**Краткие сведения об авторе:**

**ФИО:**

Химченко Елена Вячеславовна

**Эл.адрес:**

Sch110@trq.ru

**Образовательная организация:**

МБОУ «СОШ №110» города Трёхгорного Челябинской области со специальными (коррекционными) классами IV и VII вида.

**Название номинации:**

Психолого-педагогическое просвещение педагогов, родителей детей с ограниченными возможностями и содействие созданию атмосферы сотворчества.

**Форма работы:**

Семинар для педагогов

**Тема:** "Здоровьесберегающие технологии в современной школе"

**Цель:** Формирование здоровьесберегающих условий образовательного процесса.

**План:**

1. Основные подходы к организации оздоровительной работы в школе.
2. Компоненты здоровья.
3. Школьные факторы риска.

В последнее время обоснованную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья современных школьников. Большинство врачей и учителей признает его неудовлетворительным. Это объясняет интерес педагогической общественности к идеям здоровьесбережения, предметом которой является здоровье здорового человека, а в качестве основной задачи выдвигается сохранение, укрепление здоровья учащихся.

**Академик, хирург Н.М. Амосов говорит о здоровье:**

“Здоровье необходимо. Это базис счастья… Добыть здоровье проще, чем счастье.

Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю…

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно”.

**Здоровье состоит из нескольких компонентов:**

* **Соматическое**– текущее состояние органов и систем организма человека. Любое соматическое нарушение, так или иначе, связано с изменениями в психическом состоянии человека. В одних случаях психическое состояние становится причиной болезни, а в других – физические недуги вызывают психические переживания.
* **Физическое**– уровень роста и развития органов и систем организма.
* **Психическое**– состояние психической сферы, душевного комфорта.
* **Нравственное** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности.

Ребенка можно назвать здоровым, если он:

* **В физическом плане** – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;
* **В интеллектуальном плане** – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
* **В нравственном плане** – честен, самокритичен, эмпатичен;
* **В социальном плане** – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Сам термин “здоровье” рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие (словарь С.И. Ожегова).

В последнее время, наряду с этим определением, упоминается и социальное благополучие, потому что перемены, произошедшие в стране, привели к появлению негативных социальных явлений, отражающихся в первую очередь на здоровье людей. Ребенок-барометр, реагирующий на любые изменения, происходящие во взрослой жизни, и, конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым. Как никогда, остается актуальной проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего детства.

Не правомерно винить только школу в неблагополучном состоянии здоровья детей, подростков.

### Факторы, влияющие на здоровье детей

* **Экологические:** Солнечная радиация, состав питьевой воды, ежегодная температура воздуха, влажность, чистота воздуха.

80% детей с дефицитом развития проживают в зонах химического, радиоактивного загрязнения окружающей среды, вблизи промышленных предприятий, автодорог, железнодорожного полотна, в районах с высоким напряжением электромагнитного поля, т.е. в экологически неблагополучных регионах страны. В таких условиях особенно важно заниматься проблемой здоровья, учитывая особенности социально-экономических условий нашей действительности.

* **Социокультурные:** семейные условия жизни и воспитания (национальные особенности, материальные возможности, культурный уровень, религиозные традиции);
Большое значение имеет режим дня школьника, условия для выполнения домашних заданий, интерес родителей к школьным проблемам, спокойная обстановка дома, соблюдение гигиенических норм. У мальчиков проблемы возникают значительно чаще, т.к. у девочек адаптивные возможности выше.
* **Биологические факторы:** наследственность, состояние здоровья матери во время беременности, нарушение состояния здоровья новорожденного.
* **Педагогические:** Факторы внешней среды, способные оказать негативное воздействие на состояние здоровья школьников (экологические, социальные, экономические и т.д.);

- Факторы школьной среды – качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, спортивного оборудования и оснащения, организация системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;

- Организация учебного процесса (продолжительность урока, учебного дня, перемен, каникул) и режима учебной нагрузки;

- Организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;

- Формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования;

- Динамика хронической и общей заболеваемости;

- Методы и формы обучения, мотивирующие познавательную активность;

- Психологический фон занятий, благоприятный эмоциональный настрой, (доброжелательность, мудрость педагога);

- Санитарно – гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота, световое и цветовое оформление и т.д.);

- Двигательный режим детей (с учетом их возрастной динамики);

- Рациональное питание (меню и режим питания);

- Медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры;

- Стрессовая педагогическая тактика;

- Интенсификация учебного процесса (увеличивается количество ежедневных уроков, у детей остается мало времени для отдыха, прогулок, они не досыпают, переутомляются);

- Не соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

- Нерациональная организация учебной деятельности (контрольная работа после выходного дня);

- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья (он не знает ребенка, его характера, наклонностей, интересов);

- Функциональная неграмотность родителей (не помогают ребенку, хотят от него больше, чем он может, винят во всем только ребенка, а не себя, не прислушиваются к его жалобам);

- Отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактике полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта);

- Межличностные отношения между сверстниками;

- Правильная организация урока (построение урока с учетом динамики работоспособности, рациональное использование ТСО, наглядных средств и т. п.);

Без выполнения этого комплекса мер по охране и укреплению здоровья любые другие мероприятия не окажут должного эффекта здоровьесбережения.

### Психическое здоровье

Понятие **“психическое здоровье”** в последние годы все прочнее завоевывает приоритетные направления в самых разных видах жизнедеятельности человека. Мы все чаще слышим рассуждения о “психическом здоровье нации” и о “психологическом комфорте” на рабочем месте, о “психическом благополучии” школьников и об их “психосоциальной компетентности”. Однако найти определение понятия “психическое здоровье” не так-то просто.

**Сказкотерапия**

В нахождении способов решения читающими детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Сказка – любимый детьми жанр. Сказка несет в себе важное психологическое содержание, как говорят сами дети, “любовь, добро и счастье”, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения.

Она дает первые представления ребенку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном.

Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребенку перспективы собственного роста.

Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего. Становится неким духовным оберегом детства.

**Музыкотерапия**

Но как бы велико ни было значение сказки для поддержания душевного мира детей, не одна она используется в качестве терапевтического средства. Огромные возможности для душевного здоровья детей имеет музыкотерапия.

Музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести и в крайнее возбуждение, может укрепляться иммунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве каждый вечер засыпали под колыбельную песню. Музыку можно рассматривать и как способ улучшения эмоционального фона в семье, что может привести к гармонии взаимоотношений в ней. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Пение как средство лечения назначается детям с заболеванием дыхательных путей. Специалисты ставят перед собой задачу целенаправленного воздействия музыки на ребенка с учетом его настроения, возраста, пола, сезона года и даже времени суток.

### Физическое здоровье

**Профилактика глазных заболеваний**

Актуальной проблемой в настоящее время является охрана зрения школьников. Эффективность мер, направленных на охрану зрения детей во многом зависит не только от врача, но и от педагога. Дефекты зрения формируются под влиянием многочисленных факторов. Особенно большое значение в детском возрасте имеют характер, длительность и условия зрительной нагрузки. Например, 6-7 летний ребенок за несколько часов, проведенных над книгами и тетрадями, нагружает мышцы глаза в такой же степени, как он нагрузил бы другие мышцы, занимаясь столько же времени штангой. Последствия не заставляют себя долго ждать: уже к концу первого года обучения у каждого четвертого ученика выявляется близорукость или предшествующее ей состояние. В обычной жизни мы неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции продолжительное время. Это относится и к учащимся. Необходимо переключать фокус зрения, смотреть вдаль, хотя бы 2 минуты (надо 5-10 мин.), потом следует закрыть глаза на 1-2 минуты, дать им отдохнуть. Это простое упражнение снимает усталость, временно расслабляет мышцы глаз.

**Профилактика нарушения осанки**

Состояние зрения детей непосредственно связано с состоянием их осанки. Очень часто дети, имеющие плохую осанку, страдают одновременно и близорукостью. Это тем более актуально, что каждый третий ребенок, поступающий в школу, уже имеет нарушение осанки. Нарушение осанки влияет на психику ребенка, понижают общий жизненный тонус. Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости, питания мозга и др. От учителя в значительной степени зависит, какая осанка будет у ребенка. Ребенок должен иметь ясное представление о том, что такое правильная осанка и как ее формировать. Специалисты рекомендуют такой прием. Ребенку развертывают плечи, выпрямляют спину и ставят вплотную к стене так, чтобы он касался стены пятками, ягодицами, спиной и затылком. Учитель объясняет, что такая поза является правильной осанкой. Потом ученика просят отойти от стены, сохраняя ту же осанку. Все учащиеся проделывают этот прием. Затем учитель отбирает 2-3 человек, просит их пройти перед остальными детьми, обращая внимание на то, как красива правильная осанка. Для самоконтроля можно рекомендовать учащимся наблюдать за своей осанкой в зеркало. Выработка правильной осанки обычно требует длительного времени и постоянного контроля.

**Игровые оздоровительные технологии**

Наши современные девочки и мальчики, те, для кого игра жизненная необходимость и условие для развития, перестают играть. Согласно статистике, до 24 часов в неделю учащиеся уделяют просмотру телепередач, старшеклассники 85% времени бодрствования вынуждены проводить сидя за рабочим столом. Появившиеся компьютерные игры еще больше усугубили обездвиженность детей и подростков. Школьные уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. В условиях малой подвижности растущий организм развивается неграмотно, детренированность закономерно сужает диапазон приспособительных возможностей, приводя к функциональным нарушениям, росту инфекционных и нервно-психических заболеваний. Игры позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т. д.

Нравственное здоровье - внутренние духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы, правила поведения, определяемые этими качествами. Нравственность – наивысшая мера человечности. Нравственные качества не передаются по генам, а вырабатываются в процессе общения с другими людьми. В воспитании нравственности имеют значение все школьные предметы, и особую роль призвано сыграть слово – слово учителя, слово писателя.