

**Публичное представление собственного  
педагогического опыта**  
воспитателя отделения социальной реабилитации  
ГКУ СО РМ СРЦН «Ясная Поляна»  
**Козловой Ольги Валентиновны**

**« Использование  
здоровьесберегающих  
технологий в  
воспитательном процессе»**

РЦ «Ясная Поляна»

2018г.

## 1. Актуальность и перспективность опыта

В стационарное отделение центра поступают дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, в социально опасном положении, дети, оставшиеся без попечения родителей и дети – сироты. Для них характерно расстройство эмоционально – волевой сферы, поведенческие нарушения, задержка психического развития, интеллектуальное недоразвитие, ослабленное здоровье, а также большие пробелы в знаниях. Как правило, эти несовершеннолетние склонны к самовольным уходам, имеют опыт бродяжничества, правонарушений, длительный опыт курения, употребление спиртных напитков. Работа с этой категорией детей требует особого подхода. Одной из главных задач реабилитации является сохранение и укрепление здоровья несовершеннолетних. Все технологии, используемые в процессе коррекционно – реабилитационной работы, являются здоровьесберегающими. В комплексе они создают в группе воспитанников среду, обеспечивающую сохранение и укрепление психического и физического здоровья несовершеннолетних.

На основании этого анализа выявилась необходимость **внедрения здоровьесберегающих технологий в воспитательный процесс** реабилитационного центра. Поскольку основные задачи социально – реабилитационного центра, определённые 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, характеризуются отклонением 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. 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 (актуальность, цель, задачи)

Особое внимание в своей работе 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.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

1. Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, внедрение в практику занятий и досугов нетрадиционных методов и приёмов, направленных на потребность движения и развития физических качеств.
2. Снижение заболеваемости у детей, через укрепление здоровья детей средствами физической культуры, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды, способствовать сохранению положительного и психоэмоционального состояния детей.
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование на доступном уровне необходимых знаний в области гигиены, анатомии и физиологии.

### 3. Теоретическая база опыта

Оздоровительные мероприятия и физкультурные занятия подразделяю на коррекционные, тематические, игровые ( на воздухе, сюжетно – игровые, контрольно – проверочные, упражнения с использованием тренажеров). Именно на оздоровительных занятиях можно помочь воспитанникам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развивать у них силу, быстроту, гибкость, ловкость.

Вся работа по физическому развитию строится с учётом здоровья и возраста детей. Физические занятия эффективны только в том случае, если они не ущемляют индивидуальность ребёнка, направлены на реализацию склонностей, потребностей и учитывают индивидуальные различия. Для успешной реабилитации детей включаю в свою деятельность занятия игрового характера и занятия в сюжетной форме. Они проводятся во время прогулок и на занятиях. 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 двигательным знаниям, умениям, навыкам; развитие физических и психических качеств; 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 задачами, с учётом основных видов движения: ходьба и бега, прыжков, бросания и ловли мяча, ползания и лазания. По основной направленности распределяю подвижные игры и физические упражнения следующим образом: спортивные игры, игры – эстафеты, народные подвижные игры, спортивные упражнения, упражнения на полосе препятствий.

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 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.

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.

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 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.

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 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, 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», «А ну – ка, парни!», «Зарница» и т.д. На праздниках используются не только разнообразные двигательные задания, но и танцы, песни, стихи, загадки.

Существенный вклад в воспитание и оздоровление детей подростков вносят походы. 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 походам, дети находятся под благоприятным влиянием свежего воздуха и солнца. Если это походы к пруду или речке, преимуществом является вода, в частности обливание и купание. Я организую различные виды походов: эко – походы, пешие походы, походы с использованием транспорта, пешие прогулки, на лыжах. Для развития самостоятельности и выносливости мы с подростками выезжали на лыжах в лес. Выезды на расстояния способствуют воспитанию выдержки, честности,

справедливости, сознательной дисциплины и умению считаться друг с другом.

#### 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.

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. Трудоёмкость опыта

Работая в реабилитационном центре, я занимаюсь самообразованием. Использую в работе журналы «Беспризорник», «Народное творчество» и т.д., пользуюсь услугами Интернета, веду сотрудничество со школой. 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 в возрасте с 3 до 14 лет.

#### 8. Наглядные приложения

Конспект физкультурного занятия в младшей школьной группе

Время: 35 мин.

Кол – во детей: 7 ( 4мальчика, 3 девочки)

Возраст детей: 6 – 7лет

Место проведения: спортивная площадка

## 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:

### 1. 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 весёлые игры.

- Налево в обход по площадке, шагом – марш!
- ходьба в колонне по одному периметру площадки;
- ходьба на носках, руки над головой;
- ходьба на пятках, руки за пояс;
- бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой;

### 2. Основная часть

Упражнения с массажными мячами

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

- Сегодня к нам в гости пришли ёжики! 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 вперёд – 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 вперёд – 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 вперёд – назад.

Дозировка – 6 раз; 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

Дозировка – 9 мин, 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 ребёнок « 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 мин; темп – средний, дыхание – произвольное. Методические указания – выполнять разнообразные движения

Обычная ходьба.