В.А. Александрова, педагог дополнительного образования

Работа педагога дополнительного образования

по формированию культуры здорового образа жизни.

Я работаю в специальной школе-интернате для детей с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому на своих занятиях я использую здоровьесберегающие технологии.

В первую очередь я стараюсь создать в классе комфортный микроклимат общения, вызывать у детей положительные эмоции, уверенность в себе, помочь им понять ценность сотрудничества в совместной деятельности.

На практике я убедилась, именно демократический стиль общения создаёт условия для развития психической активности ребёнка, даёт свободу познавательной деятельности, возможность не бояться ошибиться при решении поставленной задачи.

Именно демократический стиль близок по духу педагогике здоровьесбережения.

Занятия мы начинаем с психогимнастики, используя сценку «Приветствие». Нужно не только пожать руку соседу, а улыбнуться ему, произнести приветствие и пожелание удачи, глядя в глаза. Затем проводится беседа, помогающая положительно настроиться на предстоящее занятие. Данная технология способствует созданию комфортного психологического климата , помогает детям сплотиться и положительно влияет на их здоровье.

Далее для повышения работоспособности детей, предупреждения преждевременного переутомления и снятия статического мышечного напряжения мы выполняем упражнения с учётом специфики занятия, при необходимости с музыкальным сопровождением, элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. Это могут быть следующие упражнения: по формированию осанки, по укреплению зрения, на укрепление мышц рук, для отдыха позвоночника, для ног, выполняемые на ковре, релаксационные для мимических мышц лица, на выработку правильного дыхания, а также потягивания и самомассаж.

Поскольку ряд обучающихся имеет проблемы со зрением, на каждом занятии мы проводим гимнастику для глаз по зрительным траекториям по методике В.Ф. Базарного, применяя элементы его здоровьесберегающей технологии (“технология раскрепощенного развития”). Отличительной особенностью этой технологии состоит в следующем:  
(демонстрируются видеофрагменты занятия тифлопедагога) Занятия проводятся в *режиме смены динамических поз.* Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Дети в начале могут стоять не более 3-5 минут. Затем длительность увеличивается до половины занятия.

*Схемы зрительных траекторий* используются для разминок и упражнений на зрительную координацию. Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую –либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху-вниз. Обязательное условие проведения любых упражнений- положительный эмоциональный фон.

При необходимости упражнения заменяются «минутками покоя», помогающими детям расслабиться.

Во все занятия я включаю эмоциональные разрядки: шутки, улыбку, небольшие стихотворения, афоризмы, музыкальные минутки, юмористические картинки.

На каждом занятии я использую рефлексию .Рефлексия в педагогике – это процесс и результат фиксирования участниками педагогического процесса состояния своего развития, саморазвития и причин этого [1]. Использование рефлексивной практики в образовательном процессе позволяет выстроить эффективные и поистине межсубъектные отношения в системе «ученик – учитель».

Рефлексия может осуществляться не только в конце занятия, но и на любом его этапе.

Проведение рефлексии не только содержания материала и деятельности, но и настроения и эмоционального состояния, позволяет установить эмоциональный контакт с детьми, узнать, комфортно ли чувствует себя ребёнок и при необходимости принять адекватные меры.

Я познакомила детей с групповой формой работы, в которой они взаимодействуют не только с педагогом, но и друг с другом, занимая активную позицию. Положительное влияние такой формы работы на здоровье состоит в том, что она даёт каждому ребёнку возможность получить эмоциональную и содержательную поддержку, без которой у детей, имеющих трудности, развивается тревожность; позволяют ребёнку утвердиться себе, попробовать свои силы; способствуют формированию мотивации.

В дальнейшей работе стараюсь проводить как можно больше занятий в нетрадиционной форме, таких как игра, дискуссия, викторина, путешествие, занятия в форме соревнований и игр, занятия-сказки, занятия-сюрпризы.

Нетрадиционные занятия развивают способности ученика, формируют интерес, снимают напряжение и скованность, оказывают положительное эмоциональное воздействие на детей. Они положительно влияют на уровень адаптации, мотивацию, снижают тревожность.

Так в первом классе все уроки проводятся в игровой форме с использованием образов животных (гибкость - змея, прыгучесть - лягушка, скорость - заяц и др.). Постепенно игры заменяются конкретными упражнениями и заданиями на развитие двигательных качеств.

Применение приёмов адаптации дыхательной функции к двигательным нагрузкам направлено, с одной стороны, на оптимизацию дыхания, с другой - на закрепление основных двигательных качеств младших школьников. С этой целью включаем в уроки элементы дыхательной музыкотерапии, различные методики дыхательной гимнастики.

Если позволяет специфика занятия, дети во время него перемещаются по классу, объединяясь в различные группы, выполняя разнообразные задания, что способствует повышению двигательной активности и интереса, снижая при этом утомляемость. Некоторые занятия проводятся на ковровом покрытии, что очень нравится детям. В работе я стараюсь использовать методы, способствующие активизации и творческому самовыражению, превращая таким образом детей из «потребителей » в субъектов действия.

На занятиях я стараюсь создавать ситуации успеха путём снятия страха, авансирования успешности результата, скрытого инструктирования, хвалю детей как за общий результат, так и за отдельные выполненные этапы задания, повышая активность детей и снижая тревожность.

Каждое своё занятие я анализирую с позиций здоровьесбережения, учитывая:

* гигиенические условия в кабинете;
* число видов деятельности, используемых педагогом (нормой считается не менее 4–7 видов за занятие);
* средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности (ориентировочная норма: 7–10 минут);
* позы воспитанников и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы;
* физкультминутки и физкультпаузы (норма – на 15–20 минут занятия по 1–2 минуте из трех легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у детей желания их выполнять;
* положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
* наличие у воспитанников мотивации к разным видам деятельности на занятии: интерес к изучаемому материалу, стремление узнать новое, радость от активности, и т.п/;
* благоприятный психологический климат на занятии;
* преобладающее позитивное выражение лица педагога;
* момент наступления утомления воспитанников и снижения их активности;
* темп и особенности окончания занятия;
* состояние и вид детей, выходящих с занятия;