Доклад.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования. Школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Выделяют школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

а) внешние факторы (за пределами образовательного учреждения): экология; семья и микроклимат в ней; наследственность; недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; круг общения, вредные привычки; питание; здоровый образ жизни.

б**)** внутренние факторы (в самом образовательном учреждении): стрессовая педагогическая тактика; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса; провалы в существующей системе физического воспитания; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья; частичное разрушение служб  школьного медицинского контроля; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Поэтому восстановление и поддержание здоровья детей, улучшение качества жизни и работоспособности ребенка является актуальной задачей профилактического и реабилитационного направлений учебно-воспитательного процесса. В связи с этим приоритетным направлением является научное обоснование и разработка специальных технологий, применение которых в общей системе образования должно способствовать устранению нарушений регулирующих систем, усилению способности к саморегуляции и повышению защитных механизмов, наряду с целенаправленным воздействием на функциональные нарушения в различных системах организма.

Поэтому современная школа должна быть насыщена образовательными технологиями, которые помогут осуществлять обучение, воспитание и развитие личности в максимально быстром темпе. Одной из разновидностей педагогических технологий на наш взгляд являются здоровьесберегающие.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающая технология – 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.

В современной литературе и практике системы образования здоровьесберегающие технологии понимаются как совокупность методов, которые направлены на решение таких задач, как: охрана и укрепление здоровья учащихся; создание оптимальных моделей планирования образовательного процесса, основанных на пропорциональном сочетании учебной нагрузки и различных видов отдыха, в том числе, активных его форм; формирование в сознании учащихся и педагогов ценностей здорового образа жизни.

Описанием таких технологий занимаются многие исследователи, ученые (В. Д. Сонькина, Н. К. Смирнова, О. В. Петров), которые по-своему рассматривают понятия здоровьесберегающей образовательной технологии. Но все указывают на одну закономерность при применении её в учебно-воспитательном процессе, а именно, учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности,  активности учащихся определенной возрастной группы и создание благоприятного эмоционально-психологического климата в учебно-воспитательном процессе.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, в системе инклюзивного образования, на наш взгляд применяемые в учебно-воспитательном процессе, должны быть разделены на три основные группы:

***– технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса:***

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д.; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

***– технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников:***

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий. Это движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

***– разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателям:.***

*Снятие эмоционального напряжения*
Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, и т. п.

*Создание благоприятного психологического климата*
Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

*Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни*
Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологи­ческих условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

**Применение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в коррекционно-педагогическом процессе.**

К нетрадиционным здоровьесберегающим технологиям мы относим такие технологии, как фитотерапия, ароматерапия, арт-терапия и др.

**Ароматерапия**

Эфирные масла определенных растений используются в ароматерапии, так как способствуют гармонии тела, разума и души. Предположительно терапевтический эффект заключается в их воздействии на гормоны и другие важные биохимические частицы в организме.

История использования эфирных масел восходит по крайней мере к 4500 г. до н. э. В те времена египтяне изготовляли из них духи и лекарственные препараты.

Древние знания были сохранены греческими, римскими и арабскими лекарями, их труды не потеряли своего значения на протяжении многих веков. Еще не так давно, в XVIII столетии, эфирные масла широко использовались в медицине. К концу XIX в. многие из этих экстрактов стало возможно получать искусственным путем.

В Древнем Риме школьники носили розмариновые венки для улучшения памяти. Провожая ребенка в школу, надушите его носовой платок розмарином, который повышает способность к сосредоточению и память. Чтобы избавить ребенка от страха перед экзаменом или контрольной, замените розмарин лавандой или иланг-илангом. На ночь можно сделать ванну с лавандой. Если вашему ребенку не нравится какой-либо запах, не заставляйте его терпеть, лучше подобрать такие запахи, которые будут нравиться.

*Заболевания*

Насморк – эвкалипт, чайное дерево (вдыхать из флакона или распылять в комнате).

Кашель – эвкалипт, мята перечная (для детей старше шести лет).

Боль в ухе – смешать 3 капли лаванды с миндальным или оливковым маслом, подогреть и капнуть в ухо, можно сделать компресс с этой смесью, растереть область уха теми же маслами.

Боль в животе – теплые компрессы или легкий массаж с маслом лаванды, мяты перечной.

Ожоги, мелкие раны и ссадины – лаванда, чайное дерево (нанести неразбавленное масло на пораженную поверхность).

Вывихи – компрессы с маслом лаванды, мяты перечной, чайного дерева.

Недержание мочи – ванна с маслом кипариса в течение 2 недель, если улучшения нет, консультация врача.

Дезинфекция помещений – масло чайного дерева (уничтожает бактерии, эффективно против вирусов и грибков, уменьшает опасность заражения), эвкалипт, мята перечная, розмарин.

Аллергия на домашнюю пыль – масло чайного дерева (для уборки помещений, в увлажнитель воздуха).

**Фитотерапия**

Фитотерапия – метод оздоровления с использованием лекарственных трав и препаратов из них, соков фруктов и овощей. Соки – это продукты питания, как бы специально созданные природой для людей, страдающих конкретными болезнями. Они представляют собой природные лекарственные средства и способствуют укреплению здоровья, придают нам бодрость и энергичность, повышают нашу жизнеспособность. В силу естественного происхождения растительных продуктов их сильные лечебные свойства не вызывают побочных эффектов. Современные медицинские исследования подтверждают их уникальную способность лечить и предупреждать большое число болезней. Растительные плоды содержат огромное количество целебных для растущего организма школьника веществ. Природа предлагает нам эти вещества в готовом виде.

Многовековой опыт показывает, что лекарственные травы, соки фруктов и овощей оказывают существенный положительный эффект на профилактику и лечение многих заболеваний и могут успешно использоваться в общеобразовательных учреждениях. Внедрение фитотерапии в школе следует начинать с разъяснительной работы среди педагогов, учащихся и их родителей. Желательно, чтобы непосредственной организацией занимались специалисты, имеющие практический опыт. Если таковых нет, то этот процесс может осуществляться медсестрой или школьным врачом и работниками пищеблока.

Система оздоровления по данной методике в школе включает:

·          прием напитков поливитаминного состава в течение 2–4 недель осенью и весной;

·          прием по назначению медперсонала школы общеукрепляющих чаев из лекарственных трав, обязательно осенью;

·          фруктовых и овощных соков в течение года.

Использование данной методики позволяет избежать утомления детского организма в весенний период, уменьшить заболеваемость и повысить эффективность учебы.

**Арт-терапия**

О способности искусства оказывать и целительное, и воспитывающее воздействие на человека в целом, формировать и развивать его как личность, мы находим сведения в трудах древних философов Платона, Аристотеля и др. Мыслители создали целые системы формирования качеств личности средствами искусства, воздействия ими на человека с целью коррекции психоэмоционального состояния. Идеи древних философов развиваются современными учеными: М.А. Вейт, Л.И. Глазуновой, Д.Б. Кабалевским, А.С. Петелиным и др.

В педагогической практике эти возможности искусства определяют понятием «арт-терапия» (Л.Д. Лебедева и др.). Педагоги используют арт-терапию в образовании в качестве фактора социализации ученика, оптимизирующего педагогические условия формирования здоровой самоактуализирующейся личности. Таким образом, сущность арт-терапии в образовании состоит в поддерживающем, исцеляющем, возвышающем и развивающем воздействии искусства на ребенка.

Эта деятельность педагога направлена на оказание ребенку помощи в формировании отношения к самому себе, своему здоровью, своих отношений с другими людьми и окружающим миром, воспитание здоровой личности, обладающей качествами: стремление к самоактуализации, открытость, свободу самовыражения, стремление жить осмысленно, способность к подлинному диалогу, целостность как гармоническое воздействие всех структур личности, является составной частью педагогической деятельности.

Организация арт-терапевтического процесса представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющихся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией применения.

Многие современные исследователи указывают на способность различных видов искусства выступать в качестве профилактических, коррекционных средств:

– музыка – музыкотерапия,

– изобразительное искусство – изотерапия;

– театр, образ – имаготерапия

– литература, слово – библиотерапия;

– танец – танцетерапия;

– пластическое интонирование, движение, ритмическая пластика.

Практика показывает, что использование арттерапии в различных её формах для детей с ограничениями в развитии позволяет стабилизировать их эмоциональные состояния, развивает коммуникативные навыки, способствует формированию социально приемлемых допустимых форм отреагирования отрицательных эмоций.

Коррекционно-развивающие занятия арттерапией развивают способность самовыражения и самопознания ребёнка с ограниченными возможностями и этим гармонизируют его личность в целом. Расширение возможностей самовыражения и самопознания на занятиях связано с продуктивным характером искусства – созданием эстетических продуктов, объективирующих в себе чувства, переживания и способности ребенка.

Большое значение здоровьесберегающих технологий определяется способностью с помощью внешних воздействий противостоять отрицательному влиянию внутренних факторов, а именно нарушениям центральной и вегетативной нервной системы, психоэмоционального состояния, нарушениям функции сна, состоянию стресса, нарушениям активности и снижению жизненных сил, избыточного веса, гиподинамии, нарушениям метаболизма. Важно, что правильно организованный учебно-воспитательный процесс побуждает к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. 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 будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.
Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Таким образом, каждая современная школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся должно стать приоритетной функцией образовательного учреждения. От каждого из нас, педагогов, зависит состояние здоровья и душевного состояния учащихся.

**Литература**

1. Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 75.
2. Мухаметова, Ф. Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения / Ф. Г. Мухаметова // Начальная школа. – 2006. – № 8. – С. 105.
3. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект] / С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. –2009. – №2. – С.171-187.