

**ДОКЛАД**  
**«Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной школе VIII вида».**

Учитель русского языка Селезнева Т.И.

Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”. В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений. Но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, так как стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения. Объективным показателем неблагополучия в наши дни является то, что здоровье школьников уменьшается 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.

Что же может в этом направлении реализовать школьный учитель? По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста и, как соответственно, возникновение школьной дезадаптации. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска, негативно влияющие на здоровье детей, и выделить наиболее важные разместив их по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся.

Это такие факторы, как:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Получается, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней и, конечно же, к различным проявлениям дезадаптации: переутомлению, гиподинамией и других дезадаптационных состояний.

Решить эту проблему, т.е. организовать учебный процесс, предотвращающий формирование у ребёнка дезадаптационных состояний, позволяет использование здоровьесберегающих технологий.

Приведем классификацию по Н.К. Смирнову.

#### *1. Медико-гигиенические технологии.*

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Участие врача или медицинской сестры необходимо при проведении психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся отдельных учащихся с проблемами здоровья. Занятия по программе «Лечебная педагогика» должны проводиться под контролем и при участии медицинских работников. Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания ежедневной помощи и школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физической культуры, организация фитобаров и т.п. - тоже элементы этой технологии.

#### *2. Физкультурно-оздоровительные технологии.*

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немогущего. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

#### *3. Экологические здоровьесберегающие технологии.*

Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

#### *4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.*

Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи - сохранение жизни, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся

по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов - курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

5. *Здоровьесберегающие образовательные технологии* подразделяются на 3 три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления,

гиподинамии и других дезадапционных состояний;

- психолого-педагогические технологии, 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, 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, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии 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 привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- лечебно-оздоровительные технологии составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

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.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

**Здоровьесберегающая технология**, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

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

### **Типы технологий**

- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, 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.)

Можно выделить следующие принципы организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у ребёнка дезадаптивных состояний.

***Принцип ориентации на позитив в поведении и характере ребенка.*** Этот известный принцип, который был сформулирован еще А.С. Макаренко, требует рассмотрения ребенка как главной ценности в системе человеческих отношений, .. нормой которых является гуманность. Педагог должен видеть в ребенке прежде всего лучшее. Это лучшее и является тем зерном, которое, прорастая, формирует у ребенка позитивные качества, формирует веру в себя, позволяет по новому взглянуть на свое поведение.

**Условиями реализации данного принципа являются:**

- стимулирование самопознания ребенком своих положительных черт;
- формирование нравственных чувств при самооценке своего поведения;
- постоянное педагогическое внимание к позитивным поступкам;
- доверие к ребенку;
- формирование у ребенка веры в возможность достижения поставленных задач;
- оптимистическая стратегия в определении воспитательных задач;

- учет интересов учащихся, их индивидуальных вкусов, предпочтений, пробуждение новых интересов.

**В практической педагогической деятельности этот принцип отражается в следующих правилах:**

- преобладание позитивных оценок в анализе поведения ребенка;
- доминирование в общении с ребенком уважительного отношения к нему;
- приобщение педагогом ребенка к добру и доброте;
- защита педагогом интересов ребенка и оказание помощи ему в решении его актуальных проблем;
- постоянный поиск педагогом вариантов решения воспитательных задач, которые принесут пользу каждому ребенку;
- защита ребенка как приоритетная задача педагогической деятельности;
- формирование педагогом в классе, школе, группе и других объединениях учащихся гуманистических отношений, которые не допускают унижения достоинства детей.

***Принцип социальной адекватности воспитания*** требует соответствия содержания и средств воспитания социальной ситуации, в которой организуется воспитание ребенка.

Реализация этого принципа возможна только на основе учета разнообразного влияния социальной среды.

**Условиями реализации данного принципа являются:**

- учет особенностей социального окружения ребенка при решении воспитательных задач;
- координация взаимодействия социальных институтов, оказывающих влияние на личность ребенка;
- обеспечение комплекса социально-педагогической помощи детям;
- учет разнообразных факторов окружающей социальной среды (национальных, региональных, типа поселения, особенности учебного заведения и т.д.);
- коррекция воспринимаемой учащимися разнообразной информации, в том числе от средств массовых коммуникаций.

**В практической деятельности педагога этот принцип отражается в следующих правилах:**

- ◆ воспитательный процесс строится с учетом реалий социальных отношений ребенка;

- ◆ школа не должна ограничиваться воспитанием ребенка в своих стенах, необходимо широко использовать и учитывать реальные факторы социума;
- ◆ педагог должен корректировать негативное влияние окружающей среды на ребенка;
- ◆ все участники воспитательного процесса должны взаимодействовать.

**Принцип индивидуализации воспитания детей** предполагает определение индивидуальной траектории социального развития каждого ученика, выделение специальных задач, соответствующих его индивидуальным особенностям, как-то: выявление причин дезадаптации, определение особенностей включения детей в различные виды деятельности, раскрытие потенциалов личности как в учебной, так и во внеучебной работе, предоставление возможности каждому учащемуся для самореализации и самораскрытия.

**Условиями реализации принципа индивидуализации являются:**

- мониторинг изменений индивидуальных качеств ребенка;
- определение эффективности влияния фронтальных подходов на индивидуальность ребенка;
- выбор специальных средств педагогического влияния на каждого ребенка;
- учет индивидуальных качеств ребенка, его сущностных сфер при выборе воспитательных средств, направленных на его развитие;
- предоставление возможности учащимся самостоятельного выбора способов участия во внеучебной деятельности, а также выбора сферы дополнительного образования.

**В практической педагогической деятельности этот принцип реализуется в следующих правилах:**

- ◆ работа с трудными детьми должна ориентироваться на развитие каждого из них;
- ◆ успех воспитательного воздействия при работе с одним учащимся не должен негативно влиять на воспитание других;
- ◆ выбор воспитательного средства необходимо соотносить только с информацией об индивидуальных качествах;
- ◆ поиск педагогом способов коррекции поведения ученика должен вестись только на основе взаимодействия с ним;
- ◆ постоянное отслеживание эффективности воспитательного воздействия на каждого ребенка должно определять совокупность воспитательных средств, используемых педагогами.

**Принцип социального закаливания трудных детей** предполагает включение воспитанников в ситуации, которые требуют волевого усилия для преодоления негативного воздействия социума, выработку определенных способов этого преодоления,

адекватных индивидуальным особенностям человека, выработку социального иммунитета, стрессоустойчивости, рефлексивной позиции.

**Условиями реализации принципа социального закаливания являются:**

- ◆ включение детей в решение различных проблем социальных отношений в реальных и имитируемых ситуациях (социальные пробы);
- ◆ диагностирование волевой готовности к системе социальных отношений;
- ◆ стимулирование самопознания детей в различных социальных ситуациях, определения своей позиции и способа адекватного поведения в различных ситуациях;
- ◆ оказание помощи детям в анализе проблем социальных отношений и вариативном проектировании своего поведения в сложных жизненных ситуациях.

**В педагогической деятельности этот принцип реализуется в следующих правилах:**

- ◆ проблемы отношений детей надо решать с детьми, а не за них;
- ◆ ребенок не всегда должен легко добиваться успеха в своих отношениях с людьми: трудный путь к успеху - залог успешной жизни в дальнейшем;
- ◆ не только радость, но и страдания, переживания воспитывают человека;
- ◆ волевых усилий для преодоления трудностей у человека не будет завтра, если их нет сегодня;
- ◆ нельзя предусмотреть все трудности жизни, но человеку надо быть готовым к их преодолению.

Далее будет представлен анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.

**Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения**

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

- 1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
- 2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;
- 3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

- 5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;
- 6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);
- 7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
- 8) позы учащихся, чередование поз;
- 9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;
- 10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;
- 11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;
- 12) психологический климат на уроке;
- 13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

- 14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;
- 15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;
- 16) темп и особенности окончания урока:
- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
  - спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Вместе с тем, основной задачей остается такая организация учебной деятельности, при которой снимается проблема перегрузки учащихся. Необходимо становится определение комплекса мер направленных на создание условий для нормального роста и развития, охрану и укрепление здоровья учащихся. На первый план выступает реализация оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий, таких как витаминизация блюд школьных столовых, оптимизация расписания занятий, проведение упражнений во время учебного процесса, направленных на коррекцию зрения и осанки, организация индивидуального и группового консультирования родителей по вопросам профилактики заболеваемости детей. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим 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 лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле- здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, культивировать здоровый образ жизни.

### **Здоровый образ жизни:**

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.