

Здоровьесберегающая деятельность при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Васильева Наталья Владимировна, учитель начальных классов для обучающихся с ОВЗ,
ГБОУ школа № 676 Кронштадтского района Санкт-Петербурга

Здоровье человека — актуальная тема для разговора в последнее десятилетие и становится первостепенной. Определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения, гласит: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не отсутствие болезней или физических дефектов». Заботы о сохранении физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения законодательно возложена на сферу образования (Закон РФ «Об образовании», N 273-ФЗ | СТ. 41).

Здоровьесберегающая деятельность, или ее синоним «здоровьесбережение», большинством исследователей вольно трактуется как целенаправленная работа по сохранению и укреплению здоровья, предполагающая определенные преобразования, прежде всего интеллектуально-эмоциональных сфер личности, направленных на повышение ценностного отношения, как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих. Таким образом, здоровьесберегающая деятельность — это комплекс определенных мер, целенаправленных мероприятий, направленных на сохранение здоровья учащихся.

Здоровьесберегающую деятельность в школе выполняют медицинские работники, воспитатели, педагоги, учащиеся, родители, администрация школы. Каждый из участников образовательного процесса реализует свой набор видов здоровьесберегающей деятельности. Для одних здоровьесбережение — это организация качественного питания, для других — содержание школьного здания в чистоте, создание психологического комфорта в учреждении, для третьих — формирование знаний о здоровом образе жизни

Цель здоровьесберегающей деятельности — сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма ребенка, формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни обучающихся (Н. А. Ручкина, Н. Б. Мирская, Е. И. Вольфсдорф). Здоровье можно сохранить и укрепить, используя комплексный подход, который заключается в триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно-нравственного. В младшем школьном возрасте закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ), расширяются знания и навыки по гигиенической культуре, ответственность за сохранение и укрепление здоровья. В связи с тем, что обучающиеся дети большую часть времени находятся в общеобразовательном учреждении, одна из задач педагога - охрана и сохранение здоровья на основе здоровьесберегающей деятельности.

При работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья здоровьесбережение приобретает особую значимость. Данная категория детей соматически ослабленные; дети, имеющие неврологический статус.

На уроках необходимо использовать различные виды здоровьесберегающей деятельности и соблюдать ряд требований:

- Гигиенические условия в классе: чистота, рациональное освещение класса и доски, температура и свежесть воздуха, отсутствие неприятных звуковых раздражителей, правильная посадка ученика, физкультминутки, динамические паузы.
- Психологический настрой на урок: доброжелательность педагога, приветствие, правильная установка на работу и т. д.
- Рациональная организация урока: разнообразие и чередование видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практические занятия, использование различных видов динамических пауз и др.

Для более эффективного процесса усвоения знаний учащимися педагогу необходимо использовать адекватные формы и методы обучения, учитывать особенности и возможности каждого ребёнка, применять индивидуально-дифференцированный подход, чередовать виды деятельности на уроке, создавать ситуацию успеха и психологический комфорт, соблюдать санитарно-гигиенические нормы в рабочем кабинете и еще многое другое.

Охрана здоровья предполагает профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Нарушение опорно-двигательного аппарата занимает ведущее место среди отклонений, выявляемых у учащихся. К ним относятся функциональные нарушения осанки и формирования свода стопы. На уроках детям приходится подолгу работать сидя, сохраняя при этом неподвижность. Для детей младших классов, в силу особенностей их физиологического развития, статическая нагрузка трудна. Необходимо организовать проведение специальных мероприятий для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата: контроля подбора мебели, соответствующей длине тела учащихся; контроля за позой учащихся во время занятий; контроля веса ранца с ежедневным учебным комплектом; проведения физкультминуток на уроках; создания благоприятного двигательного режима для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Физкультминутки на уроках являются эффективным способом поддержания работоспособности учащихся, поскольку обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой. Универсальный профилактический эффект дают физминутки, включающие упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения. На уроках может быть использован специальный комплекс из 3–4-х упражнений. Продолжительность проведения комплекса на уроке может составлять от 1,5 до 2 минут.

На протяжении обучения в школе увеличивается количество школьников с нарушением зрения. Для профилактики заболевания органов зрения необходимо подробно рассказывать детям о том, как нужно беречь зрение, проводить комплекс упражнений для глаз. Гимнастика снимает утомление глаз, нервной системы, надолго сохраняет хорошее зрение.

К здоровьесберегающим технологиям относятся технологии лично-ориентированного обучения, технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, различные игровые технологии. Лично-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. Здоровый образ жизни предполагает научение ребенка с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Учитель начальных классов в соответствии с планом воспитательной работы, проводит беседы, воспитательные мероприятия на темы: «Твой режим дня», «Здоровое питание», «Чистота — залог здоровья», «Вредные привычки», игру-соревнование «В здоровом теле — здоровый дух», викторину «Мы выбираем здоровый образ жизни» и др.

Ежегодно в нашей школе проходят спортивные мероприятия «Папа, мама, я — спортивная семья», «День здоровья», «Неделя здоровья» и др. Таким образом, здоровьесбережение является неотъемлемой частью ежедневной образовательной деятельности образовательного учреждения в целом и каждого педагога в частности. Результативная работа педагога позволяет организовать оздоровительные и профилактические мероприятия на уроке, которые проводятся параллельно с обучением, где главная задача охрана и сохранение здоровья учащихся ставится на первое место.