Доклад на тему:

«Адаптивные технологии формирования навыков здорового образа жизни у подростков».

 Подбор материала: Морозова Т. А.

 Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

 *Здоровье сберегающие образовательные технологии* – организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

 Целью *здоровье сберегающих* образовательных технологий обучения является: обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 Задача школы-интерната состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

Для достижения это задачи в системе образования применяются группы здоровье сберегающих технологий, в которых используется разный подход к охране здоровья и разные методы и формы работы:

 1*. Медико-гигиенические технологии*, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями Сан Пин Нов, и функционирование в школах медицинского кабинета.

 2. *Физкультурно-оздоровительные технологии* направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры, при выполнении комплексов утренней гимнастики и в работе спортивных секций.

 3. *Экологические здоровье сберегающие технологии* помогают воспитывать у обучающихся воспитанников любовь к природе, стремление заботиться о ней и т.п. Все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье обучающихся воспитанников.

 4. *Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности* реализуют специалисты по охране труда. Грамотность обучающихся воспитанников по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ.

 5. *Здоровье сберегающие образовательные технологии* – наиболее значимые из всех перечисленных по степени влияния на здоровье обучающихся воспитанников. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, подходов к решению возникающих проблем. Основными принципами и отличительными особенностями здоровье сберегающих образовательных технологий являются:

– отсутствие авторитарности;

– индивидуализация педагогических воздействий;

– творческий характер образовательного процесса;

– создание благоприятных психологических условий и обеспечение комфортного микроклимата.

 Вместе с тем состояние здоровья обучающихся школы остается серьезной проблемой. Дети, которые направляются в специальную (коррекционную) школу по решению психолого-медико-психологической комиссии, имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере, характеризуются повышенной утомляемостью. Нарушения различных психических функций головного мозга затрудняет восприятие, замедляет процессы анализа и синтеза, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности (самостоятельной жизни), затрудняет интеграцию выпускников в общество. Такие дети нуждаются в охранительном щадящем режиме и таком же отношении к ним. Все это возлагает на педагогический коллектив школы особую ответственность за здоровье детей и обеспечение здорового образа жизни, здоровой среды в школе и стало в последние годы основным направлением в работе.

 Педагогический коллектив школы должен понимать необходимость оптимальных психологических условий протекания учебно-воспитательного процесса. В общешкольном планировании, тематическом планировании учителей, воспитателей и методических объединений, организации работы должно уделяется внимание не только развитию факторов, влияющих на качество обучения, как:

мотивация, интерес, активность. Но и таких факторов, как: утомляемость, напряженность, тревожность, влияние стрессовых ситуаций, возникающих в ходе учебного процесса.

 В этих условиях необходима технология, сочетающая в себе деятельностный подход с личностно-ориентированным обучением. Одна из таких технологий – технология адаптивного обучения и воспитания.

***Адаптивная технология*** ориентирована на адаптацию школьной системы к возможностям и особенностям учащихся. Создание технологии вызвано рядом педагогических проблем и стремлением использовать идеализированные возможности как всего учебно – воспитательного процесса, так и отдельно взятого урока, занятия;

 Цель технологии заключается в адаптации учебно – воспитательного процесса к индивидуальным особенностям обучающихся воспитанников.

 Основная сущность технологии заключается в одновременной работе воспитателя по:

- осуществлению учета и реализации индивидуальных особенностей и возможностей детей;

- максимальному включению всех обучающихся воспитанников в учебно – воспитательный процесс.

 Воспитатель специальной (коррекционной) школы, готовясь к занятию, определяет уровень и длительность усилий, необходимых для выполнения той или иной работы всей группы и отдельным обучающимся воспитанникам, продумывает индивидуальный и дифференцированный подход, а также механизм восстановления и активации работоспособности на разных этапах занятий (игровые моменты, переключения, обязательные физ. минутки).

 ***Спортивно-оздоровительная*** работа тоже имеет определенную систему:

– вовлечение «трудных» учащихся в секции;

– проведение ежедневных оздоровительных прогулок и организация игр на свежем воздухе;

\_ выполнение упражнений утренней гимнастики;

– организация активного отдыха в летнем оздоровительном лагере.

 Опираясь на данную систему в группах проводятся: игры на воздухе: футбол, «цепи кованные» и т.д. Прогулки и экскурсии: на пример «Природа наш дом» экологический час; «Зимние чудеса» прогулка и т.д. (в данном случае здесь применяются элементы физкультурно-оздоровительной и эколого - здоровье сберегающей технологии). Каждое утро проводится зарядка - комплекс физических упражнений адаптированных к индивидуальным особенностям обучающихся воспитанников (в теплое время года зарядка проводится на свежем воздухе с использованием музыкального сопровождения).

 Здоровье и здоровый образ жизни – это не только занятия спортом, хорошее питание, – это умение вести себя за столом, это культура приема пищи. Воспитателям необходимо использовать возможность для формирования культуры поведения. Для этого проводятся беседы по правилам поведения в обществе, в столовой и за столом, в местах общего пользования (умывальник, туалет), в общественных местах (магазин, почта, сберкасса и т.д.). Беседы, направленные на формирование понятия «этикета»; ролевые игры способствующие развитию положительных моральных качеств и искоренение вредных привычек таких как хамство, сквернословие.

 ***Режим и статус*** подобного учреждения исключает окрики, психическое давление на обучающихся воспитанников. В школе должна создаваться доброжелательная атмосфера. Педагогам-психологам необходимо тесно работать над созданием комфортного психологического климата не только в коллективе обучающихся воспитанников, но и учителей, воспитателей т.к. у некоторых присутствует симптом «психологического выгорания».

 Забота о здоровье напрямую ***связана с охраной труда***, с обеспечением и соблюдением правил техники безопасности при проведении учебной и любой внеурочной работы. Чтобы исключить аварийные и несчастные случаи, необходима система контроля, которая не позволяет оставлять детей без наблюдения при проведении любых урочных и внеурочных мероприятий. Систематически проводятся беседы по технике безопасности: работа с колюще-режущими предметами, электроприборами и т. д., «экстремальные ситуации аварийного характера» (занятие), «лечение и самолечение» (круглый стол) и т. д., тренинги с участием представителей школьной администрации, вдпо, мчс.

 Забота о здоровье обучающихся воспитанников неотделима от ***заботы учителя, воспитателя,*** о своем собственном здоровье. Педагог должен подавать пример своим образом жизни и своим здоровьем.

 Во время педагогической деятельности, необходимо использовать приемы ***здоровье сберегающих технологий адаптируя их к возрастным и физиологическим особенностям детей:***

– проведение физкультурных пауз на самоподготовках.

– эмоциональные разрядки.

– использование релаксационных упражнений во время занятий.

– выполнение режимных моментов.

- проведение бесед на тему здоровье сбережения.

- проведение прогулок на свежем воздухе.

–выполнение санитарно-гигиенических норм.

\_ дозировать задание и т.д.

 На занятии или самоподготовке, когда дети начинают утомляться, с ними необходимо провести физкультурную минутку, которая обеспечивает бодрость и готовность к продуктивному выполнению заданий. Физкультурная минутка пользуется большой популярностью у детей и является паузой, позволяющей восстановить силы, снять умственное напряжение, физическое утомление, повышает работоспособность обучающихся воспитанников.

 Физкультурные минутки – это одна из форм двигательной активности, небольшой по интенсивности и времени, проводя их во время урока, занятия, самоподготовки способствуют повышению внимания и активности, лучшему усвоению материала. Хорошие результаты дает проведение физических минуток самими обучающимися воспитанниками.

 Для снятия напряжения отдельных частей тела ребенка необходимо использовать упражнения, рассчитанные на восстановление сил после тяжелой нагрузки, которые следует выполнять при первых признаках усталости.

 В целях активизации умственных и физических возможностей обучающихся воспитанников в начале учебного дня и в начале урока предлагается проведение ниже предложенных (см. приложение) упражнений и тренингов.

 Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного школьника огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз, предложенные ниже, предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. В целях профилактики улучшения зрения на каждом занятии или уроке используются упражнения, укрепляющие мышцы глаз (см. приложение).

 ***Использование игровых технологий, игровых обучающих программ***, оригинальных заданий и задач, введение в занятия исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

 На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы.

 Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

 Здесь же можно отметить и прием использования литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению меж предметных связей, а также и воспитательным целям.

 Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время занятия. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. В настоящее время содержание школьных программ меняется в основном в сторону повышения требований, увеличения объема учебных нагрузок и интенсификации обучения, что приводит к хроническим перегрузкам школьников, падению заинтересованности к учению, и, следовательно, ухудшению их здоровья. Не случайно, в связи с этим одно из направлений деятельности школы является сохранение здоровья учащихся. Для данной цели как раз используют здоровье сберегающие технологии, адаптированные к возрастным и физическим особенностям воспитанников обучающихся в коррекционных школах, которые направлены на обеспечение и защиту здоровья, а также формирование чувства ответственности за него. Здоровый образ жизни занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически и справятся с теми большими целями, которые определяют для него государство.

***Приложение:***

*Упражнение «Колокольчик»*

 Упражнение на укрепление мышц шеи и головы. Тренировка голоса. Наклоны вправо, влево, вверх, вниз. Упражнение выполнять, прилагая усилия, чтобы способствовать развитию мышечного аппарата шеи, головы, плеч и спины.

Ветерок голову клонит,

Колокольчик сон твой гонит.

Ты головку вверх подкинь,

И пропой дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

***Упражнения, рассчитанные на восстановление сил.***

 1.Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней.

2.Напряжены мускулы груди и плеч. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего1–15 секунд.

 3. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно – так, чтобы было приятно, 10–15 секунд.

 4. Растереть ладонями уши – вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15–20 секунд).

 ***Упражнения по самомассажу:***

 1. Руки. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони(5 сек).

 2. Щеки. Быстро потрите щеки вверх-вниз(5 сек).

 3. Уши. Потрите уши(5 сек).

 4. Голова. Побарабаньте кончиками пальцев по голове(5 сек).

 5. Плечи. Сожмите руки в кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья(5 сек).

 6. Шея. Осторожно погладьте шею спереди ниже кадыка(5 сек). Затем погладьте шею сзади, с боков, сверху вниз(5 сек).

 7. Затылок. Нажмите на затылочную впадину, сосчитайте до трех, отпустите и погладьте(5 сек).

 8. Ноги. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха(5 сек). Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений взгляд фокусируется на каком-нибудь предмете. Это способствует концентрации зрения.

***Упражнение для укрепления мышц глаз и усиления зрения.***

Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги ступнями опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Проведем, друзья, сейчас

Упражнение для глаз.

Вправо, влево посмотрели,

Глазки все повеселели.

Снизу вверх и сверху вниз.

Ты, хрусталик, не сердись,

Посмотри на потолок,

Отыщи там уголок.

Чтобы мышцы крепче стали,

Смотрим мы по диагоналям.

Мы не будем циркуль брать,

Будем взглядом круг писать.

А теперь слова напишем.

Чьи же буквы будут выше?

«Папа», «мама», «дом». «Трава» –

За окном у нас видна

Вдаль теперь ты посмотри.

Что ты видишь там в дали?

А теперь на кончик носа.

Повтори так восемь раз–

Лучше будет видеть глаз.

Глазки нас благодарят,

Поморгать нам всем велят.

Плавно глазками моргаем,

Потом глазки закрываем.

Чтобы больше было силы,

К ним ладошки приложили.

 Дети закрывают глаза ладонями, держат так их до тех пор, пока

не почувствуют глазами тепло от рук.

Раз, два, три, четыре, пять–

Можно глазки открывать!

 ***Точечный массаж для повышения иммунитета***:

Проговаривая текст, дети массируют точку ХЭ-ГУ, расположенную между большим и указательным пальцами руки.

Есть волшебная точка у нас,

Будем крутить ее каждый час.

От простуды помогает,

От инфекции спасает.

От безделья, лени – тоже

ХЭ-ГУ-точка всем поможет.

Стало скучно, не грустите–

Утром, днем и перед сном

Дружно с точкой мы живем.

 ***Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний:***

Проговаривая текст, дети одним-двумя пальцами производят

вращательные движения по часовой стрелке по8–9 раз на каждой точке.

У нас на теле точки есть–

Столько много, что не счесть.

Очень плавно, по спирали

Эти точки мы нажали.

Пальчик в ямку опустился

И немного покрутился.

(Дети массируют точку в яремной ямке, расположенной между ключицами.)

Под губой и над губой

Помассируем с тобой.

А теперь два пальца сразу

Из носа выгонят заразу.

(Указательными пальцами дети массируют точки с наружной стороны ноздрей, затем тщательно растирают крылья носа.)

Руки в кулачки сожмем,

Крылья носа разотрем.

Точка есть и в центре лба–

Помассируй для ума.

Возле уха и внутри

Точки хорошо потри.

(Дети делают массаж точек с обеих сторон ушной раковины и внутри.)

Большим пальцем вниз пойдем

И ангину уберем.

(Большими пальцами дети делают плавные движения под подбородком.)