Организация деятельности ОДОД по укреплению здоровья обучающихся ГБОУ СОШ № 447 Курортного района Санкт-Петербурга

В нашей школе имеется большой опыт по здоровьесберегающей деятельности. Для педагогического коллектива школы здоровье – это одна из базовых профессиональных ценностей. Коллектив ОУ ориентирован на поиск и внедрение здоровьесберегающих технологий и на обеспечение высоких достижений, учащихся за счет подбора адекватных технологий педагогической деятельности, а не увеличения нагрузки учащихся. Это эстафету приняли и педагоги дополнительного образования нашего ОДОД.

На занятиях в ОДОД уделяется большое внимание созданию оптимальных условий для работы педагогов. Регулярно проводятся медицинские осмотры, диспансеризация, вакцинация и другие профилактические мероприятия.

В урочной деятельности и на занятиях в ОДОД осуществляется целенаправленная работа по развитию физической культуры учащихся и формированию здорового образа жизни. Эта работа осуществляется последующим направлениям:

- формирование ценностного отношения учащихся к проблемам здоровья;
- осуществление мониторинга здоровья учащихся;
- реализация систем спортивных мероприятий и двигательной активности учащихся как компонента воспитательной работы школы;
- создание материально-технического обеспечения формирования здорового образа жизни и развития физической культуры учащихся.

Урочная и внеурочная деятельность дополняют друг друга и направлены на укрепление здоровья детей. Программы физкультурно-оздоровительной направленности и спортивно-массовые мероприятия реализуются и через систему организации досуга учащихся. Они также являются важным моментом здоровьесберегающей деятельности.

Большое внимание уделяется организации динамических пауз, как вовремя уроков и на занятиях в ОДОД.

Школа является активным участником различных спортивно-массовых мероприятий,в которых задействованы все участники образовательного процесса (учащиеся, родители ипедагоги).

Спортивные секции нашего ОДОД тоже способствуют двигательной активности ребят во второй половине дня.

В школе и ОДОД налажена реализация системы просветительской работы по формированию у учащихся, педагогов и родителей культуры отношения к своему здоровью.

Кроме того, в школе ведется работа социального характера:

1. Диагностические мероприятия:

- составление социального паспорта;

- выявление подростков, нуждающихся в психологической и социально-педагогической

помощи.

2. Профилактические мероприятия:

- совместная работа с ОДН, КДН, с неблагополучными семьями;

- проведение мероприятий по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения;

- проведение индивидуальных консультаций для родителей, испытывающих трудности

в воспитании детей.

За счет сетевого взаимодействия ОУ с социальными партнерами значительно расширен круг различных услуг здоровьесберегающего характера.

Проведя анализ физически-психологического самочувствия школьников с точки зрения здоровьесберегающей среды, мы выделили ряд проблем по сохранению и укреплению здоровья обучающихся:

- сохранение и укрепление физического здоровья детей;
- проблема создания положительного психологического климата и активной жизненной
- позиции, субъектных отношений;
- организация социально-профилактической работы с учащимися, в том числе создание условий для адаптации детей мигрантов;
- формирование культуры здоровья субъектов образовательного процесса (обучающихся,педагогов, родителей);
- проблемы улучшения материально-технической базы.

Для решения вышеперечисленных проблем необходимо создание в школе условий,обеспечивающих реализацию в ОУ системы эффективного

здоровьесбережения. Кроме того, существенным условием для решения вышеперечисленных проблем является наличие в ОУ хорошо подготовленных специалистов по реализации здоровьесозидающей деятельности, использованию в образовательном процессе и на занятиях в ОДОД современных здоровьесозидающих технологий, таких как:

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

а) Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок 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 и т.п.

На начальном этапе обучения напр. физике это могут быть игровые задания для обобщения знаний (“паспорта сил”, “физические сказки”, кроссворды, задачи-загадки и т.д.). Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного физического механизма, прибора, закона или явления.

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

б) Создание благоприятного психологического климата на занятие.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время занятия или урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой стороны, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке или занятие , спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не

весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.
По окончании занятия ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

в) 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.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как связан изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

На различных занятиях практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях.

г) Комплексное использование личностно ориентированных технологий.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии (о них уже шла речь выше).

Личностно ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создания атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирования учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создания педагогических ситуаций общения на занятие , позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

- Создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе занятия;
- Использование проблемных творческих заданий;
- Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
- Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
- Рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

д) Использование ТСО как средства интерактивного обучения.

Выше уже отмечалось, что большую роль в решении различных педагогических задач, в том числе, и в вопросах здоровьесбережения, играют технические средства обучения. В современных условиях особое место среди ТСО отводится персональному компьютеру с мультимедиапроектором.

В целом, психолого-педагогическая модель обучения на уроке с компьютерной поддержкой реализует личностно ориентированный подход, а основное внимание уделяется интерактивной деятельности учащихся. В

современном понимании наглядность должна быть интеллектуальна, то есть через чувственно-образную форму усиливать, подчёркивать теоретическую сущность изучаемого. Новое теоретическое содержание учащиеся выявляют в ходе организованного учителем активного восприятия материала. Экранная форма компьютерной (и аудиовизуальной) информации даёт редкую пока возможность учителю и классу совместного наблюдения и размышления над фактами, поиска выхода из проблемных учебных ситуаций, сопереживания драматическим моментам истории науки, позволяет по ходу усвоения обсудить актуальность и значимость изучаемого материала.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

Однако здесь важно соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку нерациональное применение ТСО в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Кроме того, неправильно установленный уровень звука и освещения могут негативно воздействовать на слух и зрение учащихся. При подготовке компьютерных презентаций необходимо руководствоваться принципами оптимизации подачи материала: не злоупотреблять ненужной анимацией объектов, подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза, избегать “режущих” глаз цветов и их сочетаний.

Применения здоровьесберегающих технологий на занятиях в ОДОД

Условия воспитания и обучения детей и подростков вносят большой вклад в формирование их здоровья. Гигиенически полноценная среда обитания определяется благоустройством и санитарным состоянием образовательных учреждений. В системе гигиенических требований к инфраструктуре школы в различных видах образовательных учреждений есть требования к отоплению, вентиляции, наличию водопровода, канализации, оборудованной столовой с газовыми или электрическими плитами.

Здоровьесберегающие элементы инфраструктуры в школе: расположение здания школы; наличие транспортного обслуживания; участок образовательного учреждения; оборудование подсобных помещений (гардеробы, туалеты и т.п.); водоснабжение и канализация; учебные кабинеты: площадь и оснащенность; кабинеты информатики и их оснащенность; соблюдение размеров мебели; воздушно-тепловой режим; освещенность мест занятий; отличное санитарное состояние; наличие спортивного зала, раздевалок, подсобных помещений; спортивное оборудование и инвентарь; оборудование спортивных площадок на пришкольной территории и межшкольного стадиона; оборудование игровой площадки для учащихся начальной школы на пришкольной территории; наличие кабинета развивающих игр.

В нашей школе 100%-ное обеспечение необходимым квалифицированным персоналом специалистов: учителя физической культуры; педагоги-психологи; педагоги-логопеды; специалист старшая медицинская сестра; специалист куратор психолого-логопедо-медико-педагогической службы.

Здоровьесберегающая деятельность школы:

диспансеризация; профилактические прививки; Дни и Недели Здоровья; спортивные школьные праздники; участие в районных спортсоревнованиях; беседы о здоровье с учащимися; беседы о здоровье с родителями; витаминизация; оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

Кроме традиционных форм работы, содействующих сохранению и укреплению здоровья, в школе следует использовать комплекс корригирующих лечебных процедур и методов профилактики так называемых «школьных» болезней.

Профилактика и коррекция «школьных» болезней (близорукость, нарушение осанки) во многом зависит от соблюдения гигиенических норм естественного и искусственного освещения, соответствия размеров школьной мебели возрастно-антропометрическим параметрам школьника, а также от величины учебной нагрузки. Среди специфических методов профилактики прогрессирования близорукости должна использоваться специальная гимнастика для снятия зрительного напряжения.

Для профилактики и коррекции нарушений осанки педагогами нашего ОДОД используется гимнастика, позволяющая формировать правильную осанку и стабилизировать имеющиеся функциональные нарушения позвоночника. Для коррекции осанки проводятся занятия лечебной физкультурой, игры, способствующие улучшению осанки, общеукрепляющий массаж.