

**Прижимова Анна Ивановна**  
педагог-психолог  
**Малахова Галина Александровна**  
воспитатель

ГОО «Детский дом №4»  
г. Усинск, Республика Коми

**Здоровьесберегательные технологии, используемые педагогическими  
и медицинскими работниками в образовательном пространстве детского  
дома**

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы поиска оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья воспитанников детского дома, создания наиболее благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как к одному из главнейших в достижении успеха.*

Много сложных проблем ставит жизнь перед ребёнком-сиротой. Наиболее важные из них следующие:

Проблема общения ребёнка-сироты со сверстниками. По существу – это проблема братьев и сестёр, друзей и врагов, в решение которой не может вмешаться родитель. Система взаимоотношений в сиротских учреждениях резко отличается от взаимоотношений детей в семье.

Проблема здоровья. Исследования детей в детских домах показали, что среди сирот нет совершенно здоровых детей. Их физические и психические нарушения часто связаны с факторами неблагоприятной наследственности, неблагополучными условиями жизни в бывшей семье. Неизбежны и психологические травмы, обусловленные лишением родителей. У значительной части воспитанников имеется задержка психического развития, интеллектуальные отклонения, девиантное поведение.

Проблема интеграции и социальной адаптации выпускника сиротского учреждения. Практика показывает, что решение этой проблемы осуществляется крайне сложно.

Можно продолжить перечисление трудностей и проблем, стоящих сегодня перед ребёнком-сиротой в плане его социализации, профессионально-трудовой реабилитации и всестороннего развития личности.

Педагоги нашего детского дома ставят перед собой первостепенную задачу: создать необходимые условия для воспитанников, которые могут сохранить их здоровье в течение всего периода проживания в учреждении.

В своей работе мы воздействуем на здоровье воспитанников на разных уровнях:

Диаграмма 1. Уровни воздействия воспитателя на здоровье ребенка



Здоровье ребёнка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяется средой, в которой он живёт. Для ребёнка от 3 до 16-17 лет этой средой является детский дом. Особой проблемой в нашем детском доме являются социально зависимые болезни. Наиболее частой причиной патологии является поражение головного мозга вследствие внутриутробной интоксикации, перенесённых родовых травм, нейроинфекцией раннего детского возраста и др. факторов. Почти у всех детей отмечаются признаки невротизации, а у части – выраженного невроза, обусловленного психическими травмами, связанными с неблагополучием в бывшей семье и в связи с утратой родителей. Состояние здоровья детей при поступлении в детский дом характеризуется задержкой физического здоровья у 23-24%, только 17% детей имеют гармоничное физическое развитие, а остальные – дисгармоничное. Большинство детей имеют задержку психического развития (ЗПР), общее недоразвитие речи (от 37,6 до 56,1% в раннем возрасте) и другие отклонения.

По данным медицинских обследований, число детей с нарушением осанки в последние годы увеличивается, а с началом школьного обучения значительно возрастает. При неправильной осанке развиваются сколиозы, что в свою очередь приводит к деформации грудной клетки и расстройствам деятельности внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также способствует развитию и прогрессированию близорукости.

Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина, И.М. Сеченова доказали влияние развития мелкой моторики на функции высшей нервной деятельности и развитие речи, поэтому развитие интеллектуальных и мыслительных процессов педагоги и воспитатели детского дома начинают с развития мелкой и крупной моторики:

- подвижные игры в музыкальном и спортивном зале, на прогулке;
- индивидуальные занятия с детьми младшего возраста;
- физминутки;
- упражнения на развитие мелкой моторики;
- динамические паузы;
- гимнастика для глаз и др.

Все мероприятия, занятия направлены на популяризацию преимуществ здорового образа жизни, на полноценное физическое развитие воспитанников.

В детском доме должны использоваться новые современные подходы к системе оздоровления и развития детей, в частности, применяться следующие эффективные здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие сохранение, укрепление и коррекцию здоровья дошкольников:

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- закаливание;
- физкультминутка;
- бодрящая гимнастика после сна;
- адаптация;

- релаксация, психогимнастика;
- музыкальная пауза;
- точечный массаж (профилактика простудных заболеваний);
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- гимнастика для глаз (профилактика нарушения зрения);
- гимнастика ЛФК;
- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика (разные варианты);
- артикуляционная гимнастика;
- самостоятельная двигательная активность;
- подвижные игры;
- прогулки;
- досуг и развлечения;
- дни здоровья

Все формы оздоровления в нашем учреждении носят развивающий характер, способствуют формированию здорового образа жизни детей, воспитывают бережное отношение к своему организму, обеспечивают своевременное развитие жизненно необходимых двигательных навыков, способностей, а также психических и физических качеств ребенка.

Особое внимание нами уделяется детям с ослабленным здоровьем и часто болеющим детям. Для их оздоровления необходим щадящий режим и создание благоприятных условий. В нашем образовательном учреждении разработан план «Оздоровительной работы с часто болеющими детьми», который включает в себя следующие этапы оздоровления:

- витаминотерапия (поливитамин);
- натуропатия (сезонное питание, дыхательная гимнастика);
- адаптогены (элеутрококк, настойка лимонника, настойка женьшеня);
- траволечение (полоскание рта настоями трав);
- массаж грудной клетки;
- УФО;
- лекарственная терапия;
- физиолечение;
- фитотерапия;
- санэпидежрежим.

Здоровьесберегающие технологии применяются педагогами в нашем образовательном учреждении, как на занятиях, так и во внеклассной работе.

Мы считаем, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.



Поэтому в своей практике мы укрепляем:

1. *Психическое здоровье воспитанников*, используя:

- Методы предупреждения и коррекции психоэмоционального напряжения у детей.
- Аутогенную тренировку (самовнушение).
- Упражнение на снятие нервного напряжения у детей.
- Упражнения на развитие эмоциональной сферы.

2. *Физическое здоровье воспитанников*.

Все мероприятия, занятия по здоровьесбережению в ГОУ «Детский дом №4» г. Усинска направлены на популяризацию преимущества здорового образа жизни, на полноценное физическое развитие воспитанников.

<b>Виды технологий</b>	<b>Время проведения в режиме</b>	<b>Особенности методики проведения</b>
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>		
<b>Самомассаж</b>	<b>В различных формах</b>	<b>Дать детям элементарные</b>
	<b>физкультурно-оздоровительной работы</b>	<b>знания о том, как не нанести вред своему организму.</b>
<b>Коммуникативные игры</b>	<b>2-3 раза в неделю по 30 минут со старшего возраста</b>	<b>Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей</b>
<b>Занятия из серии «Здоровье»</b>	<b>1 раз в неделю 30 минут со старшего возраста.</b>	<b>Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.</b>
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<b>Ежедневно с подгруппой детей, начиная с младшего возраста</b>	<b>Проводится со всеми детьми, особенно для детей с речевыми проблемами.</b>
<b>Гимнастика для глаз</b>	<b>Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время с младшего возраста</b>	<b>Используется наглядный материал, показ воспитателя.</b>
<b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>В разных формах физкультурно-оздоровительной работы</b>	<b>Воспитатель дает детям инструкции об обязательной гигиене полости носа.</b>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>Как часть физкультурного занятия; на прогулке; в группе. Ежедневно для всех возрастных групп.</b>	<b>Игры подбираются в соответствии с возрастом детей.</b>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>2 раза в неделю 15-20 минут с младшего возраста</b>	<b>Обращать внимание на величину физической нагрузки в соответствии с возрастом детей</b>
<b>Динамические паузы</b>	<b>Во время занятий, от 2 до 5 минут по мере утомляемости детей во всех возрастных группах</b>	<b>Включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др.</b>

### *Список литературы*

1. Абрамова И.В., Бочкарёва Т.И., Горшкова О.Ю., Самсонова Е.Н. Роль оздоровительной среды в профилактике психосоматической патологии в начальной школе // Материалы Международного конгресса валеологов и IV Всероссийской конференции «Педагогические проблемы валеологии», 1-3 ноября 2000 года. Санкт-Петербург, 2000.
2. Абрамова И.В., Бочкарёва Т.И., Зимина М.Н., Чертухина М.Н. Отношение к здоровью подрастающего поколения – показатель культуры нации // Самара в контексте мировой культуры. Культура здоровья: социальные и естественнонаучные аспекты. Сборник статей Международной научно – практической конференции 8-12 июня 2001 года. Самара, 2001.
3. Абрамова И.В., Бочкарёва Т.И., Самсонова Е.Н., Абрамов А.Н. Роль медицинского мониторинга в сохраняющих здоровье педагогических технологиях // Здоровье человека: Материалы III Международного конгресса валеологов / Под редакцией проф. В.В. Колбанова.- СПб., 2002.
4. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. – М.: Наука, 1976. – 274 с.
5. Буянов М.И. Ребёнок из неблагополучной семьи. – М., Просвещение, 1988.
6. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: Методическое пособие/ И.В. Абрамова, Т.И. Бочкарёва. Самара: СИПКРО, 2004, 138 с.
7. Мартыненко А.В., Валентин Ю.В., Полесской В.А. и др. Формирование здорового образа жизни молодёжи. – М., Медицина, 1988.
8. Москаленко В.Д. Программа социальной работы с семьями больных алкоголизмом. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1992. – 75 с.
9. Нижегородцева Н.В. Шадриков В.Д. Психолого – педагогическая готовность ребёнка к школе: Пособие для практических психологов и родителей. – М. 2001.
10. Чупуха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе. – М., Ставрополь, 2001.