***Кагальницкий район***

***Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Вильямсская средняя общеобразовательная школа № 3***

«Применение результатов обследований на АПК «Армис» для корректировки работы по укреплению здоровья обучающихся в МБОУ Вильямсской СОШ № 3»

Кузьмич Яна Геннадьевна. – социальный педагог, ответственный за реализацию проекта

( 1 слайд)

Бережное отношение к своему здоровью, а соответственно и ориентация на здоровый образ жизни не появляются сами собой, а формируются в результате целенаправленного педагогического воздействия. В нашей школе образовательно-оздоровительная задача решается в рамках программы «Здоровым быть модно». Она прививает обучающимся здоровье- как один из основных жизненных приоритетов, навыки здорового образа жизни. Программа пришкольного оздоровительного лагеря дневного пребывания «Страна Детства» ставит своей задачей обеспечение полноценного отдыха, оздоровление обучающихся. Воспитательная работа включает в себя следующие направления: общешкольные мероприятия, предметные декады, деятельность по правовому и гражданскому воспитанию, спортивно-оздоровительные мероприятия, трудовую, экологическую деятельность, работу по профилактике вредных привычек и правонарушений, профилактику терроризма и экстремизма, работу по изучению ПДД, деятельность ученического самоуправления, волонтерское движение «Крылья Надежды», профилактическую работу отряда ЮИД, разноплановую работу с родителями.

(2 слайд)В нашей школе пилотный проект по здоровьесбережению в сфере образования реализуется с 2016 г. С 2017 г. внедренный и действующий проект по формированию, развитию и сохранению здоровья школьников, который направлен на изменение системы школы и отношения педагогов и родителей в целом к здоровью школьников.

Диагностический комплекс АРМИС позволяет быстро, качественно, без вреда для здоровья осуществить комплексную диагностику состояния здоровья ребенка, и выявить возможные нарушения в сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной, слуховой, и центральной нервной системах.

Анализ результатов состояния здоровья обучающихся, с использованием диагностического комплекса АРМИС осуществляется в автоматическом режиме.

Полученная в результате обследования параметров информация, означает, что на какую то систему организма, необходимо обратить внимание, проконсультироваться с врачом, использовать усилия физкультуры и спорта, рациональную организацию образа жизни, исключения вредных привычек, воспользоваться помощью психолога школы.

На основе полученных данных должна учитываться величина учебных нагрузок, строиться организация учебного процесса.

Учитывая ряд показателей аппаратно-программного комплекса «АРМИС» возможно построить работу специалистов школы таким образом, чтобы скорректировать показатели и добиться положительного результата.

Работа в нашей школе строится следующим образом: в случае если у обучающихся выявленные показатели ЖЕЛ (жизненной емкости легких) маленькие, данные по детям передаются учителю по физической культуре, классным руководителям, которые в свою очередь разрабатывают комплекс упражнений для дыхания.

3 (слайд)Комплекс упражнений разрабатывается в зависимости от возраста детей. С обучающимися начальной школы проводят дыхательную гимнастику классные руководители. Используют такие упражнения как:

1. «Снег». Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

2. «Кораблики». Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл.

3. «Волшебные пузырьки». Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

4. «Цветочный магазин». Дети глубоко медленно вдыхают через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы.

5. «Минуты тишины».

Для читающих детей учитель выставляет карточку со словом «тишина» и ожидает выполнения написанного призыва. Тихим голосом, доходящим до шепота, обращает внимание детей на правильную позу, на дыхание с закрытым ртом, на положение рук, ног. Дети тихо сидят одну минуту. «Минуты тишины» являются не только физическим отдыхом для нервной системы, но и хорошей гимнастикой волевых центров.

(4 слайд) Для обучающихся старших классов используются средствафизической культуры, адаптированные к индивидуальным особенностям учащихся 5-11 классов.

Технику Пранаяма используемую со старшеклассниками называют «йогой дыхания». Она оказывает быстрое и положительное влияние на эмоциональное состояние и физиологию человека в целом. Последовательность упражнений: плавный вдох и задержка воздуха;

задержку следует сохранять на столько долго, на сколько это возможно без неприятных ощущений; выдох и повторная задержка;

удерживание; повторение цикла.

Система Бутейко основанная на задержке или поверхностном дыхании. Стандартная дыхательная гимнастика по методу Бутейко это

1. Вдох- 2 секунды

2. Выдох- 2 секунды

3. Задержка дыхания- 4 секунды.

(5 слайд)На уроках физкультуры используются различные дыхательные гимнастики.

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика выполняется мальчиками и девочками одновременно. Преимущество предлагаемых комплексов состоит в том, что их могут выполнять дети разного возраста - как основной, так и средней (полной) школы. Регулярное выполнение предложенных упражнений позволяет избавиться от многих негативных явлений, связанных с простудными заболеваниями, ослаблением дыхательной системы, быстрой утомляемостью.

***Полное дыхание****.* Из положения основной стойки выполнять медленные вдохи и выдохи. Во время вдоха живот «надувается», выпячивается вперед, грудная клетка расширяется. При выдохе, наоборот, живот втягивается, грудная клетка максимально сжимается. Упражнение выполняется 30-40 секунд.

***Очистительное дыхание.*** Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды. Выполнить выдох через рот «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3-4 «порции».

Задачи занятий на данном этапе остаются неизменными, однако приоритет в развитии физкультурно-оздоровительных форм на данном этапе подготовки отдается пользующимся популярностью среди старших школьников видам физической активности.

Приоритетная цель физкультурно-оздоровительных занятий в школе ориентирована на формирование физической культуры учащихся посредством овладения знаниями и умениями физкультурной деятельности.

(6 слайд)С помощью индекса Баевского можно диагностировать гиперактивность, или низкую стрессоустойчивость. В случае выявления этого показателя с обучающимися работает психолог школы, и классные руководители.

***1.Работа состоит в формирование у обучающихся позитивного мышления***, т.е. способности воспринимать и оценивать различные проявления жизни с хорошей стороны. Оптимизм как личностную черту формирует привычка **замечать только хорошее в каждой ситуации.** В ежедневных жизненных ситуациях обозначать приятные моменты.

В своей работе психолог использует упражнение "Я радуюсь". Детям предлагается нарисовать четыре картинки, которые являются продолжением предложения «Я радуюсь, когда…». Совместное обсуждение позитивных моментов в жизни школьников позволяет задействовать механизм заражения. Ребенок, слушая рассказы других детей о том, что порадовало их, «заражается», открывает повод для своей радости.

**2*. Стратегия преодоления страха:***

**(7 слайд)**

***С обучающимися начальной школы психолог***  проводит занятия на основе литературных произведений, в которых герои справились со страхом: русская народная сказка «Пых», сказка Л. Мура «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду»; фильм "Зверополис", мультфильм "Побеждаем страхи", «Медвежонок и тот, кто сидит в речке».

Дети осознают, что страх может быть результатом незнания чего-либо. С помощью таких занятий дети учатся справляться со своими страхами, и соответственно повышается уровень их стрессоустойчивости.

Упражнение "Мы смелые и дружные". Проводится психологом школы и классными руководителями с обучающимися начальной школы.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, и повторяют за психологом стихотворение по строчке, в конце каждой строчки поднимают руки вверх.

Мне ничего не страшно с другом

Ни темнота, ни волк, ни вьюга,

Ни прививки, ни собака,

Ни мальчишка-забияка.

Вместе с другом я сильнее,

Вместе с другом я смелее.

Мы друг друга защитим

И все страхи победим!

**3.Важным направлением в работе с детьми с низкой стрессоустойчивостью является повышение учебной мотивации**.

**(8 слайд)**

Организация учебного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся:

* смена видов деятельности в зависимости от утомляемости ребенка;
* реализация двигательной потребности ребенка (выполнение поручений учителя; требующих двигательной активности: раздать бумагу, стереть с доски, показать на доске указкой этапы работы);
* понижение требований к аккуратности на первых этапах обучения;
* выполнение упражнений на релаксацию и снятие мышечных зажимов (массаж кистей рук, пальчиковая гимнастика и другие);
* инструкции учителя должны быть четкими и немногословными;
* избегание категорических запретов.

Учителя принимают во внимание специфику нарушений у детей с гиперактивным поведением и дефицитом внимания.

(9 слайд) Педагогами и психологами для коррекции тех или иных нарушений в развитии ребенка применяется очень действенный способ – это игротерапия, т. е. лечение игрой.

Правильно подобранные игры помогут лучше понять ребенка, выявить и сгладит то, что его волнует на данный момент, узнать об особенностях его развития и мировосприятия, конечно же, укрепить доверительные отношения.

Игры для детей младшего школьного возраста (6-7лет)

Упражнение «Волшебный клубочек». Ребенку во время игры нужно наматывать на руку клубок яркой пряжи. Детям рассказывается о том, что клубочек обладает необыкновенной силой, и то, кто его наматывает на руку, быстро успокаивается.

Игра «Дорисуй картину». Взрослый на доске рисует любую часть картинки. После этого дети по очереди подходят к доске и дорисовывают ту часть, которой не хватает на картинке. Таким образом получится совместная картина.

Игра «Кричу – шепчу – молчу». Нужно вырезать 3 отпечатка ладони из разноцветного картона: красный, желтый и синий. Они будут изображать команды-сигналы. Взрослый поднимет красную ладонь - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую - можно тихо передвигаться и шептать; синюю - дети должны замереть на месте. Такое упражнение очень интересно школьникам, и они с удовольствием выполняют все задания.

Имеется ряд упражнений по снижению гиперактивности школьников старших классов.

Игра “Запрещенное движение”

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры “пять’. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

В практике работы психологаиспользуется игра“Давайте поздороваемся” (Автор неизвестен)

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок — здороваемся за руку;

2 хлопка — здороваемся плечиками;

3 хлопка — здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

(10 слайд) В случае, если по результатам обследования у ребенка выявлены отклонениязрительной системы, обязательна консультация врача, и по результатам рекомендаций специалиставозможно проведение профилактики. Классными руководителями проводятся гимнастики для глаз, которая эффективна при длительном напряжении органов зрения при работе с компьютером.

Классные руководители используют следующий комплекс упражнений по профилактике:

Озвучивая ребенку упражнения, классный руководитель обязательно выполняет их вместе с детьми.

**«Жмурки».** Крепко-крепко зажмурь глаза на 5 секунд, а затем открой их.

1. **«Бабочка».** Поморгай глазками, как машет крыльями бабочка – быстро и легко.
2. **«Светофор».** Поочередно закрывай то левый, то правый глаз, как мигает железнодорожный светофор.
3. **«Вверх-вниз».** Посмотри сначала вверх, затем вниз, не наклоняя головы.
4. **«Часики».** Пусть глаза смотрят то вправо, то влево, как часики: «тик-так». Повтори это упражнение 20 раз.
5. **«Крестики-нолики».** Нарисуй глазами большой круг по часовой стрелке, а затем – против. Теперь нарисуй крестик: сначала посмотри вправо вверх, потом влево вниз, а затем наоборот, проведя взглядом две условные линии крест-накрест.
6. **«Гляделки».** Не моргай глазками как можно дольше. Когда моргнешь, закрой глаза и расслабься, представив, что ты спишь.
7. **«Массаж».** Закрой веки и аккуратно помассируй глаза пальчиками.
8. **«Далеко-близко».** Сфокусируй взгляд сначала на предмете, который находится в противоположном конце комнаты (шкаф, классная доска и т.п.) и смотри на него в течение 10 секунд. Затем медленно переведи взгляд на ближний предмет (например, на свой палец) и также смотри на него 10 секунд.
9. **«Фокус».** Смотри, не отрывая взгляда, на движущийся предмет (свою руку). При этом рука должна быть видна четко, а все остальные предметы вдалеке – размыто. Затем сфокусируй взгляд, наоборот, на предметах заднего плана.

(слайд 10) По результатам проведенных мероприятий, проводится оценка результатов деятельности классных руководителей, психолога школы, социального педагога, зам. директора по В.Р. и в случае если проведенная профилактика и мероприятия дали существенный результат, работа в данном направлении продолжается. Если результаты проделанной работы не существенны, то все проведенные мероприятия пересматриваются, дополняются, корректируется вся работа.

* 11 Вся деятельность школы направлена на укрепление и улучшение здоровья школьников.

Формирование у обучающихся потребности  здорового образа жизни   и воспитание здорового физически и нравственно молодого поколения – одна из первоочередных задач нашего общества.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся МБОУ Вильямсской СОШ № 3 осуществляется по трем направлениям:

- профилактика и оздоровление – ежедневная утренняя  зарядка, физкультурная разминка во время учебного процесса для активации работы головного мозга и релаксации органов зрения, обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики, горячее питание, физкультурно-оздоровительная работа;

- образовательный процесс – использование здоровьесберегающих образовательных технологий, рациональное расписание;

- информационно—консультативная работа – беседы  медицинского работника, классные часы, родительские собрания, внеклассные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни: спортивные соревнования.

(слайд 11)В нашей школе большое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья школьников, формированию культуры здорового образа жизни, улучшению физического и эмоционально-психологического состояния обучающихся. А также повышение профессиональной компетенции педагогов в сохранении и укреплении физического, морального, нравственного здоровья школьников.

(слайд 12) Спасибо за внимание!!!

Директор МБОУ Вильямсской СОШ № 3 Н.И. Ермакова