**Статья**

**«Факторы, негативно влияющие на здоровье ребёнка. Использование**

**здоровьсберегающих технологий**

**в школах для детей с ограниченными возможностями».**

**Составитель:**

учитель начальных классов

Шуленина Наталья Геннадьевна, 1 квалификационная категория

**Место работы:**

Алтайский край, Тальменнский район, р. п. Тальменка,

ул. Чернышевского, 29

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение

обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

« Тальменская общеобразовательная школа-интернат»

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Идеи приоритетности и значимости здоровья и здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения. Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”. В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений. Но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, так как стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения. Объективным показателем неблагополучия в наши дни является то, что   здоровье школьников уменьшается 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.

Что же может в этом направлении реализовать школьный учитель? По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста и, как соответственно, возникновение школьной дезадаптации. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска, негативно влияющие на здоровье детей, и выделить наиболее важные разместив их по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся.

Это такие факторы, как:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие    методик    и   технологий   обучения   возрастным функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение    элементарных    физиологических    и    гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья  детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная    неграмотность   педагога    в    вопросах   охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Получается, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней и, конечно же, к различным проявлениям дезадаптации: переутомлению, гиподинамии и других дезаптационных состояний.

Решить эту проблему, т.е. организовать учебный процесс, предотвращающий формирование у ребёнка дезаптационных состояний, позволяет использование здоровьесберегающих технологий.

Приведем классификацию по Н.К. Смирнову.

**1. Медико-гигиенические технологии.**

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Участие врача или медицинской сестры необходимо при проведении психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся отдельных учащихся с проблемами здоровья. Занятия по программе «Лечебная педагогика» должны проводиться под контролем и Iпри участии медицинских работников. Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи и школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физической культуры, организация фитобаров и т.п. - тоже элементы этой технологии.

**2. Физкультурно-оздоровительные технологии.**

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового.  тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

**З. Экологические здоровьесберегающие технологии*.***

Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

**4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.**

Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи - сохранение жизни, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов - курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

**5. Здоровьесберегающие образовательные технологииподразделяются на 3 три подгруппы**:

-   организационно-педагогические технологии , определяющие  
структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах,  
способствующих   предотвращению     состояния         переутомления,

гиподинамии   и других дезаптационных состояний;

- психолого-педагогические технологии , связанные с непосредственной   работой  учителя   на  уроке,   воздействием,   которое   он оказывает все 40 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

-    учебно-воспитательные    технологии  ,которые    включают программы по обучению грамотной заботе о своем  здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной    работы    со    школьниками    после    уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

-   социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии включают технологии, обеспечивающие  формирование    и укрепление    психологического    здоровья    учащихся, повышение    ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся     разнообразные социально-психологические   тренинги,   программы   социальной   и   семейной педагогики,   к   участию   в   которых целесообразно   привлекать   не   только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

-   лечебно-оздоровительные технологии составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам,благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодейст­вовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опытаздоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

**Здоровьесберегающая технология,**по мнению В.Д. Сонькина, - 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.

**Типы технологий**

* **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
* **Оздоровительные**(физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
* **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
* **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Можно выделить следующие принципы организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у ребёнка дезаптационных состояний.

**Принцип ориентации на позитив в поведении и харак­тере ребенка.**Этот известный принцип, который был сфор­мулирован еще А.С. Макаренко, требует рассмотрения ребенка как главной ценности в системе человеческих отношений, ., нормой которых является гуманность. Педагог должен видеть в ребенке прежде всего лучшее. Это лучшее и является тем зерном, которое, прорастая, формирует у ребенка позитивные качества, формирует веру в себя, позволяет по новому взгля­нуть на свое поведение.

**Условиями реализации данного принципа являются:**

• стимулирование самопознания ребенком своих положи­тельных черт;

• формирование нравственных чувств при самооценке свое­го поведения;

• постоянное педагогическое внимание к позитивным поступкам;

• доверие к ребенку;

• формирование у ребенка веры в возможность достижения поставленных задач;

• оптимистическая стратегия в определении воспитатель­ных задач;

• учет интересов учащихся, их индивидуальных вкусов, предпочтений, пробуждение новых интересов.

**В практической педагогической деятельности этот прин­цип отражается в следующих правилах:**

• преобладание позитивных оценок в анализе поведения ребенка;

• доминирование в общении с ребенком уважительного отношения к нему;

• приобщение педагогом ребенка к добру и доброте;

• защита педагогом интересов ребенка и оказание помощи ему в решении его актуальных проблем;

• постоянный поиск педагогом вариантов решения воспита­тельных задач, которые принесут пользу каждому ребенку;

• защита ребенка как приоритетная задача педагогической деятельности;

• формирование педагогом в классе, школе, группе и дру­гих объединениях учащихся гуманистических отноше­ний, которые не допускают унижения достоинства детей.

*Принцип социальной адекватности воспитания*тре­бует соответствия содержания и средств воспитания социальной ситуации, в которой организуется воспитание ребенка.

Реализация этого принципа возможна только на основе учета разнообразного влияния социальной среды.

**Условиями реализации данного принципа являются:**

• учет особенностей социального окружения ребенка при решении воспитательных задач;

• координация взаимодействия социальных институтов, оказывающих влияние на личность ребенка;

• обеспечение комплекса социально-педагогической помо­щи детям;

• учет разнообразных факторов окружающей социальной среды (национальных, региональных, типа поселения, особенности учебного заведения и т.д.);

• коррекция воспринимаемой учащимися разнообразной ин­формации, в том числе от средств массовых коммуникаций.

**В практической деятельности педагога этот принцип отра­жается в следующих правилах:**

♦ воспитательный процесс строится с учетом реалий соци­альных отношений ребенка;

♦ школа не должна ограничиваться воспитанием ребенка в своих стенах, необходимо широко использовать и учи­тывать реальные факторы социума;

♦ педагог должен корректировать негативное влияние окру­жающей среды на ребенка;

♦ все участники воспитательного процесса должны взаимо­действовать.

**Принцип индивидуализации воспитания детей**предполагает определение индивиду­альной траектории социального развития каждого ученика, выделение специальных задач, соответствующих его индивиду­альным особенностям, как-то: выявление причин дезадаптации,, определение особенностей включения детей в различные ви­ды деятельности, раскрытие потенциалов личности как в учеб­ной, так и во внеучебнои работе, предоставление возможности каждому учащемуся для самореализации и самораскрытия.

**Условиями реализации принципа индивидуализации явля­ются:**

• мониторинг изменений индивидуальных качеств ребенка;

• определение эффективности влияния фронтальных под­ходов на индивидуальность ребенка;

• выбор специальных средств педагогического влияния на каждого ребенка;

• учет индивидуальных качеств ребенка, его сущностных сфер при выборе воспитательных средств, направленных на его развитие;

• предоставление возможности учащимся самостоятельно­го выбора способов участия во внеучебной деятельности, а также выбора сферы дополнительного образования.

**В практической педагогической деятельности этот прин­цип реализуется в следующих правилах:**

♦ работа с трудными детьми должна ориентироваться на развитие каждого из них;

♦ успех воспитательного воздействия при работе с одним учащимся не должен негативно влиять на воспитание других;

♦ выбор воспитательного средства необходимо соотносить только с информацией об индивидуальных качествах;

♦ поиск педагогом способов коррекции поведения ученика должен вестись только на основе взаимодействия с ним;

♦ постоянное отслеживание эффективности воспитательно­го воздействия на каждого ребенка должно определять совокупность воспитательных средств, используемых пе­дагогами.

**Принцип социального закаливания трудных детей**пред­полагает включение воспитанников в ситуации, которые требуют волевого усилия для преодоления негативного воз­действия социума, выработку определенных способов этого преодоления, адекватных индивидуальным особенностям че­ловека, выработку социального иммунитета, стрессоустойчивости, рефлексивной позиции.

**Условиями** **реализации принципа социального закалива­ния являются:**

♦ включение детей в решение различных проблем соци­альных отношений в реальных и имитируемых ситуаци­ях (социальные пробы);

♦ диагностирование волевой готовности к системе социаль­ных отношений;

♦ стимулирование самопознания детей в различных соци­альных ситуациях, определения своей позиции и способа адекватного поведения в различных ситуациях;

♦ оказание помощи детям в анализе проблем социальных отношений и вариативном проектировании своего поведе­ния в сложных жизненных ситуациях.

**В педагогической деятельности этот принцип реализуется в следующих правилах:**

♦ проблемы отношений детей надо решать с детьми, а не за них;

♦ ребенок не всегда должен легко добиваться успеха в своих отношениях с людьми: трудный путь к успеху - залог успешной жизни в дальнейшем;

♦ не только радость, но и страдания, переживания воспиты­вают человека;

♦ волевых усилий для преодоления трудностей у человека не будет завтра, если их нет сегодня;

♦ нельзя предусмотреть все трудности жизни, но человеку надо быть готовым к их преодолению.

Далее будет представлен анализ проведения урока с позиций здоровьясбережения.

**Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения**

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока:

* быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
* спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Вместе с тем, основной задачей остается такая организация учебной деятельности, при которой снимается проблема перегрузки учащихся. Необходимо становится определение комплекса мер направленных на создание условий для нормального роста и развития, охрану и укрепление здоровья учащихся. На первый план выступает реализация оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий, таких как витаминизация блюд школьных столовых, оптимизация расписания занятий, проведение упражнений во время учебного процесса, направленных на коррекцию зрения и осанки, организация индивидуального и группового консультирования родителей по вопросам профилактики заболеваемости детей. 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, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, культивировать здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни:**

* благоприятное социальное окружение;
* духовно-нравственное благополучие;
* оптимальный двигательный режим (культура движений);
* закаливание организма;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
* положительные эмоции.

**Литература:**

1. 1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – [480 с.]
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, [296 с.]- (Педагогика. Психология. Управление).
3. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — [112 с.] — (Педагогическая мастерская).
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. –[ с. 62.]
5. Сонькин В.Д. «Технология здоровья» | Здоровье ребёнка.ppt http://900igr.net/kartinki/fizkultura/Zdorove-rebjonka/Tekhnologija-zdorovja.html