в новом учебном году мы подошли к разработке нового проекта – «ГТО: все – вместе!» Идея проекта заключается в том, что с увеличением количества дошкольников, проходящих подготовку к сдаче норм ГТО, в данную деятельность включены педагоги и семьи воспитанников (братья, сестры, родители).

Проблемы физического воспитания обучающихся и внедрение стандарта ГТО в МБОУ «СОШ № 19 г. Новоалтайска»

Чеботарёва Татьяна Александровна, учитель физической культуры МБОУ «СОШ №19 г. Новоалтайска Алтайского края»

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека,

стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 45% до 34 %, вдвое увеличился удельный вес детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. [1].

Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современных детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. При этом, по мнению экспертов, занятия спортом с раннего возраста формируют к двенадцати годам стойкое неприятие вредных привычек. [5].

Наряду с этим, можно выделить ряд ключевых проблем, среди которых:

- отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения;
- недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;
- несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры, а также их моральный и физический износ задачам развития массового спорта в стране;
- отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;
- здоровый образ жизни не стал нормой для большинства обучающихся;
- недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети. Однако начато внедрение именно в системе общего образования.

В связи с внедрением нормативов ВФСКГТО, многие учащихся школы решили принять участие в тестировании. При подготовке обучающихся к тестированию я столкнулась с рядом проблем:

- информированность учащихся с условиями прохождения тестов;
- ученики переоценивают или недооценивают свои возможности, многие не готовы к тестам;
- большую проблему вызывает метание мяча в цель, бег на выносливость;

- виды и формы проведения тестовых испытаний ВСК ГТО многообразны и, в связи с сезонностью, проводятся в несколько этапов, непрерывно в течение всего учебного года, что требует от учителей физкультуры осуществления новых функций в организации и методике подготовки школьников к сдаче нормативов в соревновательных условиях. Соответственно школьникам надо в течение учебного года поддерживать физическую форму, близкую к спортивной, что выходит за рамки образовательного процесса и компетенций учителя.

Это особо актуально потому, что в настоящее время в системе образования страны новым ФГОС нормативы физической подготовленности обучающихся практически упразднены. Нормативы заменены на «планируемые результаты физкультурной деятельности школьников». Парадокс! Ведь специалисты физического воспитания прекрасно понимают, что без привязки к принятым в мировой практике нормативам физической подготовленности, невозможно ни планировать, ни достигать результатов.

В этой связи значимым бы явилось и то, что с интеграцией ВФСК ГТО в структуру календарно-тематического планирования школы по физическому воспитанию появилась бы возможность у учителей физкультуры награждать достойных учеников по итогам учебного года знаком отличия ГТО, хотя бы на уровне бронзового. Главное – не создавать у школьников спортивного ажиотажа, как это происходит в Центрах тестирования ГТО, а принимать нормативы так, как это было всегда на уроках физической культуры: обычная оценка за бег, за прыжок, за метание. Оценка того, что школьник умеет сейчас и без надрыва, а не спортивный азарт призового места.

Это, мне кажется, существенно увеличит процент школьников, посещающих уроки физкультуры и желающих получить серебряный или золотой знаки отличия в Центре тестирования. В тоже время это существенно повысит статус и престиж преподавателя перед лицом общественности.

В заключении хочется сказать, что нам предстоит многолетняя, трудоемкая работа по внедрению комплекса ГТО (это и дополнительное материально-техническое обеспечение и подготовка кадров). Внедрение ГТО – это социально-значимый проект в России. С помощью внедрения ГТО нам удастся увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом, повысить уровень физической подготовленности граждан, модернизировать систему физического воспитания и развития массового и школьного спорта, создать современную материально-техническую базу, а главное наши дети будут успешными в дальнейшей жизни.

Литература:

1.КонцепцияВсероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса- URL: http://mcartem.ucoz.ru/material/koncepcija_vfsk.pdf

2.Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3.Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня

2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

4.Постановление Правительства Российской Федерации от 16 августа 2014г. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

5. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/17/proekt-sistema-vnedreniya-i-realizatsii-kompleksa-gto-v

Обеспечение дифференцированного уровневого подхода к организации урока физической культуры

Гриценко Елена Владимировна, учитель физической культуры
МБОУ «Лицей №8 города Новоалтайска алтайского края»

Целью физического воспитания в школе является формирование личности, готовой к активной, творческой деятельности. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Основной задачей является: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Учитель физического воспитания постоянно осуществляет КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ, УЧИТЫВАЕТ ДАННЫЕ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ.

Особое внимание уделяется школьникам, имеющим недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности, так как учитель в этом случае должен очень тщательно дозировать нагрузку с учетом возраста, физического развития, подготовленности и состояния здоровья учащихся.

Цель: стимулирование мотивации и интереса к физкультурной и спортивно – оздоровительной деятельности

Задачи:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью

Работая учителем физической культуры, я постоянно отслеживаю состояние здоровья детей, так как учащиеся подготовительной группы здоровья требуют больше внимания со стороны учителя. Иногда приходится давать им индивидуальные задания, отличные от заданий выполняемых классом.

Учащимся подготовительной группы часто запрещается выполнять упражнения в зависимости от заболевания. ОВЗ.

Разноуровневое обучение - это педагогическая технология организации учебного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в группах уровня А, Б, С, что дает возможность каждому ученику овладевать учебным материалом по отдельным предметам школьной программы на разном уровне (А, В, С), но не ниже базового, в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности каждого учащегося; это технология, при которой за критерий оценки деятельности ученика принимаются его усилия по овладению этим материалом, творческому его применению. Темы же, предписанные стандартами образования, остаются едины для всех уровней обучения.

Социально-экономические явления, происходящие в нашей стране, все в большей степени ориентируют современную школу на развитие каждой личности с учетом ее индивидуальных особенностей, собственных мотивов и ценностных установок. В настоящее время важнейшими задачами школы являются создание условий, обеспечивающих возможность выявления задатков, развития и реализации склонностей и способностей, удовлетворение личностных и государственных потребностей.

Суть основных проблем обучения такова: «Кого, чему и как учить?». Эти проблемы, определяющие и цель дидактики, оказались актуальными особенно сейчас, когда кризисные явления школьной жизни вскрыли ряд недостатков существующей системы образования и используемых технологий обучения. Пришло понимание того, что типовая средняя школа с «традиционной технологией обучения» явно не отвечает запросам современных школьников и не способны учитывать в полной мере индивидуальные особенности каждого.

Решению всех задач и проблем может способствовать внутренняя дифференциация учебных групп, которая составляет основу технологии разноуровневого обучения. Цель дифференциации процесса обучения - обеспечить каждому учащемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования. Под дифференциацией понимается способ организации учебного процесса, при котором учитываются индивидуально-типологические особенности личности; создаются группы учащихся, в которых элементы дидактической системы (цели, содержание, методы, формы, результаты) различаются.

Обеспечение разноуровневого обучения предусматривает, в частности, решение:

1. Психологических задач (определение индивидуально-личностных особенностей учащихся, типов их развития на основе выявления качеств

внимания, памяти, мышления, работоспособности, сформированности компонентов учебной деятельности и т. п.).

2. Предметно-дидактических задач (разработка учебного материала, его гибкое структурирование).

3. Реализации принципа «воспитывающего обучения».

Таким образом, *основные правила технологии* разноуровневого обучения можно свести к следующему:

1. Не дотягивать всех учащихся до единого уровня, а создавать условия каждому
   в меру его потребностей, сил и желания.
2. Последовательное освоение.
3. Основными принципами являются: доброжелательность, взаимопомощь, нормотворчество, право на собственное мнение и ошибку.

Критерии распределения по группам

По полу

По медицинской группе здоровья

По уровню физической подготовленности

Осуществляя дифференцированный подход нужно руководствоваться следующими требованиями:

- создание атмосферы, благоприятной для учащихся;
- обучающимся различных уровней предлагается усвоить соответствующую их возможностям программу (каждому “взять” столько, сколько он может).

Индивидуальный подход включает в себя следующие элементы, тесно связанные между собой и представляющие цикл, периодически повторяющийся на новом уровне:

- систематическое изучение каждого ученика;
- постановка ближайших педагогических задач в работе с каждым учеником;
- выбор и применение наиболее эффективных средств индивидуального подхода к ученику;
- фиксация и анализ полученных результатов;
- постановка новых педагогических задач.

Важно отметить, что в индивидуальном подходе нуждается действительно каждый ребёнок, ибо это непременное условие и предпосылка формирования гармонической и всесторонне развитой личности, формирование самой личности как неповторимой индивидуальности.

Физическое воспитание имеет целью формирование с помощью средств физкультуры таких ценностных ориентаций, которые выражаются, во-первых, в понимании необходимости и полезности для человека занятии физкультурой и спортом; во-вторых, в привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, в выработке потребности регулярно и систематически использовать физические упражнения для укрепления своего тела и духа.

Список литературы.

1. Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А.Ашмарина.– М.:Просвещение,1990.

2. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л.: ВИФК.

3. Лях В. И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных качеств: базовая часть содержания программного материала в I-XI классах // Физкультура в школе. – 1994. № 4. С. 28 -37

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Ксензова Г. Ю. Перспективные школьные технологии: учебно – методическое пособие – М.: Педагогическое общество России, 2001.

6.Никишина И. В. Инновационные педагогические технологии и организация учебно-воспитательного и методического процессов в школе: использование интерактивных форм и методов в процессе обучения учащихся и педагогов. – Волгоград: Учитель, 2008.

7.Особенности состояния здоровья современных школьников. Автор: Нагаева Т.А., Ильиных А.А., Закирова Л.М.

Двигательная активность в зимний период дошкольника, как составляющие к подготовке норм ГТО.

Гардт Регина Александровна, руководитель физического воспитания МБДОУ №7 «Радуга» Кулундинского района

Одна из самых важных тем для рассуждения, это двигательная активность детей. А именно двигательная активность в зимний период.

Мы знаем, что двигательная активность – это естественная потребность в движении, ее удовлетворение является самым важным условием развития и воспитания ребенка.

Каждый ребенок должен получить необходимые условия для нормального роста и развития организма в ДОУ. В период интенсивного роста и развития детей, очень важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности.

Так же способствовать развитию координаций движений, который определяются общей и мелкой моторикой. А именно в ДОУ закладывается основа для физического воспитания, здоровья и характер ребенка в будущем.

Современные дети не отличаются отменным физическим и психическим здоровьем. Все чаще встречаются дети с ОВЗ или II – III группы здоровья. У таких дети, недостаточно сформированные потребности в занятиях

физической культурой. Уже в дошкольном возрасте они зависимы от гаджетов. Многие родители чрезмерно увлечены интеллектуальным развитием своих детей, совершенно забывая о том, что укрепление их здоровья является в данный момент очень важным.

В настоящие время неоспорима актуальная проблема формирования двигательной активности детей в зимний период. В теплое время года дети много бегают, прыгают, играют не только в ДОУ, но и, приходя домой, то в холодное время идет тот самый не достаток подвижности, которая и снижает деятельность всех органов и систем организма и замедляет ее рост.
Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является профилактическим эффективным средством закаливания детей, повышающим сопротивляемости их организма к инфекционному и простудному заболеванию. Привычка гулять и играть в холодное время года закалит не только тело, но и характер ребенка.

С внедрения ГТО в нашу жизнь среди детей и родителей. Решает очень многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника. Необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ГТО. Для пропаганды двигательной активности детей дома в родительском уголке помещаем консультации: «Сильный, ловкий вырастай», «Спортивные игры», «Лыжный спорт», «Народные подвижные игры». В начале года провели анкетирование на тему: «Отношение родителей и детей к ЗОЖ».

При таком подходе к организации физического воспитания появляется возможность максимально вовлекать и мотивировать детей и родителей к занятиям физической культурой и спортом. При этом соблюдая индивидуально психические и физические особенности, национальные, исторические и культурные традиции. При системном внедрении ГТО в ДОО у дошкольников появляется возможность в формировании и развитии необходимых физических навыков и умений для выполнения норм комплекса ГТО. Однако не стоит забывать, что физические качества не возможны, без формирования выносливости, трудоспособности определенных усилий детей. А значит формирует готовность к ГТО, не следует забывать о основном виде деятельности дошкольного детства. Необходимо вовлекать детей в игровую ситуацию для того чтобы поддержать и развить интерес к физическим занятиями.

Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста. А если обратиться к тому, что мы развиваем познавательную функцию ребенка – его любознательность и стремление узнавать и учиться, то основа ЗОЖ успешно формируется через игровую деятельность.

Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию и повышает индекс здоровья. Но и является центром системы спортивно-патриотического воспитания. Главное учесть возможности

ребенка, и быть внимательным. Чтоб он не превысил свои реальные возможности. А это часто бывает в увлекательных играх и соревнованиях. Покраснение лица, частое «шумное» дыхание, возбуждение, конфликты с товарищами, нарушение координации движений признаки чрезмерной нагрузки. Нужно тактично переключить дошкольника на менее подвижной деятельности. Во время прогулок важно тщательно продумывать методы и приемы регулирования двигательной активности детей.

Сформированная в ДОУ система физкультурно-оздоровительной работы позволяет говорить об успешном взаимодействии с родителями и социумом, которое способствует формированию интереса к занятиям физкультурой и спортом у дошкольников и их родителей, их осознанного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению ЗОЖ и готовности к сдаче ГТО.

Успешность овладения движениями во многом зависит от степени формирования физических качеств. Особенно таких качеств как: ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость. На основе наблюдения за деятельностью детей и анализа результатов освоения физическими навыками было выявлено, что дошкольники за 2017 год имеют средний уровень физического развития. За период 2018 года уровень физической под готовности детей повысился на 25%, количество пропущенных дней одним ребенком в год снизилось на 35%.

Таким образом, грамотно выстроенная система взаимодействия всех участников воспитательно-образовательного процесса в области физического развития говорит о целесообразности введения ГТО стандартов в образовательный процесс, что способствует полноценной и всесторонне развитой личности ребенка.

Литература:

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.

2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.

3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.

4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.

5. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.

6. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

7. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540

Повышение качества знаний на уроках физической культуры

Лобанова Татьяна Александровна, учитель физической культуры
МОУ «Егорьевская СОШ» с. Новоегорьевское

Концепция модернизации российского образования определяет приоритетные цели и задачи, решение которых требует высокого уровня качества образования. Сегодня общество заинтересовано в выпускниках с развитыми познавательными потребностями, нацеленных на саморазвитие и самореализацию, умеющих оперировать полученными знаниями, ориентироваться в современном информационном пространстве, продуктивно работать, эффективно сотрудничать, адекватно оценивать себя и свои достижения.

Если проанализировать процесс развития подрастающего поколения, можно прийти к выводу, что уровень его, к сожалению, невелик. Как следствие, у школьников зачастую пропадает желание учиться, и, соответственно, снижается качество полученных знаний.

Какие же существуют причины снижения качества знаний по физической культуре у школьников?

Одними из главных являются:

- ухудшение здоровья детей;
- заниженная или завышенная самооценка;
- слабо поставленная учебная мотивация;
- отсутствие базовых умений и навыков выполнения двигательных действий;
- низкий уровень познавательных способностей.

Причинами в снижении качества знаний на уроках физической культурой являются также невысокий методический уровень проводимых уроков учителем физической культуры, однообразие содержания учебного материала, отсутствие положительных эмоций на уроках и т.д.

Урок физической культуры не только развивает физические способности детей, но и развивает их познавательный интерес, обучает и глубоко воспитывает. Для повышения качества урока физической культуры учителю необходимо использовать лучшие методы и приёмы обучения не ради их самих и не просто потому, что они передовые, и не во имя стремления к внешней красоте урока, а потому, что они нужны для достижения наилучшей эффективности и результата урока. Нужно использовать поиск такой организации урока, которая обеспечила бы не только усвоение учебного материала на самом уроке, но и самостоятельную познавательную деятельность, способствующую повышению качества знаний у учащихся на всех уроках физической культуры. Одним из средств для повышения качества знаний школьников по предмету физическая культура является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий, таких как:

- здоровесберегающие технологии (физические упражнения, имеющие лечебно-воспитательный эффект, коррегирующие, коррекционные упражнения);

- технологии развивающего обучения (самостоятельная творческая деятельность, самооценка и самоконтроль);

- технологии дифференцированного обучения (проектная деятельность, групповая и индивидуальная работа);

- информационно-коммуникационные технологии, на которых мне бы хотелось остановиться более подробно.

Применение информационных технологий в преподавании физической культуры позволяет реализовать требования не только теоретического раздела учебной программы, но и практического. Так, по разделу программы «Физическое совершенствование», учащиеся получают представления об изучаемом двигательном действии, учатся моделировать последовательность движений, что делает урок более содержательным и увлекательным. На уроках гимнастики не каждый учитель может показать акробатические упражнения, здесь ребятам предлагается презентация со слайдами, на которых они могут наглядно увидеть технику выполнения акробатических элементов, опорного прыжка и т.д. На уроках спортивных игр используется слайдовая презентация и видеоролики по технике и тактике игровых действий. Обучение сложным элементам дается при такой системе намного быстрее и эффективнее. Презентация «Жесты судей», помогает в приобретении знаний правил соревнований по спортивным играм.

Более подробно мне хотелось бы остановиться на использовании слайдовых презентаций на уроках с образовательно-познавательной направленностью. По теоретическому разделу программы «Знания о физической культуре» мною подготовлены слайдовые презентации по темам: «Олимпийские игры древности», «Закаливание организма», «Режим дня», «Физические качества», «Осанка как показатель физического развития человека». Например, в презентации «Наша осанка» определяется, что такое правильная осанка, причины нарушения осанки и что необходимо делать, чтобы избежать ее нарушений. В поддержку раздела «Способы двигательной деятельности» использую презентации по темам: «Оценка эффективности занятий физической культурой», «Самонаблюдение и самоконтроль», где представлены план занятий физической подготовкой, самонаблюдение за самочувствием во время занятий, показатели ЧСС при различной физической нагрузке, способы измерения ЧСС и т.д.

В большой степени в процессе обучения я реализую разработанные мною тесты. Компьютерные тесты составлены по различным темам: «Олимпийские игры древности и современности», «Влияние занятий физической культурой и спортом на организм школьника», «Символика, атрибутика и девиз олимпийского движения», «Основные принципы (ценности) олимпизма» и т.д. Тесты используются на любом этапе обучения, как для проверки теоретических знаний обучающихся основной,

подготовительной и специальной медицинской группы, так и для подготовки к предметной олимпиаде по физической культуре школьного и муниципального этапа. Кроме этого, большое значение тесты имеют для подготовки классов-команд к теоретическому конкурсу спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

В результате применения современных информационно-коммуникационных технологий у моих учащихся повысились показатели в области теоретических знаний по предмету. Мои воспитанники становятся победителями на краевом, всероссийском уровнях теоретического конкурса, победителями и призерами предметной олимпиады по физической культуре на школьном и муниципальном уровне.

Таким образом, я считаю, что при организации и проведении современного урока физической культуры необходимо использование информационных технологий, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор, что способствует повышению качества знаний в области физической культуры.

Литература:

1. «Разработки уроков» и «Презентации к урокам» http://egor.edu22.info/index.php/stranitsy-uchitelej/118.

Занятие физической культурой как одно из направлений профилактики безнадзорности несовершеннолетних в системе внеурочной деятельности школы

Диринг В.В., учитель физической культуры.
МБОУ «Новозоринская СОШ» Павловского района.

Безнадзорность несовершеннолетних рассматривается многими педагогами и психологами как социальное явление, которое представляет угрозу не только для общества, но и всего государства. Профилактику безнадзорности несовершеннолетних возможно осуществлять посредством физической культуры и спорта. Так как именно физическая культура позволяет не только сохранить и укрепить здоровье, развить психофизические способности детей, но и способствовать раскрытию потенциала личности ребёнка через спортивную деятельность, формированию стойкого интереса к спорту, воспитанию чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Отсутствие желания учиться и посещать школу, пропуски по неуважительной причине и без ведома родителей, отсутствие внеурочной занятости, нарушение осуществления воспитательных функций семьи – всё это приводит к безнадзорности несовершеннолетних, а, следовательно, и к преступности. Учитывая данные факторы и стремительный рост безнадзорности, образовательным учреждениям в XXI веке очень сложно

осуществлять профилактическую работу с безнадзорностью несовершеннолетних. Необходимость осуществления профилактики безнадзорности несовершеннолетних в нынешнее время диктуется Федеральным законом от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»[1].

Данную проблему рассматривали многие учёные, в частности С.А. Беличева, Н.Н. Верницкая, Ж.М. Глозман, В.Ф. Кондратишко, П.И. Люблинский, В.И. Свидерский, В.А. Озеров, С.А. Ветошкин, рассматривают безнадзорность как социальное состояние. Озеров В.А. считает безнадзорность состоянием национальной безопасности России. С.А. Беличева, Кудрявцева Г.А. выделила стадии профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, а Сушкова Е.К. определила соответствующие методы профилактики. В.Л. Воротников, А.М. Нечаева выделяют причины безнадзорности несовершеннолетних [2].

На этом основании нами было проведено исследование проводилось в МБОУ «Новозоринская СОШ» Павловского района. В исследовании приняли участие учащиеся средней школы, количеством – 394 человек. В начальной школе МБОУ «Новозоринская СОШ», с 1 по 4 класс, численностью 156 учащихся, отсутствуют безнадзорные дети. В старшей школе, с 10 по 11 класс, численностью 46 учащихся, отсутствуют безнадзорные дети. Это объясняется рядом причин: возрастными особенностями, ведущим видом деятельности, категорией семьи. В средней школе, с 5 по 9 класс, численностью 192 ученика – 16 безнадзорных несовершеннолетних, что составляет 4% от общего количества учащихся. Что характеризуется совершением ими преступности, отсутствием надзора со стороны родителей, отсутствием занятости вне школы, пропусками учебных занятий по неуважительной причине. Такие учащиеся не заинтересованы в учебном процессе, посещении внеурочной деятельности, негативно относятся к школе и своим сверстникам, длительное время отсутствуют дома, совершают правонарушения, очень трудно и долго социализируются, плохо включаются в учебный процесс. Причинами данной проблемы является отсутствие досуговой занятости, внутрисемейные взаимоотношения, материальный уровень семьи. Полученные результаты подтверждают необходимость специальной систематической работы по профилактике безнадзорности несовершеннолетних с привлечением участия их родителей.

Для этого мы разработали программу профилактики безнадзорности и преступности несовершеннолетних посредством физической культуры. Программа профилактики безнадзорности и преступности несовершеннолетних посредством физической культуры направлена на создание условий функционирования профилактики безнадзорности несовершеннолетних, социализацию безнадзорных несовершеннолетних, развитие детского коллективизма. Актуальность данной программы заключается в том, что профилактика безнадзорности несовершеннолетних давно уже признается основным направлением борьбы с преступностью.

Особенно это важно, когда речь идет о профилактике преступности несовершеннолетних. И роль школы здесь трудно переоценить. Тем более в наши дни, когда происходит серьезное ухудшение в области семейного воспитания, уход из семьи, уклонение от учебы, рост преступности, алкоголизма, наркомании. Всё это является следствием безнадзорности и преступности несовершеннолетних. А безнадзорность и преступность несовершеннолетних представляет социально-значимую проблему для всего общества.

Организация занятий по баскетболу осуществляется в следующих формах: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия (беседа); восстановительные мероприятия; участие в матчевых встречах; участие в соревнованиях; конкурсы, викторины; спортивные праздники, с участием родителей. Программа состоит из двух компонентов: теоретического и практического. Наша программа предполагает занятия не только с детьми, имеющими основную группу здоровья, но и с детьми, имеющими подготовительную группу здоровья (ограничения физических нагрузок).

В летнее каникулярное время (с июня по август) учащиеся МБОУ «Новозоринская СОШ» участвуют в оздоровительном проекте «Летний дворовый инструктор». Занятия проводятся на двенадцати спортивных площадках, 3 раза в неделю. Тренеры работают с детьми все лето. В программу занятий входят общая физическая подготовка, игровые виды спорта, спортивные эстафеты, соревнования, конкурсы и дисциплины ГТО.

Таким образом, реализация данной программы и проекта «Летний дворовый инструктор» на наш взгляд, предоставит возможность осуществления профилактики безнадзорности и преступности несовершеннолетних, снижения уровня безнадзорности несовершеннолетних, снижения уровня преступности, совершаемых несовершеннолетними, социализации безнадзорных. У детей повысится уровень физической подготовки, уровень морально-волевых качеств, чувства коллективизма, ответственности, уважения к партнёру и сопернику.

Список литературы:

1. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» Федеральный закон №124-ФЗ, от 24.07.1998г. [Электронный ресурс]. – URL:http://www.rg.ru// (Дата обращения: 10.11.17).

2. Баркалова Е.В. Актуальные вопросы профилактики подростковой преступности и осуществления прокурорского надзора в данной сфере// Российская юстиция.2017.N 2. С. 72-75.