
ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат № 15» п. Каскадный

Доклад на тему:

**«Сохранение и укрепление здоровья
младших школьников»**

Воспитатель: Джабраилова Л. М.

2020г.

Работая в младшей группе, я поняла, что условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера в которой живёт ребёнок, целиком и полностью зависит от взрослых, которые бесспорно несут ответственность за счастье и здоровье детей. В задачу воспитателя начальных классов, я считаю, входит пробудить скрытые в каждом ребёнке продуктивные силы, тягу к гармонии, красоте и здоровью.

На протяжении нескольких лет для самообразования я выбирала темы, связанные с изучением личности ребёнка. Пыталась разобраться в психологических причинах плохого поведения и разном уровне обученности детей. И пришла к выводу: если у ребёнка проблемы со здоровьем, он не может быть хорошим учеником. Но рассматривать здоровье в этой ситуации нужно не только как физическое состояние и самочувствие, а гораздо шире - и как эмоциональное, душевное и психологическое благополучие человека.

Мне очень понравилось высказывание, что здоровье – это не просто отсутствие болезней....

Здоровье – это состояние полного психического, физического, социального и духовного благополучия человека.

Образовательное учреждение - это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на детей. Для себя я выделила факторы образовательной среды особо значимые для сохранения здоровья детей.

Среди них:

- организация процесса воспитания и образования (длительность занятий и перерывов);
- психический фон занятий (доброжелательность);
- санитарно-гигиенические условия (проветривание помещений, чистота, цветовое оформление, озеленение классной комнаты.)
- двигательный режим детей.

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей раннего возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонение в социальном поведении. В силу этих причин проблема сохранения здоровья детей становится особенно актуальной во всех

сферах человеческой деятельности и особо остро - в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей разного возраста путём совершенствования служб здравоохранения, не принесла ощутимых результатов. Если воспитатель хочет воспитать здоровую личность, он должен направлять своё внимание на внутренние ощущения детей, понимая, что у детей преобладает произвольное внимание. Ребёнок способен сосредоточиться лишь на том, что ему нравится, а не на том что «надо» воспитателю. Опытный воспитатель умеет приёмами преодолеть усталость, уныние и неудовлетворённость учащихся. У детей развита интуитивная способность «улавливать» эмоциональное состояние взрослых потому, что они не придают такого значения словам, как взрослые. (Дети читают по глазам и жестам). Очень важно, чтобы взрослый не выдавал свою неприязнь, если она зародилась, чтобы доброта излучалась постоянно. Именно через опыт совместного переживания у ребёнка может развиться эмпатия, (умение сопереживать) как полярность эгоизму.

В массовой практике часто встречаются случаи жестокого наказания детей. Взрослые должны понимать, что ребёнку нужно давать право на ошибку. На родительских собраниях и в индивидуальных беседах я объясняю родителям, что каждый способен совершить ошибку, а дети тем более. Но дети должны твёрдо знать, что определённые шибки нельзя совершать никогда. Однако если уж ошибка совершена, дети должны уметь извиниться перед тем, кто пострадал. Если взрослые постоянно укоряют ребёнка его ошибками, не принимают извинения, не дают их забыть, то у ребёнка может развиться комплекс неполноценности, как излом характера на всю жизнь. А отсюда и появляются трудные дети. Но этих психологических проблем можно избежать, если проводить с родителями беседы. Поэтому проблема укрепления именно психологического здоровья подрастающего поколения очень актуальна в наше непростое время.

Считаю, что важно не только научить детей грамоте, но и воспитать порядочного человека, адекватно оценивающего свою личность и способного принести пользу обществу. Таким человеком может стать не только физически здоровый ребёнок, но и испытывающий душевный комфорт в коллективе, осознающий целостность своей личности.

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от учёбы и работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и

взаимодействии психических и физических сил организма. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Такого человека мы должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Я поставила перед собой цель: научить детей быть здоровыми душой и телом. Стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи: формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; обеспечение физического и психического саморазвития.

Считаю, что обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства - актуальная задача современного образования. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё 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 ошибётся тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Чтобы достичь, поставленную перед собой, цель я решила проводить час здоровья. Включила их в план своей воспитательной работы. Для того чтобы час здоровья стал эффективным средством развития и воспитания детей, нужно выполнять определённые условия: ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний в поведении. Нужно учитывать, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность. Моя методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Делаю акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей. Содержание занятий наполняю сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Считаю, что мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно

здоров. Час здоровья о пище провожу в столовой. Здесь изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережёвывание пищи, разумное отношение к приёму жидкости). Час здоровья по другим темам провожу либо в классе, либо на свежем воздухе.

На поставленный вопрос ребёнок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, не реагирую отрицательно на ответы. Считаю, что необходимо доброжелательно выслушивать все ответы детей и не показывать своё неприятие позиции ребёнка даже мимикой, взглядом. Ребёнок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, как чувствует и видит. Нужно иметь терпение и уважение к самым неожиданным ответам. Невозможно воспитать ребёнка словами, без личного примера. Только личный пример порождает в детях искреннюю заинтересованность. Нельзя говорить о добре, добрых поступках, словах и в то же время быть сердитым, раздражённым, позволять себе резкие высказывания в общении с детьми. Надеюсь, что каждое моё занятие приносит детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

В здоровье сберегающих образовательных технологиях обучения применяют две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровье сберегающих образовательных технологий обучения. На своих воспитательных часах я использую такие методы обучения как: рассказ, беседа, демонстрация, практический метод, ситуационный, игровой метод, соревновательный метод. В структуре метода выделяют приёмы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приёмы можно классифицировать следующим образом: защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения); компенсаторно-нейтрализующие (физминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, тренинги); стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приёмы психотерапии, фитотерапии); информационно-обучающие (письма, памятки, адресованные родителям и учащимся). Использование методов и приёмов зависит от многих условий: от личной заинтересованности педагога, от уровня населённого пункта, школы, класса. Я в своей работе пытаюсь объединить в единое целое все отдельные приёмы. Остановлюсь на компенсаторно - нейтрализующем приёме. Ежедневно проводим утреннюю гимнастику.

На каждом занятии отвожу время для физминуток. В процессе этих упражнений дети могут смеяться, гримасничать, свободно выражать свои эмоции; они полностью раскрепощаются и не думают о терапевтическом эффекте, который дают эти упражнения.

Например упражнение «Буратино»: сидя на стуле лепим красивый нос для Буратино (дети поглаживают себя по носу как бы вылепливая его). Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик в воздухе. При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных и плавных движений шеи. Это упражнение даёт терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника.

Упражнение «Моем ручки»: сильно трём ладошки до ощущения сильного тепла, фалангами пальцев одной руки трём по ногтям другой. Это упражнение оказывает воздействие на внутренние органы, создаёт ощущение лёгкости и радости внутри организма.

Упражнение «Лебединая шея»: поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопывая по подбородку. Поглаживаем область грудной клетки со словами «Я милая, чудесная, прекрасная» (воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя).

«Птица перед полётом»: это упражнение учит детей напрягать и расслаблять мышцы спины (описано в приложении).

«Холодно - жарко»: подул холодный северный ветер (дети съжились в комочки), выглянуло летнее солнышко, можно загорать (дети откинулись расслабленно на спинку стула). Происходит напряжение и расслабление мышц туловища. Примеры других упражнений приведены в приложении.

Цель дыхательной гимнастики - научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. Например : сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди, закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем. Энергично произносить звуки «п - б», произношение этих звуков укрепляет мышцы губ. Энергично произносить «т - д», укрепление мышц языка. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-лёгочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

Многие упражнения звуковой гимнастики я выполняю с детьми на свежем воздухе, вне класса. «Покорители космоса», «Гудок парохода» - они описаны в приложении.

Детям очень нравятся упражнения методики «Гимнастика мозга». Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствия упражнения. Они помогают учащимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле.

Несколько минут (5-7 минут) занятий дают высокую умственную энергию. Дети не любят писать, читать, а любят целыми днями смотреть телевизор? С помощью гимнастики мозга у них появится энергия к учёбе. Движения, пересекающие среднюю линию тела, помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрестную» работу лучше. Движение «Перекрёсток»: прыгайте так, чтобы в такт движениям правой ноги двигалась левая рука. «Ленивые восьмёрки»: начертить карандашом в воздухе знак бесконечности поочередно каждой рукой, а потом правой и левой одновременно. Таких движений очень много и они, несомненно, благоприятно влияют на наш мозг.

Считаю, что залог хорошего самочувствия детей – свежий воздух в классной комнате. Поэтому в обязанности дежурных входит регулярное проветривание помещения в любое время года. У нас в классах очень много комнатных цветов, за которыми дети ухаживают самостоятельно. Ребята знают, что все цветы поглощают вредный здоровью углекислый газ и выделяют кислород. Но есть особо полезные цветы, так называемые растения- санитары воздуха, которые убивают все вредные вещества в воздухе в радиусе нескольких метров от себя. Например, хлорофитум. К этому растению дети относятся с особой заботой: протирают его листочки, опрыскивают....

Здоровье ребёнка зависит от многих, перечисленных выше факторов. Но особое внимание я уделяю такому фактору, как психологический комфорт. Музыка со звуками природы также благоприятно влияет на поведение, психику ребёнка и восприятие им окружающего мира. Недопустим, я считаю, авторитарный стиль. При авторитарном, репрессивном стиле воспитания со стороны воспитателя дети испытывают фрустрацию таких жизненно важных потребностей, как потребность в безопасности, любви, общении, познании через взрослых окружающего мира. Фрустрация этих потребностей, приводящая к психологическому дискомфорту, серьезно сказывается на психическом и физическом здоровье ребёнка. Дети, испытывающие на себе подобный стиль воспитания, как правило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как к источнику угрозы и опасности. Они предпочитают

до минимума сводить общение со взрослыми и сверстниками, отказываются от контакта с незнакомыми им людьми, в ситуации школьного обучения не отвечают на вопросы.

Постоянное ожидание угрозы со стороны окружающих. Непрерывные стрессовые перегрузки вызывают истощение ещё не вполне окрепшей нервной системы ребёнка. При этом детям явно не нравится то заведение, куда его определили. Причины могут быть самые разные: злая, «крикливая» воспитательница или учительница, обижающие дети-драчуны, постоянно испытываемый неуспех в школе. Все эти причины приводят к психологическому дискомфорту, следствием которого могут быть заболевания. Итак, мы выяснили, что благоприятный психологический климат в группе и хорошее здоровье тесно связаны. Здоровье ребёнка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребёнок, находящийся в спокойном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившееся заболевание, быстрее выздоравливает. Дети, возвращаясь в школу после болезни, в процессе лечения не успели восстановиться, у них повышена утомляемость, неустойчивое внимание, прочее выздоровление может продолжаться долго.

Педагоги должны «щадящее» относиться к таким детям. Педагог должен знать диагноз каждого переболевшего ребёнка, рекомендации врача. Если ребёнок здоров. Он обязан посещать школу.

Это необходимо объяснить самим детям, помимо родителей, потому что родители склонны побаловать его по какому-либо поводу. В то время, когда ребёнок пребывает дома, он лишается педагогического воздействия, его «вооружённость» знаниями уменьшается, а волевые привычки расслабляются. Обязанности школы и семьи совпадают. Обе стороны обязаны: обеспечить безопасность детей, сохранить здоровье, помогать детям учиться.

Список литературы:

1. В.В. Ветрова «Уроки психологического здоровья». Москва 2001 год. Руководство для психологов, педагогов и родителей по развитию личности ребёнка младшего школьного возраста.
2. В.И. Ковалько. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.» Принципы, средства и методы. Программа здорового образа жизни. Физкультминутки от А до Я. Москва «ВАКО» 2004 год.
3. Я.Л. Коломинский. «Психология детского коллектива. Система личных взаимоотношений». Минск «Народная асвета» 1984 год.

-
4. Т.М.Жирова. «Твоя жизнь - твой выбор». Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Психолого - педагогические рекомендации для преподавателей и родителей. Москва «Глобус» 2007 год.