

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида

***«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И ВОСПИТАНИЕ
ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК
ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ФГОС»***



ЗАДАЧА ФГОС

«Одной из современных задач образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни»

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

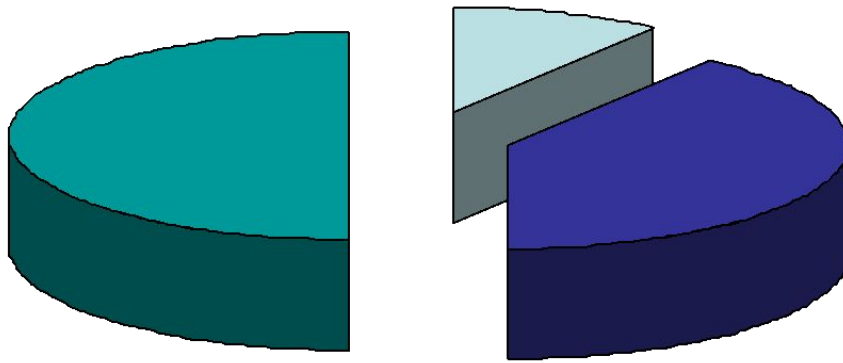


АКТУАЛЬНОСТЬ

- Состояние здоровья школьников вызывает серьёзную тревогу.
- ФГОС второго поколения требует осуществлять укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.
- Недостаточно разработана система по сбережению и укреплению здоровья учащихся.



По данным Министерства здравоохранения РФ:



- 10% - здоровых детей
- 40%- детей находится в группе риска
- 50% детей имеют патологию

Ежегодно количество
больных
детей увеличивается на 4-5%

ПРОБЛЕМА: КАК СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКА?

Цели:

- формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;
- формировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.



ЗАДАЧИ:

- Проанализировать работу по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся в школе;
- Изучить технологии организации работы учителя по формированию здорового образа жизни в школе;
- Использовать на уроках и во внеурочной деятельности наиболее рациональные формы и методы, способствующие становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности;
- Систематически вести просветительскую работу с родителями учащихся о ценности их здорового и безопасного образа жизни.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Знание о ценности здоровья для самореализации личности и о вреде, который можно нанести здоровью различными действиями; о взаимосвязи здоровья физического и нравственного, здоровья человека и окружающей его среды; о важности спорта и физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п..
- Отрицательная оценка малоподвижного образа жизни, нарушения гигиены; соблюдение правил гигиены и здорового режима дня; подвижный образ жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).
- Понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека.
- Снижение показателей заболеваемости учащихся.

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ (ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ).

Различают здоровье:

физическое, психическое, социальное, нравственное, духовное.



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ:

- На 50%-от образа жизни
- На 25%-от состояния окружающей среды
- На 15%-от наследственной программы
- На 10%- от возможностей медицины



ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ?

- правильное питание
- личная гигиена
- закаливание организма
- духовно-нравственное благополучие
- благоприятное социальное окружение
- положительные эмоции
- оптимальный уровень двигательной активности
- соблюдение режима труда и отдыха
- безопасное поведение дома, на улице, в школе
- отказ от вредных привычек



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ:

- условия, соответствующие СанПиНу;
- оптимальная учебная нагрузка;
- рациональный двигательный режим;
- технология обучения, содействующая здоровью;
- рациональный режим обучения;
- психологическая и социальная поддержка;
- своевременные медицинские услуги;
- сбалансированное питание.



ТИПЫ ТЕХНОЛОГИЙ

- Здоровьесберегающие (профилактические прививки, организация здорового питания и т.п.)
- Оздоровительные (закаливание, массаж, гимнастика и т.п.)
- Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы образовательного цикла)
- Технологии воспитания культуры здоровья (кружки, внеклассные мероприятия, Дни здоровья, спортивные соревнования, конкурсы, классные часы и т.п.)



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Н.К. Смирнов

- 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.

В.Д. Сонькин

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ:

- технологии проблемного обучения,
- игровые технологии,
- технологии критического мышления,
- групповые способы обучения,
- методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, т.е. активные - методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, семинар),
- применение ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами),
- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.



СРЕДСТВА ДОСТИЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКЕ:

- учёт особенностей аудитории;
- создание благоприятного психологического фона на уроке;
- использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;
- создание условий для самовыражения;
- разнообразие видов деятельности;
- предупреждение гиподинамии.



СОВЕТЫ ПЕДАГОГУ

- частая смена видов деятельности (4-7 видов, средняя продолжительность не более 10 мин)
- наличие оздоровительных моментов на уроке (динамические паузы, физкультминутки, релаксация, пальчиковая и дыхательная гимнастика, упражнения для мышц глаз – по мере утомления, на 20-й минуте урока)
- внешняя мотивация, стимулирование внутренней мотивации
- укрепление веры в свои силы
- создание ситуации успеха
- творческое самовыражение учащихся
- справедливая оценка



ЗАПОВЕДИ ЗОЖ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

- Своим примером прививать детям элементарные гигиенические навыки.
- Владеть навыками саморегуляции, самоорганизации.
- Владеть богатым запасом знаний, умений и навыков в области ЗОЖ.
- Иметь увлечение, связанное с ЗОЖ (группа здоровья, бассейн, танцы и т.д.).



ЗАПОВЕДИ ЗОЖ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Витаминизация.
- Закаливание.
- Соблюдение режима дня, зарядка.
- Организация дома спортивного уголка.
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм.
- Сбалансированное питание.
- В выходные дни – активный образ жизни.
- Обеспечение участия детей в спортивных мероприятиях, секциях.
- Профилактика табакокурения.



Одним из условий процесса формирования здорового образа во внеурочной деятельности является реализация **программы по спортивно-оздоровительному направлению**, которая должна соответствовать всем требованиям **ФГОС нового поколения** и учитывать возрастные и индивидуальные возможности школьников. В нее должны быть включены адекватные технологии развития и воспитания обучающихся, способствующие усвоению ими ценностей здоровья и здорового образа жизни.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При составлении программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления необходимо учитывать

три взаимосвязанных аспекта формирования культуры ЗОЖ:

- **воспитательный**, состоящий в воспитании у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, понимании ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, пробуждения и роста желания следовать ЗОЖ;
- **обучающий**, состоящий в обучении школьников нормам ЗОЖ, приемам и методам его реализации (включая основы саморегуляции и развития таких качеств, как выносливость, энергичность, уравновешенность и др.), а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению;
- непосредственно **оздоровляющий**, состоящий в профилактике наиболее широко распространенных заболеваний, а также улучшении через это таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

**«Забота о здоровье –
важнейшая работа
воспитателя.**

**От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний,
вера в свои силы.»**

В.А. Сухомлинский.





Будьте здоровы!

Спасибо за внимание.



