


Психолого-педагогические основы сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса





**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.

Показатели психологического 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.

Перечень внутришкольных факторов, 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.

2. Учебно-организационные факторы


(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.

3. Психолого-педагогические факторы


(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
здоровьесберегающих
технологий –
лично-
ориентированный
подход

Здоровьесберегающая технология, по 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 двигательный режим.




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.).




Составляющие системы:

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 группы.



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



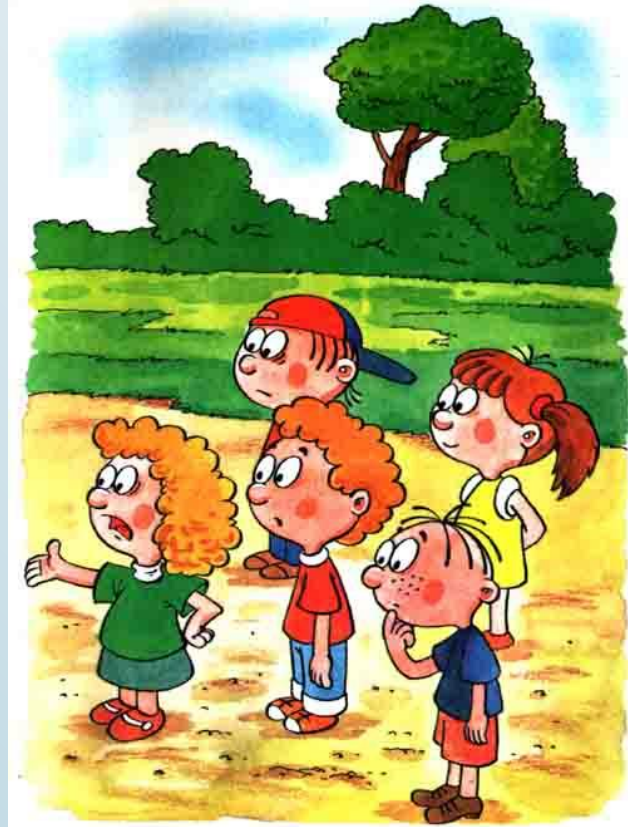
Образовательная направленность

- 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.



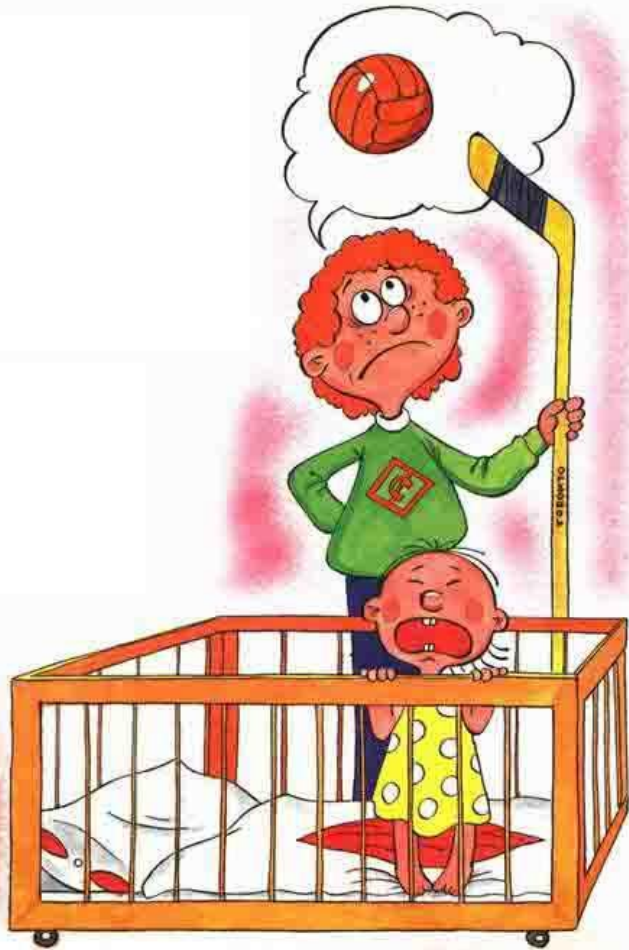
Оздоровительная направленность

- 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).

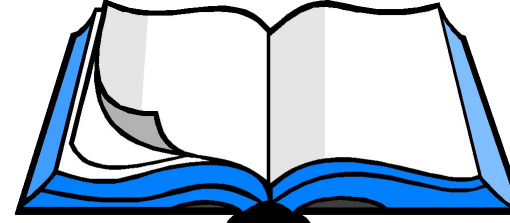


Воспитательная направленность

- **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.**

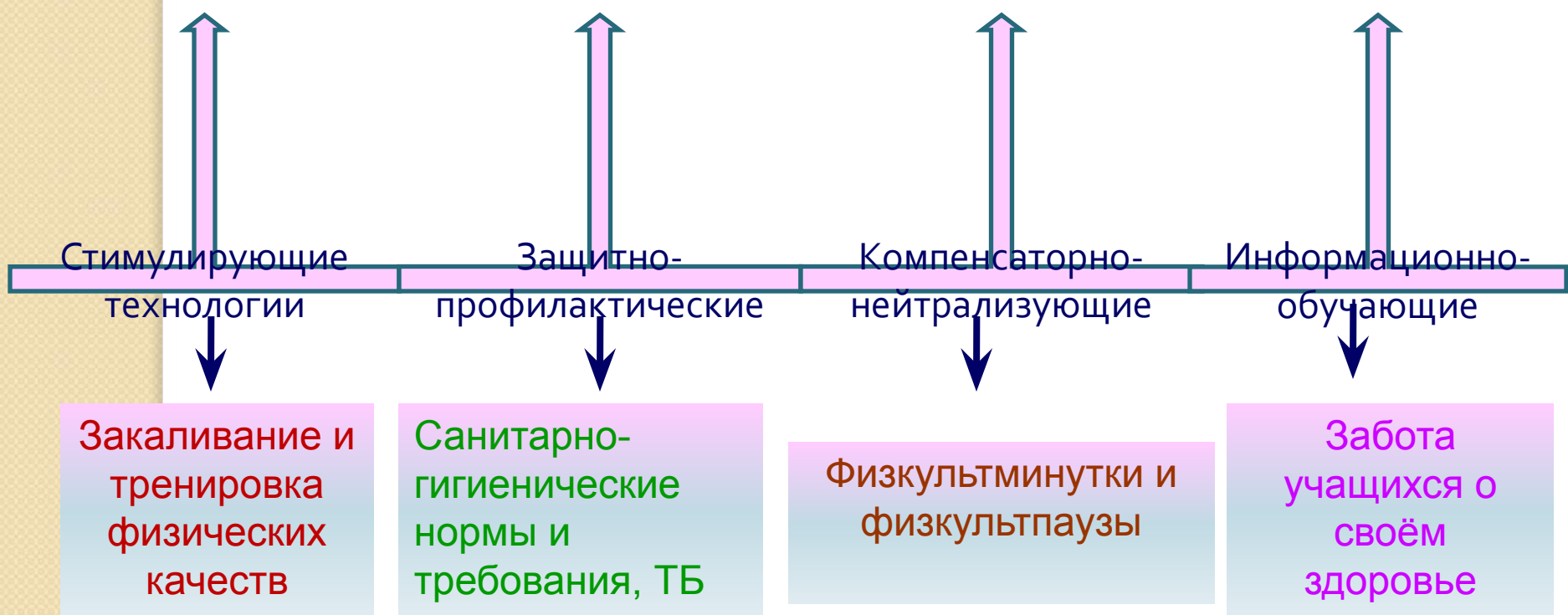


Сочетая эти три направления формируются :



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;
- 1 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.

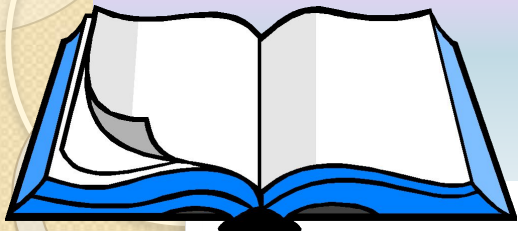
Учащимся предоставлена возможность заниматься в спортивном зале (волейбол, баскетбол) и на спортивных площадках школы во внеурочное время.

Использование между уроками физкультминуток и физкультпауз.

Домашнее задание.

Проведение утренней зарядки с детьми младшего школьного возраста .

Вовлечение учащихся в городские спортивные кружки и секции.



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

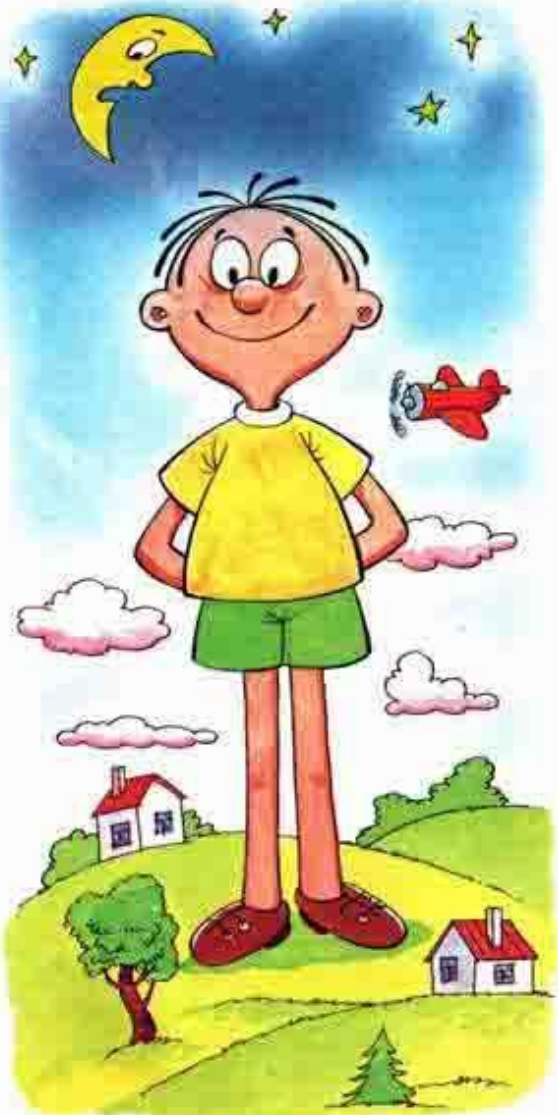


- Планируется переход от одного этапа урока к другому с чередованием:
 - ✓ разных видов деятельности,
 - ✓ фаз напряжения и «разрядки».

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.

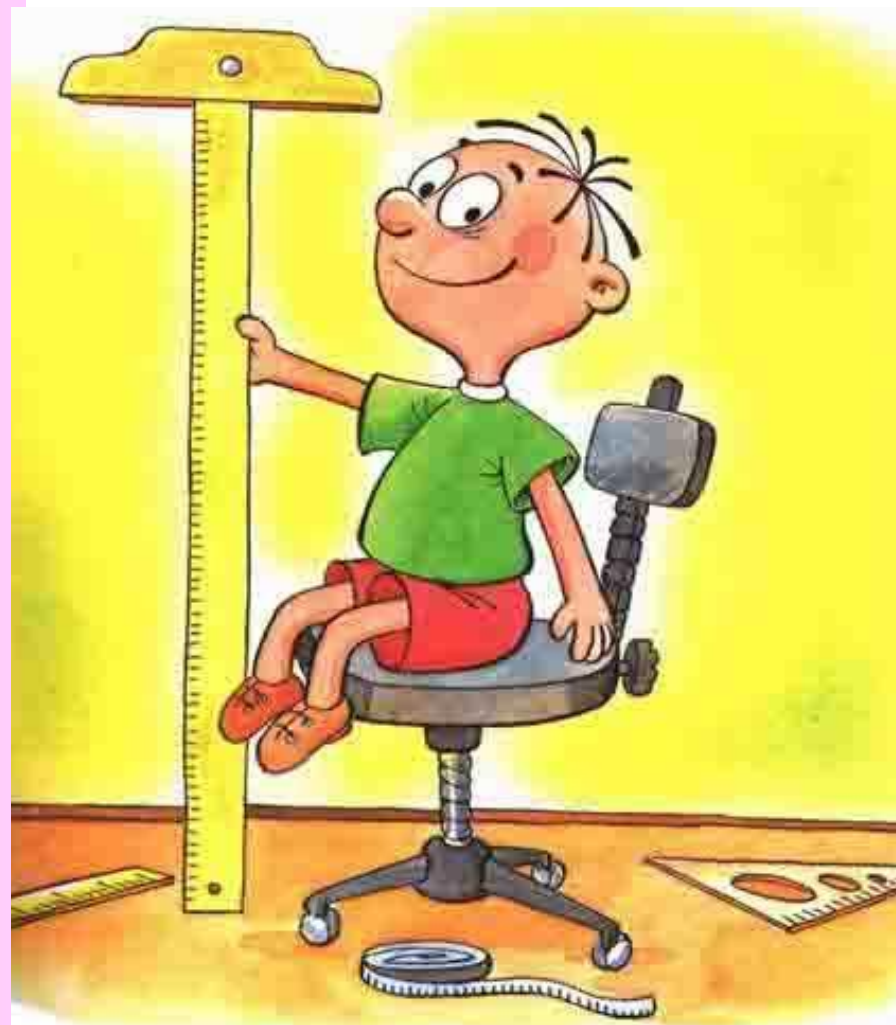
Здоровьесбережение на уроке физической культуры

- 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 коррекции, 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