

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Руссинская средняя общеобразовательная школа»  
С.п.Руссинская

**«Здоровьесберегающие технологии в  
воспитательном процессе  
в условиях школы – интерната»**

Автор: Рудяшко Евгений Алексеевич  
Воспитатель  
Автор: Беянина Елизавета Александровна  
Воспитатель

С.п.Руссинская

## **Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе в условиях школы - интерната**

«Забота о человеческом здоровье,  
тем более здоровье ребенка - ... это, прежде всего,  
забота о гармонической полноте всех физических и  
духовных сил, и венцом этой гармонии является  
радость творчества».  
В.А. Сухомлинский

Здоровье - одна из важных составляющих жизни человека, которая формируется, начиная с самого рождения. От того, как в процессе роста и воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом. При поступлении ребенка в школу повышается нагрузка на весь организм. Именно поэтому охрана и укрепление здоровья обучающихся является не только важной медицинской проблемой, но и актуальной педагогической задачей.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии» - по определению Н.К.Смирнова, - это все те 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».

На сегодняшний день тема «сохранение здоровья» – очень важная и актуальная. Что мы, педагоги, можем и должны сделать для сохранения и укрепления здоровья обучающихся? В данной статье кратко обобщен опыт работы школы-интерната в направлении здоровьесбережения.

План работы МБОУ школы-интерната №1 ежегодно включает следующие направления деятельности с позиции здоровьесберегающих технологий:

1. Здоровьесберегающее обучение (построение уроков, воспитательных мероприятий на здоровьесберегающей основе).
2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил.
3. Пропаганда здорового образа жизни.

Основополагающими принципами подобной деятельности в условиях школы-интерната является:

1. Использование разнообразных форм проведения любых занятий.
2. Рациональное использование всех сенсорных каналов сбора внешней информации, у присутствующих на занятиях детей, для повышения эффективности качества всего учебно-воспитательного процесса.
3. Обязательное ритмичное чередование на уроках физических и интеллектуальных нагрузок на ребенка в течение всего времени.

4. Рационализация питания детей.

5. Организация и проведение учебно-воспитательных занятий, на которых доминирует коллективное или самостоятельное творчество детей, в рамках выполнения выбранных на занятиях учебных общеобразовательных тем, психодинамических упражнений, взаимодействия детей с искусством, конкретным бытовым трудом.

6. Повышение требовательности к поддержанию в помещениях, где проводятся занятия с детьми, комфортных условий для их деятельности.

Только при соблюдении названных принципов во время проведения всех занятий со школьниками можно говорить о возможности укрепления здоровья ребенка в школе.

Важнейшими критериями направления работы педагогов являются результаты ежегодной диспансеризации обучающихся. По плану диспансеризации проводится лабораторное обследование, аппаратное обследование (ЭКГ, УЗИ органов брюшной полости и почек, щитовидной железы и т.д.), осмотр врачами – специалистами: хирург, ортопед, уролог-андролог, эндокринолог, стоматолог, окулист, невролог. Результаты и рекомендации врачей-специалистов заносятся в индивидуальные карты сопровождения обучающихся (раздел «Медицинские данные»), доводятся до сведения родителей (законных представителей), являются обязательными к исполнению и учитываются педагогами при организации учебно-воспитательного процесса.

Ежегодный план работы включает различные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Согласно этому плану в школе-интернате проводится первенство школы по настольному теннису и футболу, стало традиционным проведение «Декад здоровья», участие в областных соревнованиях по легкой атлетике, лыжам, настольному теннису, ежегодное участие в Областной специальной олимпиаде среди специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений. Обучающиеся и воспитанники школы-интерната являются не только постоянными участниками, но и призерами районных и областных спортивных мероприятий.

Целью проведения ежегодных декад здоровья является содействие формированию у обучающихся потребности к здоровому образу жизни. В рамках декад здоровья проводятся следующие мероприятия:

- ✓ классные часы, викторины, конкурсы, игры различной тематики
- ✓ рейды «Чистая спальня», «Чистый класс», «Опрятный ученик», «Чистое полотенце» и т.д.;
- ✓ спортивные соревнования;
- ✓ выпуск агитационных плакатов: «О пользе зарядки», «О пользе правильного питания», «О пользе закаливания» и т.д.;
- ✓ выставки рисунков: «В гостях у Витаминки», «Вредным привычкам – НЕТ!» и другие;
- ✓ сдача спортивных нормативов и другие мероприятия.

Соблюдение условий здоровьесбережения является необходимым при проведении уроков в школе - интернате, поскольку направлены не только на сохранение физического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, но и на сохранность их психического состояния, на развитие и коррекцию высших психических функций. Поэтому, особое внимание уделяется правильной организации и проведению уроков и воспитательных мероприятий, а именно:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.; Число видов учебной деятельности: опрос обучающихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.

2. Среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности.

3. Способы преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.

4. Чередование видов преподавания.

5. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

6. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

7. Рассаживание обучающихся, позы, чередование поз; Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность.

8. Наличие у обучающихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

9. Психологический климат на уроке, наличие на уроке (занятии) эмоциональных разрядок: шуток, улыбок и т.д.

С учётом возрастных особенностей и потребности в двигательной активности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья важное место педагоги школы-интерната на уроках уделяют проведению физкультминутки для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительных процессов, улучшения памяти и внимания. Физминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечнососудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. В то же время, многие психологи отмечают значимость активных форм деятельности на уроке как условия успешного обучения.

Учитывая, что большинство детей школы-интерната не только обучаются, но и проживают круглосуточно, особое внимание уделяется соблюдению режима дня: ежедневная утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, время организации самоподготовки и воспитательных мероприятий и т.д. Сохранению и укреплению здоровья обучающихся способствует рациональное сбалансированное питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, которое соответствует требованиям СанПиН.

Таким образом, правильно организованный образовательно-воспитательный процесс в условиях школы-интерната, может существенно и положительно влиять на укрепление и развитие здоровья обучающихся.

#### Литература и источники:

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. М.АРКТИ,2005.
2. Шамова Т.И. Укрепление развитием здоровьесберегающей среды в школе, М.2008.
- 3.<http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/10/06/zdrovesberegayushchie-tekhnologii-v-vospitatelnom-protsesse-v>