

**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Нижеаремзянская средняя общеобразовательная школа» -
«Малозоркальцевская средняя общеобразовательная школа»**

**Методический семинар-практикум: «Здоровьесберегающее образование:
опыт, проблемы, перспективы развития».**

**Панова Ксения Ивановна,
педагог - психолог**

В данной работе представлен опыт работы педагога – психолога МАОУ «Нижнеаремзянская СОШ» на тему: «Здоровьесберегающее образование: опыт, проблемы, перспективы развития». В работе рассмотрены виды и компоненты здоровья. Представлены здоровьесберегающие технологии, использованные мной на практике.

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это - прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В. А. Сухомлинский

В условиях сложившейся ситуации в мире, проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Сегодня, политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. Закон РФ «Об образовании» в качестве одной из приоритетных целей ставит сохранение и укрепление здоровья учащихся.

В настоящее время выделяют несколько видов (компонентов) здоровья:

1. Соматическое здоровье — это текущее состояние организма индивида, базой которого является биологическая программа личностного развития, опосредованная основными потребностями, господствующими на разных этапах индивидуального развития. Данные потребности выступают, во-первых, в качестве пускового механизма развития человека и во-вторых, способствуют индивидуализации данного процесса.

2. Физическое здоровье — это естественное состояние организма, слаженность работы всех его органов. Одним из ключевых факторов здоровья выступает образ жизни, который ведет человек. Здоровый образ жизни включает в себя: – Оптимальные физические и умственные нагрузки; – Сбалансированность питания; – Позитивный стиль мышления.

3. Психологическое (психическое) здоровье. Согласно Всемирной организации здравоохранения, это состояние внутреннего комфорта человека, благодаря которому индивид способен реализовать свой внутренний потенциал,

благоприятно справляться с жизненными трудностями, плодотворно работать на благо общества.

4. Нравственное здоровье — это группа составляющих мотивационной сферы жизни людей, в основе которой находится система установок поведения человека в социуме. Данным здоровьем опосредована духовная составляющая индивида, потому что она связана с такими истинами как добро, любовь и красота.

5. Социальное здоровье — это такое состояние организма, которое определяет желание и умение человека контактировать с другими людьми.

Хочется отметить, что проявленные нарушения хотя бы в одном их направлений, могут повлечь за собой серьезный сбой в балансе здоровья у учащегося.

Учитывая основную цель психологического сопровождения: обеспечение психолого - педагогических условий для успешного обучения и развития каждого участника образования, передо мной, как психологом, встала задача психологической поддержки детей, направленная на сохранение психологического здоровья. Такая поддержка включает в себя следующие виды работы:

- выявить факторы, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей;
- комплектование «группы риска» для коррекционных занятий; проведение занятий;
- создание благоприятного психологического климата в классе, в школе и семье;
- применение здоровьесберегающих технологий в работе.

Психологическое здоровье – это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими. Это индикатор физического здоровья. Поэтому в течение всего учебного года в свою работу включаю здоровьесберегающие технологии.

В связи с реализацией ФГОС приоритетными видами работы при организации сопровождения являются следующие: просвещение, диагностика (мониторинговые исследования), коррекция и методическая работа. Ведь психолого-педагогическое сопровождение является не просто суммой

разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с детьми, но выступает как комплексная технология, особая культура поддержки и помощи участникам образовательного процесса в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации.

Оценка показателей психологического здоровья проводится посредством предварительного тестирования детей, позволяющее выявить личностные нарушения, определить механизмы негативных воздействий на развитие воспитанников.

С целью коррекции эмоциональных состояний, развития познавательных процессов использую психологические коррекционно-развивающие программы: «Познай себя», «В мире эмоций», «На пути к успеху» (профилактика и снятие агрессии и эмоционального напряжения) и т.д.

Развивающая и психокоррекционная работа с учащимися направлена на создание условий для целостного развития школьников, их психологического здоровья, решение конкретных проблем обучения, поведения или психического самочувствия.

В своей деятельности применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус.

Игротерапия - метод лечебного воздействия на детей и взрослых, страдающих эмоциональными нарушениями, страхами, неврозами и т.п. Коммуникативные игры - игры, которые направлены на формирование и развитие у детей дошкольного возраста навыков общения.

Технология воздействия цветом (цветотерапия). Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с дошкольниками. Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе.

Технология музыкального воздействия (музыкотерапия) - техника,

применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развития и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Быть здоровым – это естественное желание человека. Сохранить свое психологическое здоровье – важная задача каждого ребенка и взрослого. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Работа по формированию здорового образа жизни даёт хорошие результаты: проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость и гармонии.

Список литературы:

1. Кобзев М.В., Гаврилова М.А., «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии» 2015
2. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.
3. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». М.: АПК ПРО. 2002.
4. Тукачёва С.И. «Физкультминутки». Волгоград: Учитель. 2005.

Упражнение 1. «Дыхательная гимнастика»!

Дыхание – это жизнь, а правильное дыхание – это долгая жизнь! Дыхательная гимнастика - играет важную роль в системе оздоровления дошкольников, ведь ослабленное дыхание не даёт возможности ребёнку правильно строить предложения, проговаривать фразы и даже петь. Не менее полезна дыхательная гимнастика и взрослому человеку. При правильном дыхании организм насыщается кислородом, улучшается кровообращение, улучшается здоровье. Предлагаю использовать дыхательную гимнастику Александры Николаевны Стрельниковой. Она очень проста в исполнении и запоминании и самое главное очень эффективна в лечении и профилактике заболеваний дыхательной системы. Основное упражнение - активный громкий короткий вдох, как хлопок в ладоши - через нос, пассивный свободный выдох - через рот, нос.

Упражнение 2. «Насос» («Накачивание шины»).

Встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. Помните! «Накачивать шину» надо в темпе ритме строевого шага. Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя. Ограничения: низко не кланяйтесь. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха (пассивно) через рот, но не открывайте его широко. Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

Упражнение 3. «Внутренний луч»

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться (в кабинете, на занятии, в транспорте).

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, “охлаждаются” глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и воспитанниками.

Выполните упражнение несколько раз – сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: “Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!”

Упражнение 4. «Дерево»

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх - концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: “снял” центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, “выбросить” отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, педагог старается посмотреть на себя “со стороны”, проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить “психическое зеркало”. Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменной коммуникативных позиций. Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью.