

Рубцова Татьяна Николаевна

учитель

ГБОУ СО «ЕШИ №6», г. Екатеринбург

Формирование культуры здоровья у детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи в условиях школы-интерната

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый человек успешнее выполнять намеченные планы, решает основные жизненные задачи, преодолевает трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и управляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Проблема охраны и укрепления здоровья детей и подростков очень многогранна и сложна. Забота о сохранении здоровья детей – важнейшая обязанность образовательного учреждения, отдельного педагога, всего педагогического коллектива и самого ребенка. Ребенок должен осознавать, что быть здоровым – его обязанность перед самим собой, близкими и обществом. Человек, не приученный или не умеющий заботиться о своем здоровье, психологически уязвим и не адаптирован к реальной жизни.

Ежегодный анализ состояния психофизического здоровья учащихся II – I классов показывает, что все дети, поступающие в школу-интернат, имеют низкий исходный уровень здоровья, что самым неблагоприятным образом сказывается на процессе их адаптации к школе, особенно к учебным нагрузкам, даже в условиях особого охранительного режима речевой школы.

Анализ уровня физического (соматического) здоровья учащихся речевой школы и сопоставление показателей показывает стабильную тенденцию ухудшения здоровья по двум показателям: зрение и осанка.

Кроме того, отрицательное влияние на здоровье детей оказывают следующие факторы:

1. Малоактивный, инвалидизирующий образ жизни. Движение подменяют многочасовым сидением у телевизора, компьютера. Многие педагоги и родители учеников не обращают внимания на эту серьезную проблему, не считая гиподинамию угрозой для здоровья.
2. В то же время на развитие организма негативно влияют и чрезмерные физические нагрузки, особенно у ослабленных детей, что приводит к перенапряжению всех систем организма, понижению сопротивляемости инфекциям.
3. Проблемы речи вместе с тревожностью и эмоциональным неблагополучием приводят ребенка к замкнутости, враждебности и неверию в собственные силы, что сказывается как на психическом, так и на физическом здоровье ребенка.

Причина роста количества детей с нарушением здоровья анализировались и анализируются администрацией, педагогическим коллективом и родительской общественностью на совещаниях, конференциях и т.д.

В школе-интернате создаются специальные педагогические условия, которые помогают в выборе оптимальных форм организации детской деятельности для формирования культуры здоровья. Педагоги при организации работы учитывают индивидуальные особенности учащихся, чередуют учебные нагрузки с отдыхом, включают в педагогический арсенал разнообразные виды упражнений, способствующих коррекции и преодолению недугов.

Работа ведется по направлениям:

1. Формирование культуры здоровья.
2. Реализация модели оптимального двигательного режима.
3. Организация информационно-просветительной работы с родителями.

Формирование культуры здоровья. Для успешного формирования культуры здоровья ребенка в педагогический процесс включены обучающие занятия в соответствии с требованиями ФГОС НОО, с учетом индивидуальных и психологических особенностей детей.

Цель занятий: формирование у детей младшего школьного возраста ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, компетентности, позволяющей младшему школьнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения (оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи другому).

В результате проведения занятий у детей устойчиво сформированы ценности здоровья и человеческой жизни, мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом. Дети знают свои возможности и верят в собственные силы, имеют представления о себе, своей самооценности, ощущают себя субъектом здоровья и здоровой жизни, бережно, уважительно и заботливо относятся к близким людям, сверстниками, взрослым и предметному миру.

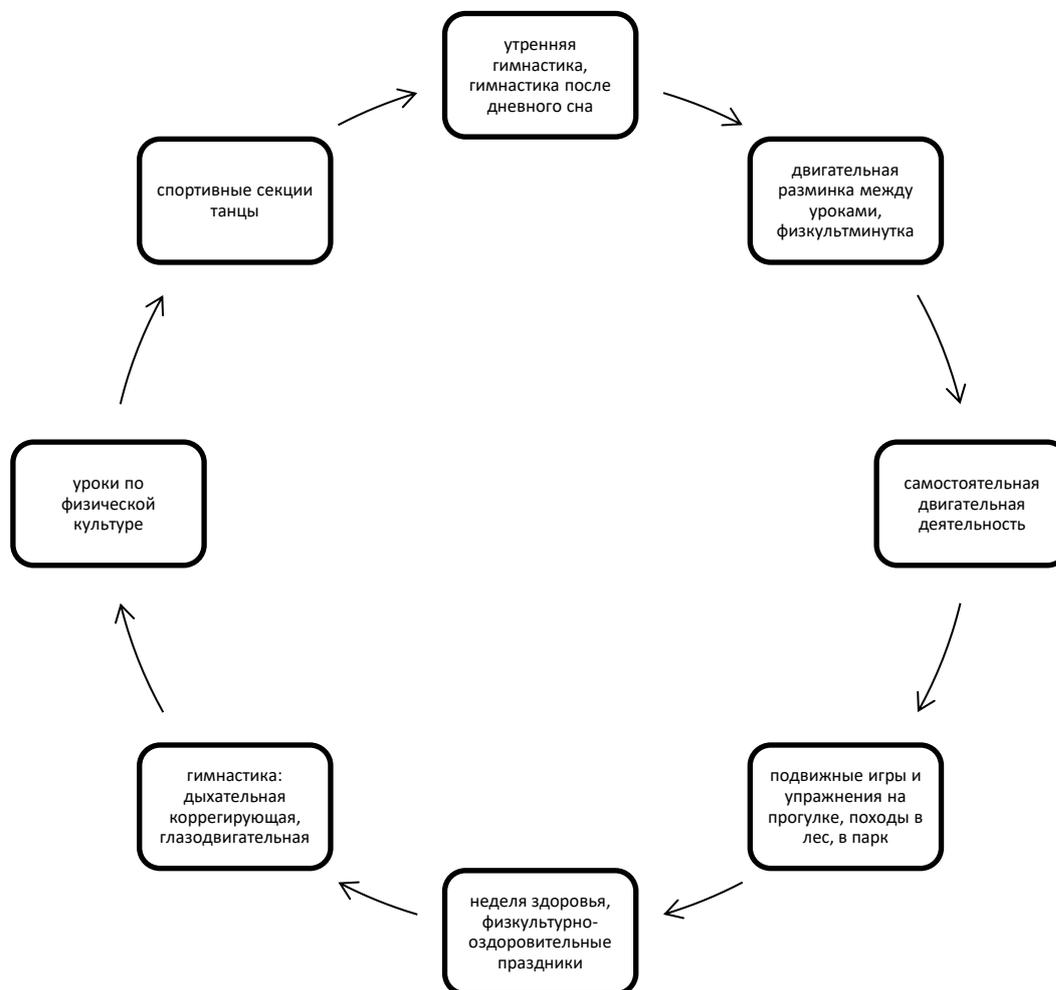
Кроме того, дети:

- владеют навыками самообслуживания,
- определяют состояние своего здоровья и окружающих,
- умеют назвать и показать, что именно у него болит,
- правильно питаются; различают полезные и вредные для здоровья продукты питания,
- владеют культурой приема пищи,
- выполняют разные виды гимнастик (дыхательную, для глаз, для опорно-двигательного аппарата),
- соблюдают правила безопасного поведения в подвижных играх,
- соблюдают правила безопасности при работе с бытовыми предметами,
- одеваются в соответствии с погодными условиями,
- проявляют осторожность при общении с животными,
- соблюдают правила дорожного движения,
- владеют культурным поведением в общественных местах, в транспорте, при контакте с взрослыми и сверстниками,
- умеют вести себя в конфликтной ситуации,

- правильно ведут себя на солнце, на воде,
- умеют наблюдать за своим поведением и поведением других людей, а так же принимать и оказывать помощь и сочувствие.

Модель оптимального двигательного режима в СКОШИ № 56.

схема 1



При создании оптимального двигательного режима учитывались все физические нагрузки, которые испытывает ребенок в течение дня.

В оздоровительных целях для удовлетворения биологической потребности учащихся движений в учебное время в школе созданы следующие условия:

1. Организация уроков физкультуры (с элементами ЛФК на каждом этапе урока).
2. Проведение физкультминуток и расслабляющих пауз на каждом уроке.
3. Организация подвижных игр на переменах.
4. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
5. Включение в учебный процесс предмета двигательного-активного характера: музыка и ритмика.
6. Использование здоровьесберегающих технологий педагогами школы на каждом уроке и во внеурочное время.

Уроки физкультуры проводятся по традиционной методике с соблюдением структуры и выполнением охранительного режима, с учетом объема нагрузок на различные возрастные группы учащихся, с элементами ЛФК. Обязательно

учитываются все рекомендации врача-педиатра. В каждом журнале заполняется графа «Показатели физической подготовленности учащихся», где прослеживается динамика развития учащихся за год.

Организация информационно-просветительной работы с родителями.

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Поэтому, без сотрудничества родителей формирование культуры здоровья у детей в школе невозможно.

Эффективными формами сотрудничества с родителями являются:

1. Общие родительские собрания. Тематика собраний разнообразная: «Роль семьи в организации активной деятельности детей», «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей».
2. Дни открытых дверей с возможностью просмотра уроков и внеклассных мероприятий, знакомство с организацией питания, различных форм физкультурно-оздоровительной работы.
3. Проведение совместных мероприятий: спортивных олимпиад, физкультурных досугов, праздников, дней здоровья; вечеров развлечений; дней именинника.
4. Создание библиотеки для родителей, с целью приобщения родителей к педагогической литературе для нахождения точек соприкосновения в воспитании детей.
5. Проведение консультаций врача, психолога, учителя по физической культуре.
6. Заполнение «Дневничка- здоровячка» - заметки из жизни ребенка, расположенные на нескольких страницах. Высказывания ребенка на страницах «Дневничка» помогают понять ребенка, его поступки, найти решение проблем.

Анализ организации учебного процесса с точки зрения сохранения здоровья учащихся показывает, что система оздоровительных мер во время учебных занятий способствует снижению усталости учащихся, сохранению и коррекции физического здоровья, перемене умственного и физического труда, а, следовательно, не допускает перегрузки учащихся, что в свою очередь благотворно влияет на их здоровье.

Список литературы:

1. Елецкая О. В. Организация логопедической работы в школе / О. В. Елецкая, Н. Ю. Горбачевская. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 192 с.
2. Кулановский, О.А. Активные методы воспитания у школьников здорового образа жизни / О.А. Кулановский // Образование в высшей школе. - №5. - 2005 - С.37 - 41.
3. Программы школы для детей с тяжелыми нарушениями речи (I отделение). – М.: Просвещение, 1982.