

**Обобщение педагогического опыта
воспитателя Государственного казённого учреждения социального
обслуживания Республики Мордовия
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«Солнышко»
Червяковой Людмилы Александровны**

**«Внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-
реабилитационном процессе»**

1. Актуальность и перспективность опыта

Анализ условий жизни детей, поступающих в реабилитационный центр, показывает, что невозможно выделить одну главную причину, послужившую поступлению детей в государственное учреждение. Специалисты чаще всего фиксируют сочетание неблагоприятных условий, которые делают невозможным проживание ребенка в семье, где создается прямая угроза его здоровью и жизни. Неумение управлять собой, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей, отсутствие знаний, умений и навыков по формированию ЗОЖ у участников воспитательного процесса. Достаточно длительное воздействие неблагоприятных условий вызывает негативные психические и физические изменения в организме ребенка, которые приводят к значительным отклонениям, как в его поведении, так и в личностном развитии.

На основании этого анализа выявилась необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в воспитательный процесс реабилитационного центра «Солнышко».

Поскольку основные задачи социально-реабилитационного центра, определенные Уставом учреждения - это профилактика безнадзорности и беспризорности, а также социальная реабилитация несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Решение указанных задач в первую очередь требует работы по здоровьесбережению, так как здоровье детей, поступающих в центр, характеризуется отклонениями от нормы. Практически все

воспитанники имеют ту или иную патологию. Дети поступают в центр ослабленными, со сниженным иммунитетом, часто болеют, имеют хронические заболевания. Кроме того, более половины из них отстают в физическом развитии.

Решать вопросы здоровья невозможно без учета широкого спектра социальных факторов, особенно значимых в детском и подростковом возрасте. Поэтому необходимы системные социальные медико-психолого-педагогические воздействия на различных этапах социального неблагополучия, направленные не только на восстановление, но и на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.

2. Условия формирования опыта

Особое внимание в своей деятельности я уделяю физкультурно-оздоровительной работе и активно внедряю здоровьесберегающие технологии в воспитательно-реабилитационный процесс. Провожу оздоровительные мероприятия, занятия по физической культуре, организую досуг детей и подростков, так как дети поступают в реабилитационный центр с различными физическими недостатками. На формирование опыта работы большое влияние оказали следующие факторы: изучение методической литературы, практика коллег, курсы повышения квалификации, активное участие на заседаниях педагогического совета.

3. Теоретическая база опыта

Оздоровительные мероприятия и физкультурные занятия подразделяю на коррекционные, тематические, игровые (на воздухе), сюжетно-игровые, контрольно-проверочные, упражнения с использованием тренажеров.

Вся работа по физическому развитию строится с учетом здоровья и возраста детей. Основой для выявления уровня физического развития детей, является педагогическая диагностика физической подготовленности воспитанников. Физкультурные занятия эффективны только в том случае, если они не ущемляют индивидуальность ребенка, направлены на реализацию склонностей, потребностей и учитывают индивидуальные различия. Сочетание этих подходов

невозможно при проведении фронтальных занятий. Поэтому коррекционные занятия провожу по подгруппам и индивидуально.

Для успешной реабилитации детей включаю в свою деятельность занятия игрового характера и занятия в сюжетной форме. Они проводятся во время прогулок и на занятиях по физическому развитию.

Все занятия ориентированы на формирование у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление.

4. Технология опыта

Цель моей работы: создание благоприятных условий для полноценного обучения, воспитания и развития детей.

Задачи: обучение детей доступным элементам спорта, двигательным знаниям, умениям, навыкам; развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; развитие содержания физкультурно-оздоровительной деятельности и повышение её эффективности.

Физические качества – сила, ловкость, быстрота, выносливость развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр. Подбираю игры к занятиям в соответствии с поставленными педагогическими задачами, с учетом основных видов движений: ходьбы и бега, прыжков, бросания и ловли мяча, ползания и лазанья. По основной направленности распределяю подвижные игры и физические упражнения следующим образом: спортивные игры, игры с элементами спорта, игры – эстафеты, игры сотрудничества, народные подвижные игры, спортивные упражнения, упражнения на полосе препятствий, круговые тренировки.

Считаю, что подвижные игры и физические упражнения способствуют применению своих знаний и умений для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся обстановки, тем самым способствуют здоровьесбережению детей.

В спортивных играх (настольный теннис, городки, футбол, дартс, волейбол, баскетбол) дети учатся самостоятельно находить выход из создавшейся игровой ситуации и стремятся к творчеству в игре. Такие игры помогают объединить детей в дружную семью, где каждый готов прийти на помощь, а это способствует быстрой реабилитации детей.

Игры – эстафеты исключительно эмоциональны. Требования строго соблюдать установленные правила дисциплинируют участников, приучают их управлять своими эмоциями, совершенствуют волевые качества.

Для решения задач здоровьесбережения детей провожу игры с элементами спорта. Эти игры формируют у детей умение самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Они требуют определенного напряжения мыслительной деятельности: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидения возможных действий противника, знакомят со спортивными играми, закладывают азы правильной техники.

Народные игры заставляют много двигаться и требуют находчивости, смекалки, ловкости и упорства. Проводятся они обычно на свежем воздухе на открытой площадке. Участвовать в таких играх могут ребята самых разных возрастов – от дошкольников до старшеклассников. Правила их просты и понятны. («Жмурки», «Салки», «Горелки», «Прятки»).

Игры сотрудничества – это игры, в которых нет проигравших, игры признательности и сопереживания, они сплачивают детей духом сотрудничества. Проводя эти игры, я сделала вывод, что именно с помощью этих игр исчезает боязнь поражения и ощущение неудачи, растет уверенность воспитанника в себе. Это такие игры как «Дракон», «Охотники», «Большая черепаха» и другие.

В круговых тренировках и на полосе препятствий использую различные снаряды и спортивный инвентарь. Все движения хорошо знакомы детям, так как это занятие провожу на закрепление двигательных навыков. Физкультурные занятия в форме круговой тренировки и прохождения полосы препятствий развивают у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в

пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

Следующее направление здоровьесберегающих технологий - закаливающие мероприятия. Закаливание детей включает систему мероприятий:

- выполнение режима дня;

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, правильно организованная прогулка, игры и физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, босохождение по траве, камушкам, массажным дорожкам;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей использую основные природные факторы. При этом учитываю возраст детей, состояние их здоровья, время года. Закаливающие процедуры проходят со строгим соблюдением методических рекомендаций, под контролем врача.

Оздоровление детей не результат одного дня деятельности, а спланированная работа на длительный период, которая проводится систематически в течение всего времени нахождения детей в реабилитационном центре.

Внедряя технологии по здоровьесбережению, я заметила, что для эффективности воспитательного процесса необходимо особое внимание уделять правильной организации активного отдыха. Важными компонентами активного отдыха детей и подростков являются спортивные праздники, игры на воздухе, дни здоровья, летняя и зимняя спартакиады, игры – соревнования, походы. И предоставляют большие возможности для развития высокой двигательной активности, индивидуальных творческих проявлений, а также способствуют проявлению положительных эмоций детей.

Спортивные праздники посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер: «Мама, папа, я - дружная семья», «Зарница», «А ну-ка, парни!» и т.д. На праздниках используются не только разнообразные двигательные задания, но и танцы, песни, стихи, загадки.

Существенный вклад в воспитание и оздоровление детей и подростков вносят походы. Длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья. Это исключительно ценное средство воспитания и активного отдыха на природе. Благодаря туристическим походам, дети находятся под благоприятным влиянием свежего воздуха и солнца. Если это походы к прудам или рекам, преимуществом является вода, в частности обливание и купание. Я организую различные виды походов: эко-походы, пешие походы, походы с использованием транспорта, пешие прогулки, вылазки на лыжах. Для развития самостоятельности и выносливости мы с подростками выезжали на лыжах в сёла Покровка и Александровка Рузаевского района. Выезды на дальние расстояния способствуют воспитанию выдержки, честности, справедливости, сознательной дисциплины и умению считаться друг с другом. Воспитанники активно участвуют в туристических походах. Чаще всего мы ходим в походы в сёла Шебдас, Ускляй, Голицыно Рузаевского района, в Пишленский лес.

5. Анализ результативности опыта

В результате внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательно - воспитательный процесс реабилитационного центра у детей и подростков появилась потребность в здоровом образе жизни, больше стало положительных эмоций. Воспитанники стараются организовывать своё свободное время, развивая индивидуальные способности.

Высоким показателем результативности является достижения моих воспитанников. Дети постоянно участвуют в городских соревнованиях. Неоднократно были награждены дипломами и грамотами.

Таким образом, построенная мною работа вносит существенный вклад в образовательный и воспитательный процесс реабилитационного центра. Способствует быстрой реабилитации детей и становлению здоровой личности. А полученные знания и умения пригодятся воспитанникам в самостоятельной жизни.

6. Трудоемкость опыта

На протяжении всех лет работы в реабилитационном центре я занимаюсь самообразованием. Приобретаю методическую литературу для занятий. Использую в работе журналы «Беспризорник», «», «Елена», «Народное творчество» и т.д., пользуюсь услугами Интернета, веду сотрудничество со школами. В дальнейшем планирую работу по повышению уровня профессионального мастерства путем овладения новыми технологиями в работе. В наше время человек должен уметь быть конкурентоспособным, способным постоянно вносить в свою деятельность оригинальное, работать в режиме поиска. Механизмом реализации этой способности может выступать творческая активность.

7. Адресность опыта

Рекомендовано использовать этот опыт воспитателям реабилитационных центров, педагогам и инструкторам по физической культуре работающих с детьми возраста с 3 до 10 лет.

8. Наглядные приложения

Конспект физкультурного занятия в дошкольной группе

Время: 35 мин.

Кол-во детей: 9 (5 девочек, 4 мальчика)

Возраст детей: 5-6 лет

Место проведения: спортивный зал

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

- Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели.
- Способствовать развитию мелкой моторики рук, воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней и ступней.
- Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно.

- Прививать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.

Ход занятия:

I Вводная часть

Дозировка- 4 мин, темп-средний, дыхание -произвольное

Построение в шеренгу.

Методические указания :следить за правильной осанкой

Сообщение темы и цели занятия.

Сегодня на занятии мы будем выполнять задания с мячами, упражнения на гимнастической скамейке и играть в веселые игры. Вы готовы? (Да) Тогда вперед!

- Налево в обход по залу, шагом-марш!

- ходьба в колонне по одному по периметру зала;

- ходьба на носках, руки над головой;

- ходьба на пятках, руки за пояс;

- бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой;

II Основная часть

Упражнения с массажными мячами

Дозировка- 4-5 мин, темп-средний, дыхание – произвольное

- Сегодня к нам в гости пришли ежики! Да не простые, а волшебные - массажные. Возьмите их в руки и рассмотрите.

1. И. П. - ноги на ширине ступни, мяч на правой руке.

Прокатить мяч левой рукой по ладони вперед-назад

Дозировка-6 раз; темп-средний; дыхание – произвольное

2. И. П. - ноги на ширине ступни, мяч на левой руке.

Прокатить мяч правой рукой по ладони вперед-назад

Дозировка -6 раз; темп-средний; дыхание – произвольное

3. И. П. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой;

Сжимаем руками мячи

Дозировка-6 раз; темп-средний; дыхание-произвольное; методические указания - стараться не уронить мяч.

4. И. П. - ноги на ширине плеч, мяч под правой ногой;

Прокатить мяч правой ступней вперед-назад.

Дозировка- 6 раза; темп-средний; дыхание-произвольное

5. То же с левой ноги.

Дозировка- по 3 раза к каждой ноге; темп-средний;

методические указания- стараться не потерять мяч

6. И. П. - сидя, упор на прямые руки, мяч в левой руке.

Прокатить мяч по правой голени от стопы до колена.

Дозировка-6 раз; темп-средний; дыхание - произвольное

методические указания -следить за положением ног, не потерять мяч

7. И. П. - сидя, упор на прямые руки, мяч в правой руке.

Прокатить мяч по левой голени от стопы до колена.

Дозировка-6 раз; темп-средний; дыхание -произвольное

методические указания -следить за положением ног, не потерять мяч

ОВД поточно

Дозировка -9мин, по 2 раза; темп-средний; дыхание-произвольное.

1. Ходьба по гимнастической скамейке.

2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.

3. Подлезание под гимнастическую скамейку

Подвижная игра «Кошки-мышки»

Дозировка-4 мин; методические указания - закреплять умения бегать легко, быстро, ловко не наталкиваясь друг на друга.

Один ребенок «спит» - «кошка». Остальные - «мыши».

Ведущий: Кошка мышек сторожит

Притворилась, будто спит

Дети вылезают из «норок». Бегают по залу.

Ведущий: Тише, мыши, не шумите,

Кошку, вы не разбудите

«Кошка догоняет детей, а дети убегают в «норы»

Заключительная часть

Дозировка -4 минуты, темп-средний, дыхание-произвольное, Методические указания - выполнять разнообразные движения

Обычная ходьба, как зайчики, как медведи, как самолеты, как гуси, обычная ходьба.

Итог.

Построение в шеренгу.

- Ребята, чем мы занимались на занятии?