

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

### **Использование здоровьесберегающих и здоровьесозидающих педагогических технологий в образовательном процессе ГБОУ школы № 370**

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей. Во многих документах Министерства образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

При обучении детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Сегодня не вызывает ни у кого сомнения необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в образовании для детей с ОВЗ. В начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Поэтому вовремя начатое и правильно организованное обучение таких детей, укрепление их психического здоровья позволят предотвратить или минимизировать эти вторичные по своему характеру нарушения.

В настоящее время можно утверждать, что именно учитель может сделать для здоровья современного ученика многое. Ориентация на здоровьесберегающие технологии в воспитании и обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.

Работа педагога сегодня должна быть направлена на оздоровление ребенка с ОВЗ, на повышение здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного образования. Понимая необходимость работы по формированию, укреплению и сохранению здоровья своих воспитанников, педагоги целенаправленно работают над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищут методы и приемы, адекватные особенностям развития детей с ЗПР. Сохранение и укрепление здоровья, как во время непосредственной образовательной деятельности, так и в свободное время особенно важны для детей с ОВЗ. Эти дети, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, легкая возбудимость, заторможенность, отсутствие длительных волевых усилий и т. д. Поэтому на уроках педагоги используют здоровьесберегающие технологии. Неслучайно коррекционную педагогику называют ещё и лечебной.

«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 концепции образования

предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди 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 подгруппы:

1. организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
2. психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
3. учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающая и здоровьесозидающая функция образования заключается в формировании у субъектов образовательного процесса опыта здоровьесберегающей и здоровьесозидающей деятельности и мотивации к активному поиску оптимальных стратегий, направленных на актуализацию своего потенциала и организацию собственного здорового образа жизни. Поэтому, частью учебного процесса в нашей школе стали методы, мотивирующие учеников узнавать больше о своем здоровье и выполнять вместе с учителями и другими учащимися действия, способствующие укреплению своего здоровья.

***Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения*** — обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

#### ***Основные составляющие системы здоровьесбережения:***

- Организация рационального двигательного режима учащихся;
- Непрерывный мониторинг узких специалистов о состоянии здоровья детей и своевременная помощь в коррекции возникающих отклонений;
- Организация рационального учебно-воспитательного процесса с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей с ОВЗ;
- Создание благоприятного психо-эмоционального климата в образовательном учреждении для комфортного пребывания детей с ОВЗ.

#### ***Принципы здоровьесберегающих технологий:***

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип всестороннего и гармонического развития личности;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий

**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.

Чтобы урок был продуктивным, необходимо в образовательный процесс, при организации коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ, включать ежедневно здоровьесберегающие технологии.

**Здоровьесберегающие технологии:**

- дифференцированное обучение;
- рациональная организация урока;
- создание благоприятного психологического климата;
- нейрогимнастика;
- коммуникативные игры;
- арт - методы;
- развитие мелкой пальцевой моторики;
- когнитивные упражнения;
- кинезиологические упражнения;
- антистрессовая гимнастика;
- зрительная гимнастика;
- динамические паузы

**Условия**, способствующие сохранению психологического и физического здоровья учащихся, перекликаются с современным системно-деятельностным подходом в образовании:

- психологически комфортное начало и окончание урока;
- система оценивания знаний учащихся в менее стрессогенерирующую сторону;
- опора на субъектный опыт учащихся при изучении нового материала;
- преимущественно проблемно-поисковый характер формулировки вопросов, задаваемых учащимся на уроках по всем предметам;
- обеспечение условий для круговой максимально удобной рассадки учащихся в классе;
- введение в учебный процесс комплекса оздоровительных мер (в т.ч. и не формальных), направленных на поддержание, укрепление и развитие здоровья учащихся и учителей.

**Факторы**, оказывающие влияние на психологический и социальный климат в школе:

- экологическая и социальная обстановка вокруг здания школы;
- чистота и порядок на территории, качество ремонта и оборудования помещений в школе (классы, раздевалки, рекреации т.д.);
- устои и традиции школы;
- возраст педагогов, их взгляды и жизненная позиция;
- социальный уровень семей школьников, традиции их семей;
- численность детей из семей мигрантов, уровень владения ими русским языком.

Социальные, групповые навыки, точнее, уровень их развития, также сказываются на здоровье ребенка. Поэтому, есть целый ряд вопросов, которые решаются уже на начальной ступени обучения:

Возраст учеников начальной школы позволяет применять самый широкий круг форм взаимодействия с предметом изучения, начиная от «детских» игровых, заканчивая вполне взрослыми аналитическими. Поэтому, помимо специальных уроков о здоровье, где школьники могут целиком посвятить время знаниям и навыкам здоровьесбережения на обычных уроках проводятся физкультурные паузы, предотвращая утомление детей. Во время этих пауз учащиеся эффективно переключают внимание: выполняют упражнения для опорно-двигательного аппарата, для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, точечный массаж для повышения иммунитета, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения, комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

Формы занятий, сочетающие двигательную и когнитивную активность: викторины; квесты; соревнования по теме; просмотр и обсуждение видеофрагментов.

Главными принципами здоровьесбережения в начальной школе являются: компетентность и своевременность; соответствие содержания обучения возрастным особенностям; ситуация успеха; ответственное отношение к своему здоровью.

Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий является развитие **мелкой пальцевой моторики** обучающихся. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках и на разных этапах всего занятия. Пальчиковая гимнастика проводится в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью. Это служит развитию не только мелкой моторики, но и развитию речи, слухового восприятия. Эта деятельность вызывает интерес у детей, создает эмоциональный настрой. Регулярно стимулируются действия речевых зон коры головного мозга, что развивает речь, совершенствует психические процессы – внимание и память, развивает слуховое восприятие, облегчает усвоение навыков письма.

Эстетическое направление является важной составляющей здоровьесбережения в образовательном процессе. Совместные походы, экскурсии, посещение театров, библиотек, музеев, концертных залов формируют неформальный стиль общения учителя с учениками, помогают обеспечить в детском коллективе душевный комфорт и чувство защищенности. Работа с родителями, которые принимают активное участие в подготовке и проведении праздничных выступлений, спортивных мероприятий, культпоходов, помогают установить взаимные доброжелательные отношения с семьей. Таким образом доверие и сотрудничество помогают педагогу планировать воспитательную работу с учетом взаимных интересов.

Перемены для обучающихся в начальной школе и зоны отдыха организованы с использованием игровых технологий, помогающих снять статические, психоэмоциональные нагрузки.

Важным моментом сохранения работоспособности обучающихся во время занятия, сохранения их умственного и психического здоровья является **смена видов деятельности** на занятиях, смена видов работы в течение даже небольшого промежутка времени.

Обучающемуся для закрепления знаний нужны движения. Неподвижный ребёнок необучаем! Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий позволит не

только сохранить уровень здоровья обучающихся с ОВЗ, но и повысить эффективность учебного процесса.

**Вот некоторые современные здоровьесберегающие технологии, которые мы используем в своей работе:**

**Коррекционные технологии**

**Арттерапия.** Лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Сюда входит работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками.

**Арттерапевтические техники,** помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка такие как: красочная живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.)

**Сказкотерапия.** Сказка – любимый детьми жанр. Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Психогимнастика** - снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью; вспыльчивым, замкнутым детям, с неврозами, нарушениями характера, с легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Используется в непосредственно-образовательной деятельности. Мимика тесно связана с артикуляцией. Изображение на лице различных эмоций способствует развитию у ребенка не только мимической, но и артикуляционной моторики.

**СУ-ДЖОК терапия (учителя – логопеды),** обладая высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и является достаточно хорошей системой самооздоровления. Сочетание су-джок терапии и таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяют значительно повысить эффективность коррекционных занятий.

Особое внимание в нашей работе мы уделяем развитию мелкой моторики, задачами которого являются повышение работоспособности коры головного мозга и развитие активной речи ребенка.

Для развития мелкой моторики нами используется пальчиковая гимнастика, игры с природным, а также игры с различными пособиями (шнуровки, мозаики, пазлы и т.д.).

Развитие мелкой моторики проводится ежедневно, в любое удобное время, а также в непосредственно образовательной деятельности.

**Основная школа**

При переходе обучающихся из начальной школы в основную школу необходимо устранить противоречие между условиями, в которые попадает ребенок (*увеличивающийся объем нагрузок, вербальные методы обучения, отсутствие единых требований к учащимся со стороны учителей*), и возможностями школьника этого периода развития. Время обучения в 5 классах совпадает с первым, самым острым, но скрытым от внешнего взора, процессом полового созревания ребенка, и этот период его жизни связан с некоторым «откатом» в развитии: уменьшается скорость чтения, письма, увеличивается время выполнения любой учебной задачи. Ребенок становится зачастую резким, несдержанным, капризным, неадекватно реагирует на замечания взрослых и сверстников. В этот период учителя используют здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

Известно, что более эффективное восстановление работоспособности происходит при активном отдыхе. Активизировать его можно с помощью специально организованных физических упражнений. Существуют разные формы занятий физическими упражнениями на уроке: физкультурная пауза, физкультурная минутка.

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.д.

Один из важнейших аспектов здоровьесбережения в школе 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 те приемы, которыми пользуются педагоги нашей школы, стремящиеся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо *выделить технологии лично-ориентированного обучения*, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие 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.

Педагогика сотрудничества - создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Проявления гуманного отношения к обучающимся, такие как любовь к детям, оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам

Технологии развивающего обучения ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий.

Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов - один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют свое стремление быстрее продвигаться вперед, слабые – меньше ощущают свое отставание от сильных.

При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – это **рациональная организация урока**. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

- Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- Нагрузка от внеурочных занятий в школе;
- Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

Создание благоприятного **психологического климата** в процессе обучения, отношений взаимного доверия и уважения между учителем и обучающимися. Очень важно создать позитивный психологический настрой в начале занятий.

Важной задачей учителя является поддержание положительного эмоционального состояния обучающихся. Положительные эмоции активизируют деятельность головного мозга, улучшают память и работоспособность детей. Положительные эмоции в процессе деятельности – необходимое условие психического здоровья. Напротив, отсутствие интереса к занятиям, скука являются сильным фактором утомляемости. Применение на уроках оздоровительных пауз, обязательная реализация на каждом уроке сбалансированного подхода к двигательной активности, психологической и физиологической нагрузкам с учетом индивидуальных качеств каждого школьника, забота о здоровье всех субъектов образовательного процесса, в том числе и учителя – вот слагаемые воспитания