(cc) BY


***Самойлова Алена Владимировна***
воспитатель
***Скрябина Вера Семеновна***
воспитатель

ГБОУ ВО «Высшая школа музыки
Республики Саха (Якутия) (институт) им. В.А. Босикова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОСПИТАНИИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

***Аннотация****: в статье рассматривается процесс воспитания одаренных детей, выделяются и описываются характерные особенности здоровьесберегающих технологий в процессе воспитания. Авторы также приводят программу мероприятий по здоровьесберегающим технологиям.*

***Ключевые слова****: здоровьесберегающие технологии, одаренные дети, воспитание, образование.*

В современном мире здоровье является актуальной проблемой не только медицинской науки, но других наук, в частности педагогики, задачей которой является развивать и сохранять здоровье человека через систему образования.

По мнению Н.К. Смирнова, «здоровьеформирующие образовательные технологии» – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценностей, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Целями здоровьесберегающих технологий образования являются обеспечение возможностью сохранности здоровья в период обучения, формирование необходимых знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни, а также использование приобретенных знаний в повседневной жизни.


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Реализация поставленных целей зависит от значимых принципов образовательного процесса. Во-первых, это правильная организация учебного процесса в соответствии с предъявляемыми требованиями СанПин. Во-вторых, это развитие двигательной активности обучающихся. И в-третьих, это целостная система работы по формированию значимости и ценности здорового образа жизни.

В этой статье мы хотим поделиться опытом применения различных здоровьесберегающих технологий в воспитании музыкально одаренных детей – учащихся Высшей школы музыки Республики Саха (Якутия) (институт) им. В.А. Босикова.

Высшая школа музыки Республики Саха (Якутия) располагается в лесной зоне в шестнадцати километрах от города Якутска – столицы Якутии. На территории школы имеются более 40 комфортабельных коттеджей, административного, учебного и производственных корпусов, столовой и других не менее важных помещений. В каждом жилом коттедже созданы все условия для проживания, занятий, досуга обучающихся и студентов. Здесь проживают дети малыми группами (от 5 до 8 человек), где вместе с ними постоянно находятся воспитатели, которые заботятся, направляют и стараются внести свой вклад в развитие творческой личности.

Воспитательная работа по здоровьесбережению должна быть направлена на соблюдение основных принципов, которые способствуют сохранности и укреплению здоровья детей. Это создание определенных условий, соответствующих СанПиНам, рациональный режим дня, сбалансированное питание, обеспечение рационального двигательного режима, а также внедрение в практику воспитательного процесса технологий, содействующих сохранению и укреплению здоровья.

Совместная работа воспитателей 10 и 16 коттеджей по сохранению и укреплению здоровья наших детей ведется по проекту «Здоровье в наших руках».

По замыслу данного проекта эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья определяется рядом показателей:

− состояние здоровья;

− отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни;


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

− рациональная организация режима дня.

В течение всего учебного года воспитатели придерживаются режима в соответствии с периодами повышения и спада работоспособностей детей. Благодаря смене видов деятельности, регулярному чередованию периодов напряженной активной работы и расслабления во избежание переутомления детей обеспеченно адекватное восстановление сил.

Индивидуальный анализ уровня знаний здорового образа жизни детей помогает составлению тематики бесед и мероприятий, диспутов и вечеров на оздоровительную тему, это способствует изменению отношения детей к своему здоровью и применению этих знаний на практике. Работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся проводится с привлечением родителей. Родители становятся участниками мероприятий праздников здоровья, проводит тематические беседы по здоровому образу жизни, активно принимают участие в сезонной витаминизации учащихся, которая стала профилактической мерой в предупреждении различных заболеваний. На протяжении многих лет родители с огромным удовольствием участвуют в мероприятиях коттеджа, походах, экскурсиях на природу, в спортивных праздниках «Папа, мама и я», в различных играх, например, якутские национальные игры «Хаамыска», «Хабылык».

Совместно с родителями приобрели спортивные и оздоровительно-профилактические оборудования: массажеры, тренажеры, эспандеры, увлажнитель воздуха, кварц, фильтр для воды.

Программа мероприятий по здоровьесберегающим технологиям.

1. Утренняя зарядка – ежедневно.
2. Подвижные игры, занятия по гибкости – 1 раз в месяц.
3. Использование спортивного оборудования – 1 раз в неделю.
4. Создание «Зеленого уголка» – в начале года.
5. Фитобар: фиточаи, напитки и сиропы – 2 раза в неделю.
6. Ароматерапия: аромамасла – 2 раза в неделю зимой.
7. Гимнастика для глаз: использование очков – тренажеров – 1 раз в неделю.
8. Дыхательная гимнастика – 1 раз в неделю зимой.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

9. Мониторинг состояния здоровья – 2 раз в год.

10. Мониторинг заболеваемости учащихся, выявление причин, анализ – 1 раз в год.

11. Соблюдение санитарно-гигиенических требований – ежедневно.

12. Правильная организация учебной деятельности – ежедневно.

13. Изготовление уголка здоровья – в начале учебного года.

14. Проведение бесед, мероприятий – по плану.

15. Памятки для родителей по ЗОЖ – в течение года.

16. Привлечение родителей к организации и проведению совместных досугов: походы, экскурсии – весна, осень.

17. Проведение родителями бесед по ЗОЖ – по плану.

18. Приобретение родителями (дополнительного) спортивно-оздоровительного оборудования – в течение года.

19. Организация родителями дополнительного питания (ягоды, фрукты, овощи) – в течение года.

20. Посещение бассейна, ледового дворца – весна, осень.

Благодаря этим здоровьесберегающим технологиям дети были бодры и здоровы. Сейчас мы тоже работаем по этим технологиям.

За последние несколько учебных периодов весь мир находился в необычной ситуации. Школьникам приходилось учиться в дистанционном варианте. Такой формат обучения стал совершенно новым для всех и приносит вред для детей. Так как им приходится находиться в неподвижном движении длительное время.

Современные школьники испытывают проблемы со здоровьем. Причин для этого много: большая учебная нагрузка, неправильное питание, нарушение режима дня, отсутствие физических упражнений, т.е. несоблюдение здорового образа жизни.

В связи с этим есть необходимость приоритетов здорового образа жизни. Поэтому во время дистанционного обучения мы тоже проводили различные гимнастики для глаз, предлагаем детям посмотреть и выполнять разные утренние зарядки по видеороликам, также следим за режимом дня детей.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Всё это помогает детям контролировать баланс труда и отдыха, избегать перегрузок, грамотно чередовать периоды физической и умственной активности. Основы крепкого здоровья вырабатывается в процессе постоянных физических упражнений, двигательной активности.

Целеустремленная, терпеливая и последовательная работа позволяет решать задачи укрепления здоровья воспитанников, формирования у них устойчивых навыков здорового образа жизни.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)