

# Психолого-педагогические основы сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса



Подготовила  
учитель начальных классов  
МБОУ СОШ №58  
Лысухина М.Г.

**Здоровье - состояние  
полного физического,  
психического и  
социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезней или  
физических дефектов.**

## Физическое здоровье.

\* это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

\* это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

## Психическое здоровье:

- \* это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
- \* это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

**Социальное здоровье** - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

**Нравственное здоровье** - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**Духовное здоровье** - система ценностей и убеждений.

# Признаки индивидуального здоровья

- \* Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов
- \* Показатели роста и развития
- \* Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности
- \* Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития
- \* Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

*Норма* - психическое развитие, протекающее гармонично и в соответствии с возрастом и полом ребенка.

# Критерии психического здоровья

1. Отсутствие заболеваний.
2. Нормальное развитие организма (соответственно полу и возрасту).
3. Благоприятное функциональное состояние (ответные реакции адекватны раздражителям).

## Показатели **психологического** **здоровья** личности младшего школьника:

- \* состояние **эмоционального**  
благополучия
- \* особенности **мотивации**;
- \* уровень **произвольной** регуляции  
поведения и деятельности;
- \* показатели развития **рефлексии**;
- \* особенности **внутреннего плана**  
**действий**, анализа;
- \* характер **умственного** развития;
- \* **познавательное** отношение к  
действительности;
- \* уровень освоения **учебной**  
деятельности.

## здоровья личности **в подростковом** **возрасте:**

- \* характер общения со сверстниками и взрослыми;
- \* уровень освоения средствами общения;
- \* уровень овладения способами регуляции эмоциональных состояний;
- \* особенности мотивации и освоения «стратегии преодоления трудностей»;
- \* индивидуально типологические особенности;
- \* особенности самосознания.

# Показатели психологического здоровья личности **в ранней юности:**

- \* особенности мотивации степени готовности к личностному и жизненному самоопределению;
- \* характер общения со сверстниками;
- \* характер общения со взрослыми;
- \* индивидуально-типологические особенности;
- \* особенности интеллектуальных свойств.

# **Факторы, влияющие на состояние психического здоровья школьников:**

- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ,**
- ГИГИЕНИЧЕСКИЕ,**
- ЭКОНОМИЧЕСКИЕ,**
- СОЦИАЛЬНЫЕ,**
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ.**

представляющих потенциальную угрозу для здоровья учащихся:

## 1. Гигиенические условия и факторы:

- \* шум
- \* освещенность
- \* воздушная среда
- \* размер помещений
- \* дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)
- \* используемые стройматериалы, краска
- \* мебель: размеры, размещение в помещении
- \* видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры
- \* пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания
- \* качество питьевой воды, используемой в школе
- \* экологическое состояние прилегающей к школе территории
- \* состояние сантехнического оборудования.

(зависящие в большей степени от администрации школы)

- \* объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника
- \* расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году
- \* организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.)
- \* объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время)
- \* особенности устава школы и норм жизни школы
- \* медицинское и психологическое обеспечение школы
- \* участие родителей учащихся в жизни школы
- \* стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали»
- \* психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»
- \* интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы
- \* наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся
- \* позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

(зависящие в большей степени от учителя)

- \* психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок
- \* стиль педагогического общения учителя с учащимися
- \* характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок
- \* степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)
- \* особенности работы с «трудными подростками» в классе
- \* соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников
- \* степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)
- \* личные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений
- \* состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью
- \* обременение учителя собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения
- \* степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя
- \* профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

## СИТУАЦИИ, ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ ПОГРАНИЧНЫХ РАССТРОЙСТВ У ШКОЛЬНИКОВ:

1. Неспособность справиться с учебной нагрузкой.
2. Враждебное отношение педагога.
3. Смена школьного коллектива.
4. Неприятие детским коллективом.
5. Чрезмерная умственная нагрузка (длительно травмирующая ситуация).

*Распространенность  
неврозов  
увеличивается от  
начальных классов к  
старшим (у  
мальчиков в 2 раза, у  
девочек - в 3,3 раза).*

## НЕВРОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ:

1. Несправедливо заниженная оценка.
2. Отсутствие уважения со стороны педагога, унижение достоинства ребенка.

## Забота о психологическом

здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым, к окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни, как таковой.

*Психологическое  
здоровье предполагает  
здоровье психическое,  
основу которого  
составляет полноценное  
психическое развитие  
ребенка на всех этапах  
детства.*

## Здоровый образ жизни:

- \* благоприятное социальное окружение;
- \* духовно-нравственное благополучие;
- \* оптимальный двигательный режим (культура движений);
- \* закаливание организма;
- \* рациональное питание;
- \* личная гигиена;
- \* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- \* положительные эмоции.

Основа  
здоровьесберегающи  
х технологий -  
лично-  
ориентированный  
подход

мнению В.Д. Сонькина, - это:

- 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

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т. д. учащихся данной возрастной

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)

# Компоненты здоровьесберегающей технологии:

- \* аксиологический
- \* гносеологический
- \* здоровьесберегающий
- \* эмоционально-волевой
- \* экологический
- \* физкультурно-оздоровительный

# Функции здоровьесберегающей технологии:

- \*формирующая
- \*информативно-коммуникативная
- \*диагностическая
- \*адаптивная
- \*рефлексивная
- \*интегративная

## Типы технологий

- \*Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- \*Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
- \*Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- \*Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

## **Принципы здоровьесберегающей педагогики:**

- \* Принцип не нанесения вреда;**
- \* Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов;**
- \* Принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья);**
- \* Принцип непрерывности и преемственности;**
- \* Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися;**
- \* Принцип соответствия сознания и организация обучения возрастным особенностям учащихся;**
- \* Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии;**
- \* Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.**

## Что педагог должен уметь:

- \* анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- \* владеть основами здорового образа жизни;
- \* устанавливать контакт с коллективом учащихся;
- \* наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- \* прогнозировать развитие своих учащихся;
- \* моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- \* личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

## **Прогнозируемая модель личности ученика**

1. Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
2. Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.
3. Осознание себя как биологического, психического и социального существа.
4. Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
5. Правильная организация своей жизнедеятельности.
6. Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
7. Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.
8. Потребность в самостоятельной двигательной активности.
9. Самоконтроль, личностное саморазвитие.
10. Творческая продуктивность.

# Здоровьесберегающая направленность физической культуры

**Оздоровительная**

**Образовательная**

**Воспитательная**



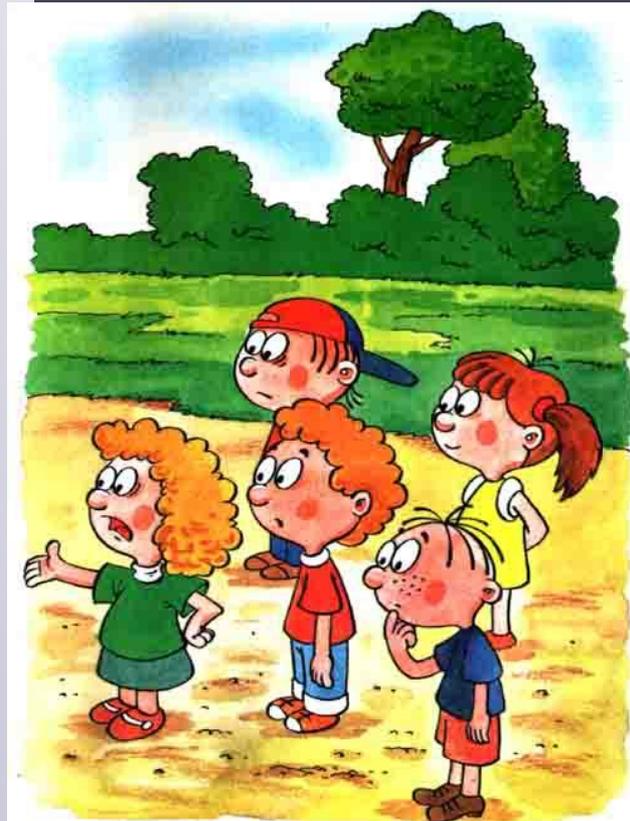
# Образовательная направленность



- использование программ физической культуры по освоению двигательных умений и навыков;
- ▮ обучение по темам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, плавание.
- ▮ использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- ▮ использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- ▮ учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств.

# Оздоровительная направленность

- **Защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также ТБ, проверка инвентаря и оборудования.**
- **Укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной систем). Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма.**
- **Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям путём закаливания.**
- **Взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их методических рекомендаций (распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная).**

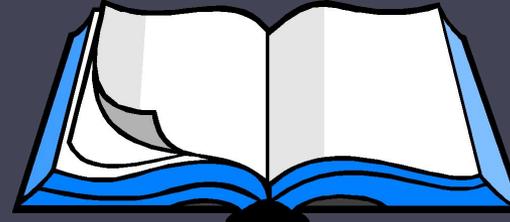


# Воспитательная направленность

- **учет психологических особенностей учащихся согласно их возрастным особенностям;**
- **создание эмоционально- положительного фона в обучении и общении (спортивные, подвижные игры и игровые упражнения);**
- **стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в выполнении упражнений;**
- **развитие речи, психических процессов (восприятие, внимание, представление, мышление, память, воображение), а также умственных способностей (наблюдение, сравнение, обобщение);**
- **получение знаний в различных видах спортивной деятельности.**

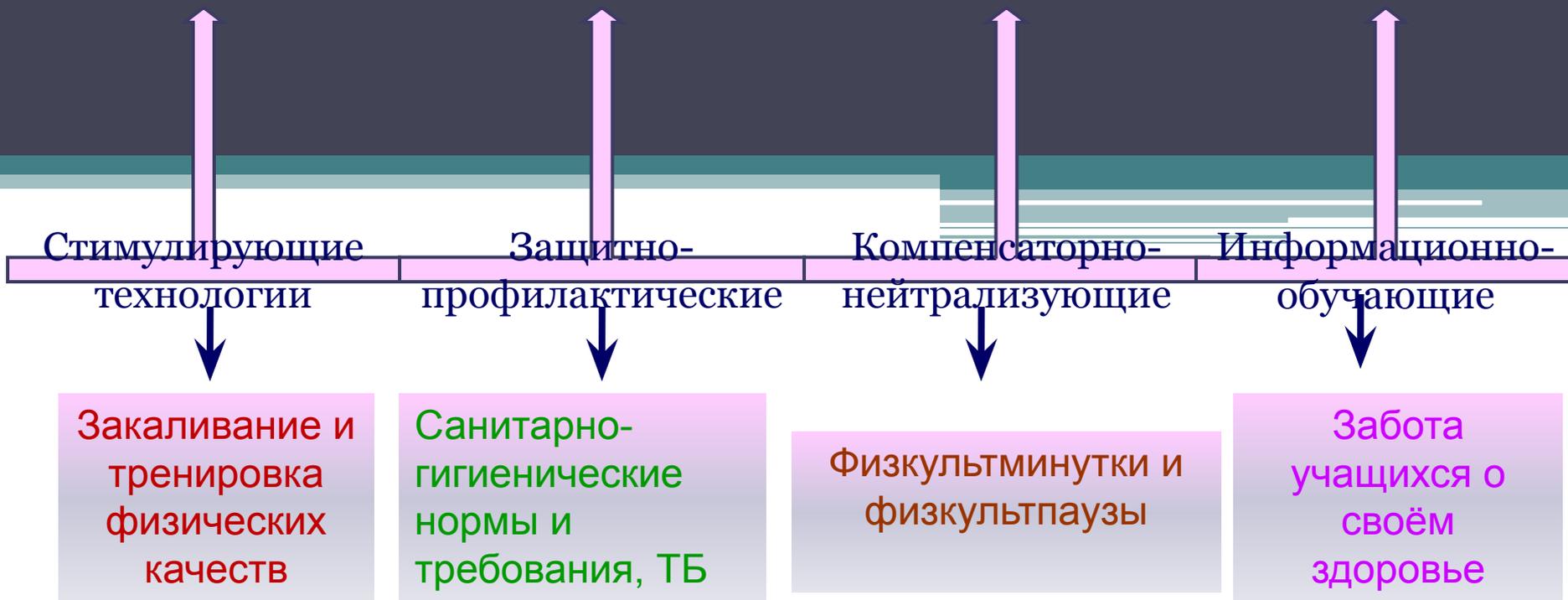


Сочетая эти три направления формируются :



# Физкультурно-оздоровительные технологии - это процесс оздоровления детей.

По характеру действия различают :



# Средства физического воспитания



Санитарно-  
гигиенические

Физические  
упражнения

Естественные  
силы природы

## Санитарно-гигиенические средства



- проветривание спортивного зала естественным сквозным способом;
- влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- соответствующее освещение, наличие аптечки;
- спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь, набивные мячи);
- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

## Естественные силы природы

- разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды;
- занятия в лесной местности на свежем воздухе (воздух лесов содержит особые вещества фитонциды – способствуют уничтожению микробов в организме);
- сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.



## Физические упражнения



1 это простые двигательные действия, направленные на решение задач вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока;

2 это сложные двигательные действия, направленные на решение задач в подвижных и спортивных играх

Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с двигательной активностью учащихся

Двигательная активность восполняется при использовании различных форм.

Проведение урока физической культуры два раза в неделю.

Организация и проведение физкультурных праздников и Дней здоровья.

Участие детей в городской спартакиаде школьников.

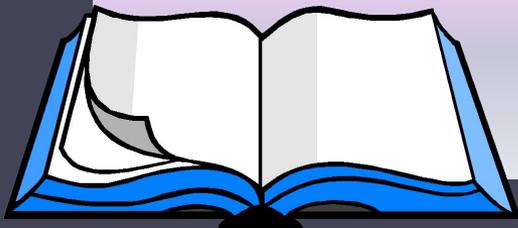
Учащимся предоставлена возможность заниматься в спортивном зале (волейбол, баскетбол) и на спортивных площадках школы во внеурочное время.

Домашнее задание.

Использование между уроками физкультминуток и физкультпауз.

Вовлечение учащихся в городские спортивные кружки и секции.

Проведение утренней зарядки с детьми младшего школьного возраста .



# Структура урока

## **Вводно-подготовительная часть:**

- 1. Начальная организация занимающихся;*
- 2. Создание целевой установки;*
- 3. Обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния;*
- 4. Общее разогревание, постепенное втягивание и умеренная активизация функций организма;*
- 5. Подготовка организма к решению специфических задач основной части урока.*

# Структура урока



## **Основная часть:**

- 1. Общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствование функциональных возможностей организма;*
- 2. Обучение технике упражнений;*
- 3. Формирование специальных знаний;*
- 4. Развитие основных и специальных двигательных качеств;*
- 5. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.*

# Структура урока



## **Заключительная часть:**

- 1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;*
- 2. Регулирование эмоционального состояния;*
- 3. Подведение итогов урока;*
- 4. Сообщение домашнего задания.*

# Здоровьесбережение на уроке физической культуры

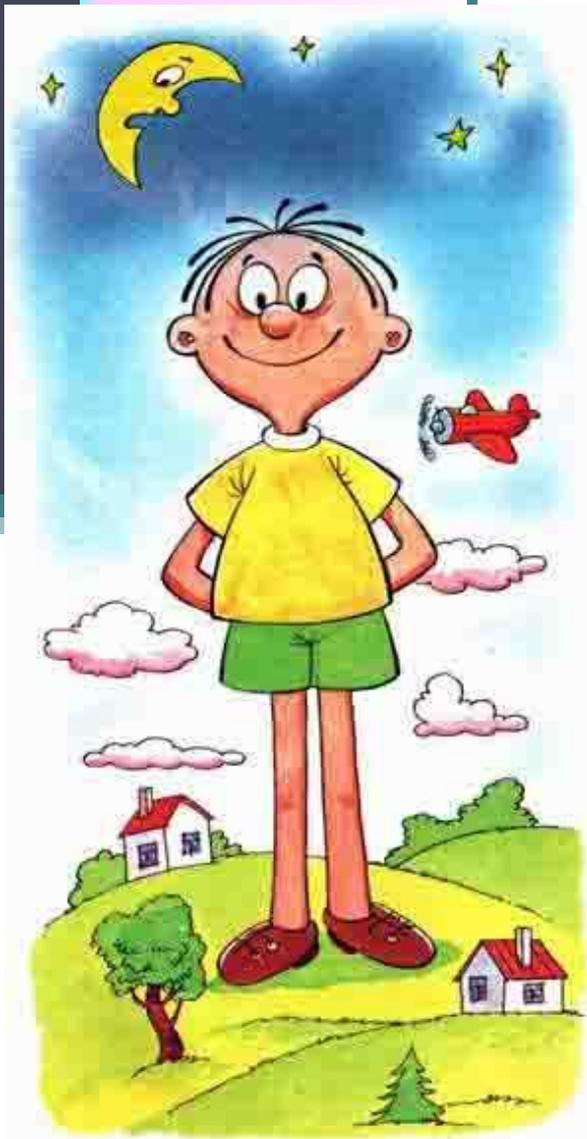


- Планируется переход от одного этапа урока к другому с чередованием:
  - ✓ разных видов деятельности,
  - ✓ фаз напряжения и «разрядки».

В каждый урок включаются 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 минут в целях тренировки и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

# Здоровьесбережение на уроке физической культуры



- **Оптимальное соотношение темпа и информационной насыщенности.**

Кроме физической нагрузки ведётся теоретическая подготовка детей. Нагрузка чередуется с теорией физической культуры.

# Здоровьесбережение на уроке физической культуры



- **Активные методы обучения – это побуждение участия детей к активной и самостоятельной деятельности.**

Здесь наиболее предпочтительными методами обучения являются:

- ✓ индивидуальная работа,
- ✓ работа с партнером и
- ✓ работа в группе.

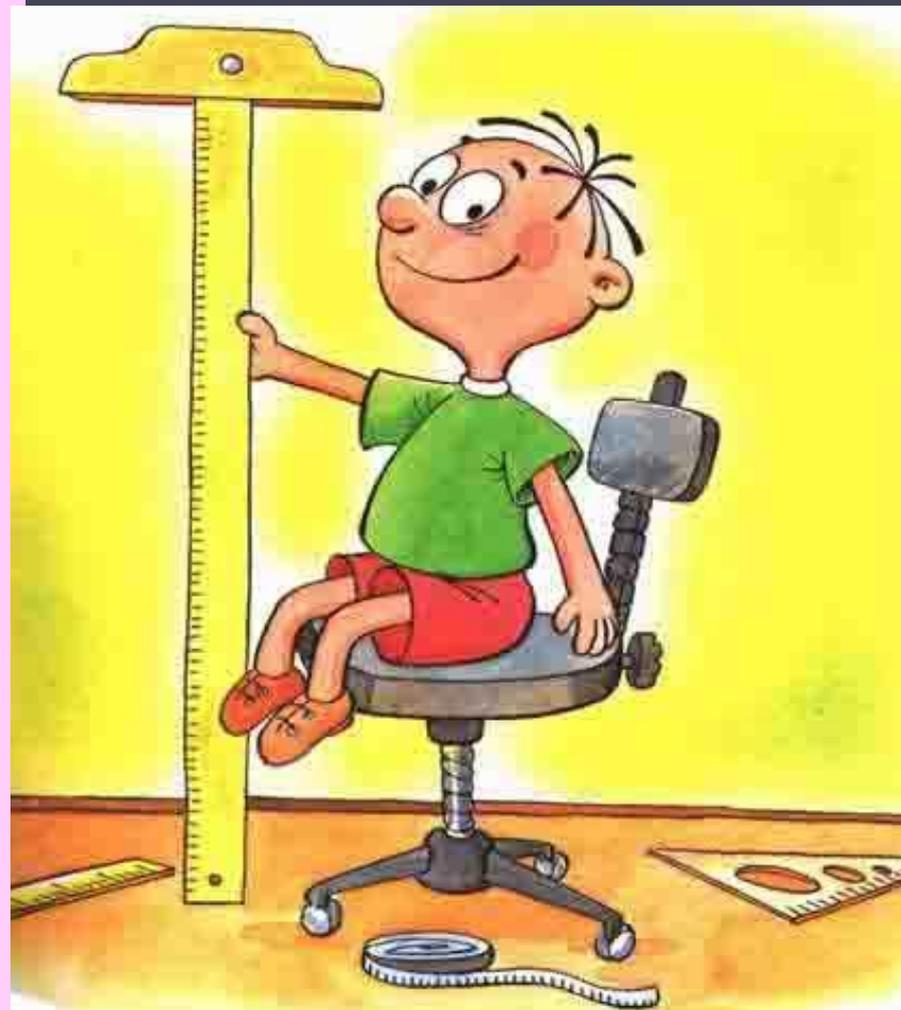
# Здоровьесбережение на уроке физической культуры

- Дифференцированный подход это – правильно регулируемая нагрузка.

Как определить нагрузку на уроке?

УЧИТЕЛЮ НАДО:

- учитывать состояние здоровья;
- функциональные возможности всех учащихся;
- физическую подготовленность;
- индивидуальные особенности;
- степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала.



# Превентивная психология развития личности :

- это прикладная область психологии, занимающаяся изучением закономерностей и факторов, влияющих на состояние и динамику психологического здоровья личности с целью создания возможностей своевременного предупреждения неблагоприятных тенденций в ее развитии.

# Общие принципы создания программы:

- гарантированной **безопасности**;
- раннего вмешательства;
- опоры на установленные **возрастно-психологические и личностные** критерии благополучия в развитии ребенка;
- **комплексности** решаемых задач или неразрывной связи психопрофилактики, психодиагностики, психологической коррекций, консультирования и просвещения;
- возможности прогнозирования характера **«переходных периодов», психологических кризисов**;
- **прогнозирования** возможных типичных проявлений особенностей психической организации ребенка, которые могут создавать трудности в полноценном развитии его личности;
- дифференциации и **приоритетности** задач;
- **компетентности**.

# Общая схема построения программы превентивной работы

1. **Название программы.**
2. **Теоретическое и методическое обоснование** всей программы в целом.
3. **Основное содержание программы:**
  - цель (предполагаемый результат);
  - предмет работы (психологические характеристики, личностные и межличностные феномены, находящиеся в «фокусе» работы специалиста)
  - критерии эффективности, по которым будут оцениваться промежуточные и конечные результаты;
  - методы, с помощью которых достигается общая и промежуточные цели, устанавливается «обратная связь»;
  - развернутое или схематичное описание процесса работы (этапы, последовательность действий);
  - виды и формы работы, применяемые на каждом этапе по отношению к каждому из участников программы.
4. **Приложения:** конкретный инструментарий (диагностические методики, приемы консультативной практики, конкретные программы просветительской работы и т. п.).

## Уровни здоровьесберегающей деятельности

Низкий уровень - образовательные учреждения, которые еще не осознают необходимость введения здоровьесберегающей деятельности, у них нет в этом потребности и не созданы для этого условия.

Начальный уровень - образовательные учреждения, которые хотят быть не хуже других и определили для себя, что здоровьесберегающая деятельность является приоритетным направлением

Средний уровень – образовательные учреждения, которые на протяжении ряда лет занимаются здоровьесбережением обучающихся, ведут целенаправленную работу, тесно сотрудничают с родителями, общественностью, с медицинскими учреждениями

Высокий уровень - образовательные учреждения, школы здоровья, которые имеют положительную динамику в состоянии физического, нравственного, психического и интеллектуального здоровья, ведут вместе с учеными серьезный мониторинг состояния здоровья

Будьте добрыми, если  
захотите;

Будьте мудрыми, если  
сможете;

Но здоровыми вы должны быть  
всегда.

Конфуций