

***Здоровьесберегающая  
организация образовательного  
процесса в учреждении  
социального обслуживания***

Учитель ГБОУ №439  
Петродворцового района  
Фоменко О.П.

Санкт-Петербург  
2014

*Основными направлениями работы при создании здоровьесберегающего пространства являются:*

- построение образовательного и воспитательного процесса на индивидуальной основе;
- здоровьесберегающая организация процесса;
- здоровьесберегающая методика обучения;
- освоение здоровьесберегающих педагогических технологий.

## • **Типологические особенности учащихся**

- **тип темперамента**
- **доминирующее полушарие мозга,**
- **преобладающий тип памяти**
- **морфофункциональная конституция**
- **биохимическая специфика организма**
- **психологический тип**
- **половозрастные особенности**

**Совокупность данных позволяет точно представить личность ученика и обеспечивает индивидуальный подход к обучению:**

- индивидуализация учебных заданий, коррекция поведения ученика,**
- воспитание отдельных сторон общей культуры,**
- развитие и активизация положительных качеств и способностей.**

## • Здоровьесберегающая технология коррекционно-воспитательного процесса

- рациональная организация процесса воспитания  
структура учебного года и расписание занятий.
- повышение работоспособности до оптимального  
уровня: утренняя зарядка, упражнения,  
подготавливающие детей к умственной деятельности;
- подготовка рабочего места
- правильная организация деятельности:  
интенсивность, смена периодов активности,  
индивидуальные особенности воспитанников, условия  
выполнения самой работы, самочувствие.

# Внешние признаки утомления

Объекты наблюдения	Утомление		
	незначительное	значительное	резкое
Внимание Восприятие	редкие отвлечения	рассеянное, частые отвлечения	ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствуют
Поза	непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	частая смена поз, повороты головы в стороны, поддерживание головы руками, облакачивание	стремление положить голову на стол, вытянуться, облакачивание на спинку стула
Движения	точные	неуверенные, замедленные	суетливые движения рук, пальцев, ухудшение почерка
Интерес к новому материалу	живой интерес, задаёт вопросы	слабый интерес, отсутствие вопросов	полное отсутствие интереса, апатия

Мыслительная деятельность в своей основе имеет стресс, конечным звеном которого в биологическом плане является движение. Если же ученик в процессе умственной деятельности двигаться не может, это приводит к формированию очага застойного возбуждения в центральной нервной системе. Кроме того, в организме в течение учебного дня скапливается значительный объем гормонов, сопровождающих развитие стресса. Вот почему короткие периоды двигательной активности непосредственно в процессе занятий защищают от преждевременного утомления, а после завершения учебной работы позволяет снять застойную “рабочую” доминанту и устранить накопившиеся гормоны стресса.

Это явление получило название “активного отдыха” (И.М.Сеченов).

## ***Задачи физкультминуток***

- предупреждение раннего умственного утомления и восстановление работоспособности;
- устранение застойных явлений в кровообращении и в дыхательной системе;
- профилактика нарушений зрения;
- устранение длительного растяжения и расслабления мышц – разгибателей спины, отвечающих за осанку.

***Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон***



## *Здоровьесберегающая методика обучения*

- Рациональная организация занятия
- Комбинированное занятие с использованием последних 10 мин для снятия утомления – чтение, игры, разучивание комплекса физических упражнений.
- Физкультминутки примерно через 20 мин от начала занятия или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части воспитанников группы – фазы двигательного беспокойства.

# Гигиенические критерии рациональной организации занятия

№ п/п	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности занятия		
		рациональный	недостаточно рациональный	нерациональный
1	Плотность занятия	не менее 60 % и не более 75-80 %	85-90 %	более 90%
2	Число видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	не более 10 мин	11-15 мин	более 15 мин
4	Частота чередования различных видов учебной деятельности	смена через 7-10 мин	смена через 11-15 мин	смена через 15-20 мин
5	Число видов преподавания	не менее 3	2	1
6	Чередование видов преподавания	через 10-15 мин	через 15-20 мин	не чередуются

№ п/п	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности занятия		
		рациональный	недостаточно рациональный	нерациональный
8	Место и длительность применения ТСО	в соответствии с гигиеническими нормами	с частичным соблюдением гигиенических норм	в произвольной форме
9	Чередование поз	поза чередуется в соответствии с видом работы	имеются случаи несоответствия позы виду работы	частые несоответствия позы виду работы
10	Физкультминутки	две за урок, состоящие из 3 легких упражнений, по 3-5 повторений каждого	одна физкультминутка за урок	отсутствуют
11	Психологический климат	преобладают положительные эмоции	имеются случаи отрицательных эмоций	преобладают отрицательные эмоции
12	Момент наступления утомления учащихся по снижению активности	не ранее чем через 40 мин	не ранее чем через 35-37 мин	менее чем через 30 мин

# • Организация деятельности воспитателя

- знакомство с результатами медосмотра, их учёт в учебной и воспитательной работе;
- координация работы по формированию предпосылок здоровья;
- координирование межпредметных связей так, чтобы каждый раздел обучения способствовал подкреплению знаний, полученных на других занятиях
- выработка стратегии и тактики индивидуального обучения;

- Критерии оценки здоровьесберегающей составляющей

- включение в цели занятия элементов оздоровительной направленности, как в организации, так и в содержании;
- отслеживание соответствия СанПиН: чистота в группе, оптимальность светового и воздушно-теплого режимов и др.
- обеспечение сильной, оперативной прямой и обратной связей: психологическое воздействие на воспитанника, умение стимулировать мотивацию, развивать адекватную самооценку;
- обеспечение интереса к предмету;
- обеспечение настройки воспитанников на занятие,
- обеспечение оптимального соотношения между физическим и информационным объемом занятия;

- обеспечение фактора фиксации внимания в фазе работоспособности;
- планирование обоснованных переходов от одного этапа занятия к другому, смены одних форм другими;
- проведение пауз специального воздействия;
- постоянное внимание к охране зрения;
- соблюдение гигиенических требований к посадке воспитанников
- реализация индивидуально-личностного подхода к оценке знания: выбор адекватной сложности заданий, умение показать успешность ребенка;
- обеспечение дифференцированного подхода к детям;
- контроль за состоянием воспитанников после занятия как индикатор влияния занятия на их здоровье.

Освоение здоровьесберегающих педагогических технологий возможно учителями в ходе самообразования и при участии в работе специальных семинаров по темам: “Образование и здоровье учащихся”; “Психофизиологические особенности школьников”; “Культура здоровья и её воспитание”; “Психология общения”; “Учёт индивидуально-типологических особенностей воспитанников с ОВЗ”; “Методы предупреждения утомления”.

## **Литература**

- 1. Вайнер Э. Как сохранить здоровье учеников: методические разработки для учителей. – М.: Чистые пруды, 2006.**
- 2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М.: “ВАКО”, 2004.**
- 3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005.**



# Приложение



**КОМПЛЕКС  
ПРОФИЛАКТИЧЕС  
КИХ  
УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ВЕРХНИХ  
ДЫХАТЕЛЬНЫХ  
ПУТЕЙ**



*Паровоз привез нас в лес. Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!  
(ходьба по залу с согнутыми в локтях руками)*

*Там полным-полно чудес.  
(удивленно произносить «м-м-м» на выдохе,  
одновременно постукивая  
пальцами по крыльям носа)*

*Вот идет сердитый еж:  
П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!  
(низко наклониться,  
обхватив руками грудь –  
свернувшийся в клубок ежик)  
Где же носик? Не поймешь.  
Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!*



*Вот веселая пчела  
Детям меда принесла.*

*З-з-з! З-з-з!*

*Села нам на локоток,*

*З-з-з! З-з-з!*

*Полетела на носок.*

*З-з-з! З-з-з!*

*(звук и взгляд направлять по тексту)*



***Пчёлку ослик испугал:***

***Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!***

***На весь лес он закричал:***

***Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!***

***(укрепление связок гортани,  
профилактика храпа)***

*Гуси по небу летят,  
Гуси ослику гудят:  
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!  
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!  
(медленная ходьба,  
руки-крылья поднимать на вдохе,  
опускать со звуком)*

*Устали? Нужно отдыхать,  
Сесть и сладко позевать.  
(дети садятся на ковер и несколько раз зевают,  
стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат  
и деятельность головного мозга)*



# ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ФИЗМИНУТКИ ДЕРЕВЦЕ

*Дует ветер нам в лицо.*

*(махать руками ладонками к себе)*

*Закачалось деревцо.*

*(руки подняты, покачивания  
туловищем из стороны в сторону)*

*Ветерок всё тише-тише,*

*(плавно опустить руки)*

*Деревце всё выше-выше.*

*(поднять руки и тянуться вверх)*



## **ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ**



*На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
(имитировать умывание)*

*Полотенцем растирались.  
(имитировать растирание  
спины полотенцем)*

*Ножками топали, Ручками хлопали.  
Вправо-влево наклонялись  
И обратно возвращались.*

*(имитировать движения, указанные в тексте)*

*Вот здоровья в чем секрет:  
Всем друзьям – физкульт – п ривет!  
(резко поднять руки вверх)*

## **БАБОЧКА**

### **Спал цветок**

*(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)*

### **И вдруг проснулся.**

*(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)*

### **Больше спать не захотел.**

### **Шевельнулся, потянулся.**

### **Взвился вверх и полетел.**

*(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*

### **Солнце утром лишь проснется -**

### **Бабочка кружит и вьется.**

*(«летать», имитируя движения бабочки)*





## **ВОДИЧКА**

**Водичка, водичка,**

*(двумя руками по- очереди*

*показывать, как сверху льется водичка)*

**Умой мое личико.**

*(ладошками имитировать умывание)*



**Чтобы глазки блестели,**

*(дотрагиваться до глазок по - очереди)*

**Чтобы щечки краснели,**

*(тереть щечки)*

**Улыбался роток**

*(улыбаться, гладить руками ротик)*

**И кусался зубок.**

*(стучать зубками, показывать, руками, как закрывается ротик)*

## КУЛАЧОК

*Как сожму я кулачок,*

*(сжать руки в кулачки)*

*Да поставлю на бочок.*

*(поставить кулачки  
большими пальцами вверх)*

*Разожму ладошку,*

*(распрямить кисть)*

*Положу на ножку.*

*(положить руку на колено  
ладонью вверх)*



## ЗАЙЧИКИ

*Жили-были зайчики (показывать на голове заячьи ушки)*

*На лесной опушке. (описывать окружность перед собой)*

*Жили-были зайчики (показывать на голове заячьи ушки)*

*В серенькой избушке (сложить руки над головой) .*

*Мыли свои ушки, (имитировать мытье ушек)*

*Мыли свои лапочки. (имитировать мытье рук)*

*Наряжались зайчики,*

*(руки на бока, слегка поворачиваться*

*в обе стороны, в полуприседе)*

*Одевали тапочки.*

*(руки на бока, поочередно выставляя*

*вперед правую и левую ноги)*



# ИГРОВЫЕ ПАУЗЫ НА РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО ВОСПРИЯТИЯ

## УЗНАЙ ПО ЗВУКУ

Цель: развитие слухового внимания и фразовой речи.

Материал: различные игрушки и предметы, которыми можно производить характерные звуки

Ход игры:

Ребенок садится спиной к взрослому, который производит шумы и звуки разными предметами. Если ребенок догадывается, чем произведен звук, он поднимает руку и говорит об этом взрослому, не оборачиваясь. Шумы можно производить самые разные: бросать на пол ложку, мяч, бумагу; ударять предметом о предмет; перелистывать книгу; рвать или мять бумагу и т.п. За каждый правильный ответ ребенок получает награду.

## КТО ВНИМАТЕЛЬНЫЙ?

Цель: развитие остроты слуха, умения правильно воспринимать словесную инструкцию независимо от силы голоса, которым не произносят.

Материал: кукла, игрушечный мишка, машинка.

Ход игры:

Ребенок сидит на расстоянии 2-3 м от взрослого, а на столе лежат игрушки. Взрослый предупреждает ребенка: «Сейчас я буду давать тебе задания, говорить буду шепотом, поэтому сидеть надо тихо, чтобы было слышно. Будь внимательней!»

Затем продолжает:

— Возьми мишку и посади в машину.

— Возьми мишку из машины.

— Посади в машину куклу.

— Покатай куклу в машине.

Ребенок должен услышать, понять и выполнить эти команды.

Задания нужно давать краткие и простые, а произносить их тихо, Но очень четко.

## БЕГИ НА НОСОЧКАХ

Цель: развитие слухового внимания, координации и чувства ритма.

Материал: бубен

Ход игры:

Взрослый стучит в бубен тихо, громко и очень громко. Соответственно звучанию бубна ребенок выполняет движения; под тихий звук идет на носочках, под громкий — полным шагом, под более громкий — бежит.

## ГДЕ ПОЗВОНИЛИ?

Цель: развитие направленности слухового внимания, умения определять направление звука, ориентации в пространстве.

Материал: звоночек.

Ход игры: Ребенок закрывает глаза, а взрослый тихо встает в стороне от ребенка (слева, справа, сзади) и звенит в звоночек. Ребенок, не открывая глаз, должен рукой указать направление, откуда доносится звук. Если он указывает верно, взрослый говорит: «Правильно!» Ребенок открывает глаза, взрослый поднимает и показывает звоночек. Если ребенок ошибается, то отгадывает еще раз. Игру повторяют 4-5 раз. Необходимо следить, чтобы ребенок во время игры не открывал глаза, а, указывая направление звука, повернулся лицом в ту сторону, откуда слышен звук. Звонить надо не очень громко.

## ИГРА В ЛОШАДКИ

Цель: обучение ребенка подражанию движениям лошадей и звукам, которые они издают; воспитание чуткого отношения к животным.

Ход игры: Дети изображают лошадок и кучеров. «Кучера» запрягают своих «лошадок», надевают вожжи, «чистят», «поят», «кормят» их, «расчесывают и заплетают гриву». Все стоят в «конюшне» — в отгороженном стульчиками пространстве. Взрослый раздвигает стульчики-«ворота» и говорит при этом: «Стук, стук, тра-та-та! Растворились ворота, растворились ворота - выезжаем со двора. Но, но, поехали!»

«Лошадки» имитируют езду по комнате, высоко поднимая ноги и напевая. Во время движения они цокают «копытами»: «Цок-цок-цок» или «ржут»: «И-го-го!». «Кучер подгоняет их: «Но-о-о!» или останавливает: «Тру-у-у!» Гоп, лошадка, не лениться, Выше ножки поднимай!