

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Староюрьевская средняя общеобразовательная школа

ДОКЛАД

**«Создание здоровьесберегающей среды в учебно -
воспитательном процессе с учетом индивидуальных
особенностей детей с ограниченными возможностями
здоровья»**

Подготовила: Фролова Н.А.

2017уч.год

За время работы в МБОУ Староюрьевской СОШ, благодаря систематической помощи более опытных коллег и методического объединения учителей начальных классов, посещения уроков, мероприятий, работе с методической литературой, я накопила определенный опыт.

По моему мнению, учитель может шагать в ногу со временем и соответствовать его возрастающим требованиям, систематически работать над собой.

Школа — это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться, но это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни. Он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому-либо или чему-либо, взрослеет. Поэтому необходимо взглянуть на образовательную среду современной школы с точки зрения экологии детства и, как её основной линии — охраны и укрепления здоровья детей.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребёнку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны “создать” и воспитать, начиная с самого раннего детства. Ведь каждый учитель может решить конкретные задачи по созданию в своём классе необходимого микроклимата для успешного обучения и правильного развития школьника.

В последние годы наблюдается резкое ухудшение здоровья детей. По данным медиков, менее 20% приходящих в школу детей имеют первую группу здоровья.

Для современной системы образования характерно постоянное увеличение и объёма учебного материала, и его сложности, что требует мобилизации всех психофизических возможностей ребёнка.

Переход от необязательного, нерегламентированного обучения, свойственного дошкольному детству, к систематическому обучению вносит в жизнь детей существенные изменения, которые при неблагоприятных условиях могут отрицательно повлиять на состояние детского организма, и так далёкое от оптимального.

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. Актуальной является проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни

В этом учебном году я набрала первоклассников. Наблюдая за детьми в первые дни занятий в школе, отметила, что не все включаются в общие дела, у некоторых

проявляется тревожность, настороженность, хотя большинство первоклассников – это шумные, подвижные, эмоциональные, без комплексов дети.

В ходе обработки результатов мною было установлено, что 65% детей легко включились в школьную жизнь. Эти первоклассники в основном из благополучных семей. Они хорошо подготовлены к школе, почти все из них обладают широким кругом познавательных интересов, с удовольствием отвечают на уроках, легко вступают в коммуникативные отношения с учителями и сверстниками.

20% учащихся (средняя дезадаптация) отличаются неравномерностью развития, то есть при достаточно высоких показателях развития мышления страдает произвольность поведения. Эти ученики инфантильны, на уроках часто отвлекаются, поэтому не успевают вовремя выполнить задания или правильно ответить.

15% учащихся вошло в третью группу, которую можно назвать «группой риска». У них наблюдаются множественные нарушения в различных сочетаниях. Особенно характерно следующее сочетание факторов:

- невротические симптомы;
- гиперкинетический синдром, чрезмерная расторможенность;
- инертность нервной системы;
- низкая мотивация учебной деятельности;
- нарушения интеллектуальной деятельности.

Проанализировав результаты диагностик, я определила главные задачи: добиться развития личности, научить учиться, при этом сохранить и укрепить здоровье детей.

«Условия здоровьесбережения на уроке».

- Соблюдение этапов урока.
- Использование методов групповой работы.
- Использование интерактивных методов.
- Создание положительной психологической атмосферы.

Психологический комфорт учеников во время уроков. В первую очередь это создание доверительных отношений между учителем и учениками, что помогает контролировать проблемных детей, избегать конфликтных ситуаций и стрессов. В целом это повышает эффективность учебного процесса и способствует укреплению детской психики.

- Активность каждого участника.
- физкультурные занятия, физкультурные минутки, прогулки на свежем воздухе.
- выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня
- Упражнения для глаз.
- Дозировка объема учебного материала.

Здоровьесберегающее обучение:

1. направлено на – обеспечение психического здоровья учащихся;
2. приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности.

Поэтому при построении уроков необходимо учитывать следующие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).
2. Норма видов учебной деятельности на уровне – 4-7 (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач). Однообразность урока способствует утомлению школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.
4. Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.
5. На урок следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.
6. На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.
7. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.
8. В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.
9. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
10. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

Немаловажную роль играет и соблюдение режима дня школьника. Для первоклассников созданы условия пребывания в школе с учетом возрастных особенностей учащихся:

- Двухразовое питание (обед и полдник)
- Динамический час после второго урока (прогулки, игры на свежем воздухе);

Организация урока в условиях здоровьесберегающих технологий

Как организовать учебный процесс, чтобы сберечь здоровье ребёнка, помочь ему адаптироваться к новым условиям?

Для этого необходимо правильно организовать учебный день для сохранения здоровья школьников.

А именно:

- внимательно относиться к состоянию каждого ребёнка, оценивать его настроение и эмоциональные реакции;
- следить за тем, чтобы учебная нагрузка соответствовала возрастным и индивидуальным возможностям школьников;
- создавать оптимальные условия среды обучения, которые соответствуют гигиеническим нормативам и требованиям;
- соблюдать рациональный режим труда и отдыха;
- организовать режим учебных занятий с учётом динамики умственной работоспособности учащихся в течение учебного дня, недели, года
- обеспечить и поддерживать двигательную активность ребёнка; правильную рабочую позу при разных видах деятельности; охрану зрения и слуха;
- создавать благоприятную психологическую атмосферу, положительный эмоциональный фон обучения;
- оказывать педагогическую помощь в овладении учебным материалом.

Работе по направлениям соответствует и структура урочной деятельности, обеспечивающая качественное и психически комфортное обучение.

В структуре урочной деятельности выделены следующие блоки:

I – психологическая пауза.

II – деятельность.

III – пауза здоровья.

IV – рефлексия.

Здоровьесберегающая среда в воспитательном процессе

Проведение внеклассных спортивных мероприятий, на которых пропагандируется здоровый образ жизни.

Проведение дней здоровья, некоторых праздников, отдельных уроков разных предметов (физкультура, изобразительное искусство, технология, окружающий мир) на природе.

Ведение информационно – профилактической работы.

Проведение тематических классных часов, способствующих формированию у учащихся представления о здоровом образе жизни (урок здоровья: «Друзья Вода и Мыло», «Если хочешь быть здоров», «Маскарад вредных привычек» и др.)

Проведение родительских собраний, посвященных здоровью детей («Трудности адаптации первоклассников к школе», «Режим дня в жизни первоклассника»)

С первых дней пребывания детей в школе формируются навыки самообслуживания: дети учатся правильно ухаживать за своей одеждой, быстро переодеваться, застёгивать пуговицы, завязывать шнурки, строиться парами, правильно вести себя в столовой.

Коррекционная деятельность

Выполняется контроль за выполнением медицинских рекомендаций для учащихся, нуждающихся в коррекции здоровья (корригирующая гимнастика, соблюдение диет). В классе практикуется пересадка детей по четвертям, так как необходимо менять детям угол зрения на доску.

Организационная деятельность

Здоровьесберегающие технологии предполагают и охрану безопасности и жизнедеятельности всех участников учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом классе проведена пожарная сигнализация.

Перемены организованы следующим образом:

2-я перемена: «Питательная»- завтрак в столовой,

3-я перемена: «Оздоровительная»- прогулка на свежем воздухе,

4-я перемена «Игровая»- органы самоуправления класса (физорги, староста), вожатые со старшеклассниками проводят игры в коридоре школы.

5-я перемена: «Дежурная» - наведение порядка в классной комнате, очередное проветривание, уход за зелёными растениями.

Двигательный режим учащихся 1 класса

-Подвижные оздоровительные минутки во время уроков (на каждом уроке)

-Гимнастика для глаз

-Комплекс упражнений на мышечное расслабление (релаксацию) на каждом уроке

-Комплекс упражнений для формирования правильной осанки на каждом уроке (постоянный контроль за посадкой)

-Подвижные игры на переменах (10-15 мин на каждой перемене)

-Урок физкультуры (3 раза в неделю)

-Прогулки на свежем воздухе с подвижными играми

Результаты.

Хотя работа с использованием здоровьесберегающих технологий охватывает непродолжительный период, но уже наблюдается положительная динамика уровня успешности учащихся. У учащихся формируется начальное представление о ЗОЖ. Целенаправленная работа по здоровьесбережению позволяет по некоторым показателям сохранять состояние здоровья на том уровне, с которым дети пришли в школу. На уроках физической культуры проводятся корригирующие упражнения по предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.

Заключение

В заключение хочется сказать, что образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать родители, педагоги, общественность.

Грамотная работа педагога, организация всех оздоровительных и профилактических мероприятий должна проводиться параллельно с обучением, во главе которого на первое место ставится задача сохранения и укрепления здоровья учащихся.