

Здоровьесберегающая деятельность в работе учителя Красноруженко Е.В. Паспорт здоровья учащегося.

Вызывает серьезную озабоченность и тревогу тот факт, что многие учащиеся ранних лет жизни имеют серьезные предпосылки или хронические формы заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, костной, глазной, урологической, нервной систем. Ухудшение здоровья детей связано с экономическими трудностями, с ростом социальных проблем и ухудшением состояния среды обитания. Способствующим фактором является также уменьшение двигательной активности подростков, сокращение занятий физкультурой и спортом. Это обстоятельство диктует необходимость проектирования и внедрения новых технологий здоровьесбережения на основе данных современной спортивно-педагогической и медицинской науки, передового практического опыта. Большую роль в этом процессе должны сыграть индивидуально-дифференцированные траектории физического развития и состояния здоровья, предусмотренные индивидуальными «Паспортами здоровья».

С 01.09.2010 года наша школа вошла в состав городской сетевой экспериментальной площадки «Паспорт здоровья учащегося».

Базовым ориентиром при организации здоровьесберегающей работы в нашей школе является Паспорт здоровья учащегося, который содержит необходимую информацию о ребенке, об особенностях его личности, о его семье и его социальном статусе. Вся эта информация строится таким образом, чтобы максимально облегчить работу педагога, помочь ему обеспечить строго индивидуальный подход к каждому ребенку.

Многие считают, что главная проблема в школе – перегрузки. Любая функциональная недогрузка вызывает активную деятельность другого вида. С позиции физиологии недогрузка систем, обеспечивающих адаптационный резерв организма, представляется более драматичной по возможным последствиям, чем те же перегрузки.

С 2009 года в нашей школе мы проводим саногенетический мониторинг развития школьников, который позволяет оценить резервы организма и процессы адаптации школьников на основании показателей возрастного развития и функционирования основных систем организма: сердечно – сосудистой, дыхательной, психомоторной. Знание функционального резерва организма, предоставляет возможность устанавливать объем и характер образовательных нагрузок.

Необходимо формирование базы данных о состоянии здоровья индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма школьника на основе саногенетического мониторинга;

- разработка и внедрение в учебный процесс научно-обоснованных и организационно-методических рекомендаций новой системы мер ранней профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- стимулирование повышения внимания учащихся, их родителей, учителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности;

Прогнозируемые результаты в работе:

Практические:

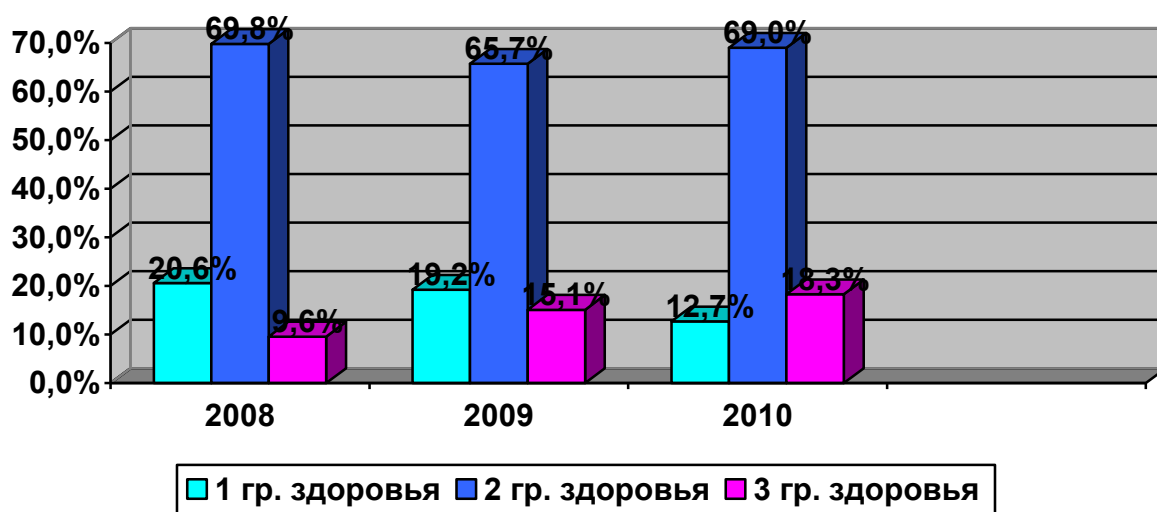
- повышение сопротивляемости организма учащихся к различным заболеваниям;
- нормализация и предотвращение развития начальных форм патологических изменений у учащихся;
- обеспечение ранней диагностики болезней и оздоровление детей групп «риска»;
- повышение работоспособности учащихся.

Научно-педагогические:

- разработка и внедрение новых оздоровительных режимных моментов в учебную, внеклассную деятельность школы (динамические паузы во время занятий, внеклассных мероприятий, физкультминутки для коррекции зрения, осанки, снятия напряжения с центральной нервной системы);
- подготовка методических материалов по вопросам культуры здоровья и двигательной активности учащихся.

Изучая динамику состояния здоровья детей в нашей школе, мы обратили внимание на следующий обеспокоивший нас факт: из года в год среди поступающих в пятый класс (среднее звено) увеличивается количество детей, уже имеющих различные отклонения в здоровье.

Динамика состояния здоровья детей поступающих в 5-й класс.



Прослеживается тенденция увеличения детей с хроническими заболеваниями.

На основе полученных данных в школе проводятся корригирующие мероприятия ЛФК как в учебное время, так и во второй половине дня. Занятия проводятся по специально разработанным комплексам для детей с разными патологиями.

Контроль за состоянием ребенка проводится как во время прохождения курса, так и после его окончания.

Под влиянием коррекционной гимнастики наблюдается положительная динамика в изменении показателей функционального состояния организма.

Физическая культура в школе является одним из главных факторов оздоровления учащихся. Деление классов, участвующих в экспериментальной программе, по группам здоровья (основная, подготовительная, ЛФК) с учетом характера заболевания и уровня физической подготовленности, делают урок физкультуры доступным и обязательным для всех детей. Занятия физкультурой проходят в 2-х оборудованных спортивных залах, в тренажерном зале и в кабинете ЛФК.

Главный принцип - в школе нет детей, освобожденных от занятий физической культурой. Дети, подлежащие освобождению, получают весь год комплексы ЛФК. Ухудшения здоровья детей не наблюдалось. Прослеживается положительная динамика групп здоровья на начало и конец учебного года (см. таблицу).

В рамках экспериментальной деятельности на уроках учителями проводятся физкультминутки (для глаз, для мышц плечевого пояса, для снятия напряжения с центральной нервной системы). Физкультурные минутки благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снижают статические нагрузки.

Практическая работа с паспортами распределяется на 4 блока:

- при активном участии родителей;
- под руководством психолога;
- под руководством учителей физкультуры;
- под руководством классных руководителей.

Работа с родителями учащихся включает в себя:

- сбор информации о состоянии здоровья детей через анкетирование родителей;
- проведение родительских собраний на медицинские темы;
- индивидуальные консультации родителей по результатам медико-психологических обследований учащихся.
- Проведение спортивных мероприятий- «Папа, я – спортивная семья» (последнее мероприятие было проведено 25 февраля 2011 года.

Учитель активно принимает участие во всероссийской программе «Школьное молоко», это способствует укреплению здоровья и формирования у школьников осознанного отношения к здоровому питанию. В рамках программы «Школьное молоко» предлагается решение проблемы – несовершенство школьного питания и сохранения здоровья как введение молока в качестве обязательного дополнительного компонента в рацион питания школьников в соответствии с рекомендациями РАМН.

Школьному психологу проект «Паспорт здоровья учащегося» позволяет выявить социальный статус семьи ребенка, уровень взаимоотношений ученика и учителя, состояние семейного микроклимата ребенка.

Особое место на страницах тетради отводится методикам: "Моя семья", "Мой учитель", "Мое настроение". Они позволяют психологу сфокусировать внимание на общей картине личности, а не на измерении отдельных ее свойств.

Под руководством учителей физкультуры дважды в год измеряется рост и вес учащихся и заполняются страницы в Паспорте здоровья «Мои спортивные успехи».

За два последних года наблюдается положительная динамика уровня развития физических качеств школьников.

По результатам саногенетического мониторинга выдаются конкретные рекомендации, выполнение которых способствует успешному исправлению физического здоровья школьника. Эта программа упрощает систему контроля и отчетности, стимулирует внедрение в практику инновационных технологий физического воспитания школьников.

В числе важнейших показателей успехов работы школы является коллективная оценка, получаемая от родителей по результатам анкетирования в течение учебного года.

Результаты анкетирования показали, что значительно снизилась утомляемость, повысилась мотивация обучения. Ребята стали реже болеть и больше внимания стали уделять своему здоровью.

Вывод:

Паспорт здоровья учащегося обеспечивает единую ситуацию включения взрослых и детей в совместную деятельность, направленную на повышение адаптационных возможностей учащихся. Каждый ребенок, заполняющий Паспорт здоровья учащегося, приобретает опыт самонаблюдения, самоконтроля (по пульсу). Он учится прислушиваться к себе, анализировать состояние здоровья.

Саногенетический мониторинг может накапливать данные обследований за длительные промежутки времени, это позволяет наблюдать, как изменяются показатели здоровья при изменении образа жизни.

Организация здоровьесберегающей деятельности в работе учителя Красноруженко Е.В.

Красноруженко Е.В. всегда заметит внешние признаки усталости ученика: частую смену позы, потягивание, встряхивание руками, зевоту, закрытие глаз, подпирание головы, остановившийся взгляд, ненужное переключивание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, невосприятие вопроса, задержка с ответом, частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.

Поэтому сохранение здоровья ребенка учитель начинает с организации всего учебно-воспитательного процесса, в частности - с расписания уроков.

С целью сохранения здоровья учащихся Красноруженко Е.В. помнит и учитывает не только очередность своего урока, но, что очень важно, какой он по счету в учебном процессе класса.

Если в расписании ваш урок стоит за пределами продуктивных часов, то и планирование урока необходимо осуществляет учитель с учетом этих обстоятельств.

Например, в понедельник в 6 классе был последний урок - географии. Как же учителю добивается внимания и сосредоточенности учащихся на уроке, эффективности учебного процесса Елена Валентиновна использует элементы технологии Шаталова, которая служит здоровьесбережению.

1. Работа в парах или мелких группах, «вертушка», то есть активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую.
2. Использование двух досок, когда учащиеся поневоле совершают повороты от одной доски к другой, достаточно двигаются, тем самым сохраняя интерес к уроку и активность участия в нем. Сохранению здоровья способствует применению системы ТРИЗ.

Движение, активность, изобретательность, социализация заложены в самой системе: покажи, на что похожа эта буква, нарисуй свое восприятие предмета, изобрази свое настроение, отношение к уроку, к теме и т.д. Дети на этих уроках вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствуют усталости, сохраняют энергию на последующее время обучения.

Активно внедряю в практику своей работы игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топание ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова».

Во время фронтального опроса Красноруженко Е.В. использует игру с мячом или воздушным шариком: ученик ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа. Эта технология имеет свои варианты.

Кроме того, учитель проводит обязательные две зарядки на одном уроке: для глаз и различных групп мышц. Зарядка часто сочетается с предметом и даже темой урока.

Красноруженко Е.В.использует элементы театрализации с появлением литературных или театральных героев, словарная работа в игровой форме, когда дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова.

Приемы с соревнованиями благотворно влияют на здоровье детей.

Один из приемов здоровьесбережения на этапе проверки домашней работы: к доске выходят по три-шесть учащихся, которых сменяют следующие ученики. Таким образом, учащиеся совершают движения во время напряженного трудного урока.

Сохранению физического, нравственного, социального здоровья учащихся способствует также индивидуальная работа учителя с учениками на разных этапах урока, с одаренными детьми, работа по индивидуальной программе.

«Уроки-праздники», способствуют сохранению здоровья учащихся. На этих уроках каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность: то он артист, то художник, то зритель, то технический исполнитель. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии в уроке решает целый комплекс учебно-воспитательных задач, в том числе и здоровьесбережения.

Здоровьесбережению служат уроки с использованием валеологического аспекта, они формируют внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывают понимание ценности человеческой жизни, закладывают основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих.

Сознательно и целенаправленно способствует укреплению здоровья учащихся; выполнение практических заданий, включаются различные группы мышц, происходит развитие мелкой моторики рук, пальцев.

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Вреден для здоровья достаточно распространенный педагогический прием наказания домашним заданием повышенного объема или сложности. Чаще всего, если ребенок не справился с домашним заданием два-три раза, он теряет интерес к этому процессу. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности Красноруженко Е.В. относится со всей ответственностью: соизмеряет объем и сложность с возможностями ученика.

Так Красноруженко Е.В.приобщает к выполнению домашних заданий своих учеников: дает задания по трем уровням, то есть ребенок сам выбирает себе объем задания по силам.

Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры, малоподвижные игры на перерывах, игры-считалки на переменах, подвижные игры в продленных группах, вся система физкультурно-массовой работы в школе, система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями.

Одна из важнейших технологий здоровьесбережения - школьная оценка.

Рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в школе:

1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.

2. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.

3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к вашему уроку. Этому не научит ни один учебник, это осваивается самостоятельно. Это наш самостоятельный путь к мастерству. Он непрост, но наполняет смыслом жизнь педагога.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики в работе Красноруженко Е.В.

Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.

- Реализация, на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.
- Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
- Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
- Активизация развития всех сфер личности учащихся.
- Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
- Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр).
- Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
- Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
- Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.
- Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого учета особенностей развития учащихся.

Основополагающие принципы работы Красноруженко Е.В. по здоровьесберегающей деятельности.

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.
3. Единство физического и психического развития.
4. Наглядность.
5. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
6. Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.

7. Учёт возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Однако при этом необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков. Для этого Красноруженко Е.В. создана прогнозируемая модель личности ученика:

1. Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
2. Образованная личность, 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.

Директор МБОУ СОШ № 21

Кизима А.Б.