Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат №11»

Выступление на методическом объединении воспитателей

 по теме:

«**Использование наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий воспитательного процесса, разнообразные вариативные подходы для успешного внедрения ЗОЖ»**

Подготовила:

О.Б. Гаврилова

п. Ванино 2018 г.

В современных условиях ценность здоровья в стратегии развития отечественного образования является одним из приоритетных направлений его гуманизации, служит основой духовно-нравственного, социального и психофизического благополучия, условием и базисом полноценного становления личности. В этих условиях особенно возрастает социальная, психологическая и педагогическая значимость формирования у учащихся в процессе образовательной деятельности ценностного отношения к здоровью как к ресурсу, определяющему в дальнейшем полноту реализации жизненных целей и смыслов, качество будущей жизни.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно быть здоровьесберегающим. В законе РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

 Взяв за основу в своей деятельности критерий «компетентный педагог – здоровый ученик»,мы можем использовать разнообразные приемы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования у них устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни.

 Знания обучающихся о здоровом образе жизни должны стать их убеждениями. И именно образовательное учреждение должно способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Деятельность образовательного учреждения по формированию здорового образа жизни учащихся в рамках образовательного процесса сегодня не может быть вполне результативной без приложения комплексных усилий всех его участников. При этом практика требует достаточно серьёзных изменений во всей системе обучения и воспитания школьника. Это важно именно сейчас, когда среди обучающихся прослеживаются устойчивые негативные тенденции, характеризующие образ жизни школьников:

- снижение двигательной активности и физической подготовленности, что отражает падение двигательной и физической культуры;

- нарушение структуры и режима питания - отражает снижение культуры питания;

- нарушение структуры досуга, в том числе преобладание малоподвижных видов деятельности (компьютер, ТВ), нарушение продолжительности сна и пребывания на свежем воздухе, что отражает падение культуры досуга;

- возрастают риски употребления психоактивных веществ - рост вредных привычек;

- снижение с возрастом готовности к здоровому образу жизни -отражает падение культуры здоровья в целом.

Применение в учебно-воспитательном процессе концепции здоровьесозидающей образовательной среды позволит сократить негативные тенденции, характеризующие образ жизни современных школьников.

На сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у подростков образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных вредных привычек.

        Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии.  Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

      Признаками здоровья являются:

* специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
* показатели роста и развития;
* функциональное состояние и резервные возможности организма;
* наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
* уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

        Здоровье человека во многом зависит от стиля его жизни. Он определяется социально - экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями человека.

    В понятие «здоровый образ жизни» входят разные составляющие, но большинство из них считают базовыми следующие:

* воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
* окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
* отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
* питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
* движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
* гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками оказания первой помощи;
* закаливание.

Укрепление здоровья - система индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума

Исходя из этого, сформулируем основные положения, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни:

* Соблюдение режима дня - труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом;
* Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;
* Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (аутогенная тренировка);
* Разумное использование методов закаливания, гипертермических и гидровоздействий;
* Рациональное питание.

        Существенным моментом здорового образа жизни является комплексное использование этих методов, включённых в индивидуальную программу. И это обеспечит  физическое, социальное, эмоциональное, духовное, интеллектуальное здоровье.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы обучение обучающихся в школе не наносило ущерба здоровью учащихся.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

*1*. *Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями*.

        Цель — сформировать у обучающегося основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

        Основные задачи:

1.1 Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

1.2.   Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

1.3.  Добиться выполнения элементарных правил  здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).

1.4.   Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

        Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

*2*. *Этап углубленного изучения.*

        Цель — сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

        Основные задачи:

2.1.   Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2.2.   Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения;

2.3.   Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

        Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровьесбережения, беседа, дискуссия. Такой подход позволяет более углубленно познать основы здоровьесбережения.

*3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.*

        Цель — умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

        Основные задачи:

1.  Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.

2.   Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.

3.   Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

        На этом этапе увеличивается количество повторений использования основных понятий и представлений о здоровом образе жизни в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык применения имеющихся знаний в различных условиях.

        В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы.

        Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; «минутки покоя»; различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка:  массаж;  самомассаж;  психогимнастика, тренинги,  элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год — в декабре и весной с целью укрепления памяти учащихся),  фитобары в стенах школы, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся, различные реабилитационные мероприятия; массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья  и др.

Таким образом, можно сделать вывод, что  понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности, и на сегодняшний день существует несколько моделей обучения здоровому образу жизни.

Можно выделить следующие педагогические условия формирования установки на здоровый образ жизни у подростков в процессе внеклассной воспитательной работы в условиях школы-интерната:

* во-первых, информирование ученика о здоровом образе жизни (организация информационного обеспечения);
* во-вторых, актуализация его эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни;
* в-третьих, обогащение опыта здорового образа жизни школьника (включение в здоровье сберегающую деятельность).

В процессе обучения наиболее значимой становится комплексная диагностика мотивации и умений ЗОЖ, используемая не для оценки имеющихся способностей ребят или решения вопроса об их пригодности либо не пригодности, а для нацеливания учащихся на ведение здорового образа жизни.

В качестве диагностической процедуры школьникам можно использовать мини – сочинение на разные темы, связанные с ЗОЖ, например, «Почему необходимо вести здоровый образ жизни?». Также для выявления отношений к ЗОЖ можно использовать анкетирование. В зависимости от полученных результатов диагностики можно определить пути работы по выявленным проблемам.

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни должно проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса.

Таким образом, формирование здорового образа жизни включает в себя: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании; побуждение обучающихся к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления, работа с семьёй.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволит обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогу эффективно проводить профилактику асоциального поведения с помощью формирования здоровьесберегающей образовательной среды.

**Источники:**

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - 2-е изд., доп., перераб. -- СПб.: 1993.
2. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования // Валеология. - 2004. - №1. - С.21-26.
3. Панкратьева Н.В. и др. Здоровье - социальная ценность: Вопросы и ответы./ Н.В. Панкратьева и др. - М.: Мысль. 1989.- 236 с.
4. Соловьев Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие. Часть 1. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001.
5. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции./ Б.Н. Чумаков. - М.: Российское педагогическое агенство, 1997. - 245 с.
6. <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/12/03/vospitanie-zdorovogo-obraza-zhizni-uchashchihsya>