**Методические рекомендации**

**«Система здоровьесберегающей деятельности**

**в образовательной среде»**

(Из опыта работыМОУ «СОШ МО пос. Михайловский»**)**

Система здоровьесберегающей деятельности в образовательной среде МОУ «СОШ МО пос. Михайловский» объединяет основные направленности дополнительного образования детей, обосновывает меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся на разных возрастных этапах, является инновационной площадкой разработки, апробации и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Данная система направленана формирование у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни в процессе развития и становления личностного, физического, духовного, социального и эмоционального здоровья.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны, которая регламентируется и обеспечивается Законом «Об образовании в Российской Федерации».

Основными задачами педагогического коллектива учреждения в процессе создания системы здоровьесберегающей деятельности в образовательной среде МОУ «СОШ МО пос. Михайловский» являются:

* охрана жизни и здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни;
* сохранение и укрепление психического и психологического здоровья субъектов образовательной деятельности;
* реализация права ребенка на образование, коррекцию (компенсацию) недостатков развития с учетом индивидуальных особенностей и возможностей;
* оказание психолого-педагогической помощи и социальной поддержки семье в воспитании детей, повышение педагогической компетентности родителей;
* реализация программного содержания в условиях преемственности работы дефектолога, логопеда, педагога-психолога и педагогов дополнительного образования;
* формирование универсальных учебных действий, как обобщенных способов деятельности, приобретенных обучающимися на основе реализации здороьесберегающих технологий.

**Здоровье** (по определению Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет и находится. Этим параметрам отвечает образовательная среда учреждения дополнительного образования.

Существующая система основного общего образования имеет здоровьезатратный характер. Система здоровьесберегающей деятельности в инновационной среде Дворца творчества детей и молодежи предлагает свой содержательный модуль, исходя из особенностей развития личности в условиях определенного возрастного периода и в соответствии с шестью направленностями дополнительного образования детей.

Реализация основных направленностей дополнительного образования в учреждении – это обеспечение государственных гарантий доступности, сохранение приоритета качества, бесплатности и равного доступа детей к дополнительному образованию в муниципальном образовательном пространстве.

Дополнительное образование по отношению к основному является, в определенной мере "экспериментальной площадкой", на которой отрабатываются инновационные образовательные технологии, создается здоровьесберегающая среда – гибкая, развивающая, выполняющая рекреационную функцию система, которая характеризуется комфортными условиями организации жизнедеятельности детей.

«Здоровьесберегающая среда» в системе учреждения дополнительного образования содействует личностному становлению, физическому, духовному и социальному здоровью обучающихся. Здоровье воспитанников - это фундамент самореализации личности в сфере дополнительного образования детей. Определение понятия «здоровьесбережение» получило широкое распространение в академической литературе и определяется как система мер, направленных на улучшение здоровья субъектов образовательного процесса.Технологической основой здоровьесберегающей среды в сфере дополнительного образования детей являются здоровьесберегающие технологии,

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере - это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и обеспечивающая оптимальное для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям.

Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к системе дополнительного образования, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Понятие «здоровьесберегающая технология» мы рассматриваем как качественную характеристику любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья педагога и ребенка. Осуществляемые на основе реализации личностно - ориентированного подхода, технологии здоровьесбережения относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать; что предполагает активное участие воспитанников в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности, развитие саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции. Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

Основными принципами организации здоровьесберегающей среды в системе учреждения дополнительного образования являются:

* непрерывность и преемственность - работа каждый день и на каждом занятии;
* субъект-субъектные взаимоотношения - обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах;
* соответствие содержания и организации образовательного процесса возрастным особенностям воспитанников;
* комплексный, междисциплинарный подход - единство в действиях педагогов, психологов, родителей;
* акцентуация деятельности воспитанников на успех;
* снижение риска переутомления.

Зачисление обучающихся в объединения художественной и физкультурно-спортивной направленности происходит только при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка, а обучение, развитие и воспитание детей основывается на главных принципах здоровьесбережения. Такой подход требует разработки соответствующей теории и методики, обновления содержания, внедрения в педагогическую практику новых технологий обучения и воспитания, позволяющих усовершенствовать сам образовательный процесс. В связи с чем, методической службой учреждения уделяется большое внимание вопросу разработки и обновления образовательных программ, в основу которых заложен комплекс здоровьесберегающих инноваций, реализуемых через содержание, педагогические технологии, методы, способы, формы и средства обучения. Эта новизна является, как правило, результатом исследовательской работы и творческого поиска педагога, который воплощается в создании авторской образовательной программы.

Так, авторская дополнительная общеразвивающая программа по хореографии «Волшебство грации», и программа театрального кружка «Поиск», реализуемые в образовательном пространстве учреждения, являются победителями I-го Всероссийского конкурса образовательных программ, проектов и методических материалов по теме: «Формирование социальных компетентностей детей и подростков во внеурочной деятельности, неформальном и дополнительном образовании» и областного конкурса инновационных проектов (авторских программ) дополнительного образования Саратовской области в номинации «Здоровьесбережение» и «Физкультурно-спортивная», программа «Учимся говорить» получила статус авторской по результатам трансляции опыта (педагог Терехов В.В.) на региональном этапе конкурса «Сердце отдаю детям»

Одним из основных ориентиров всего образовательного процесса   
в учреждении является создание безбарьерной доступной среды для детей с особыми образовательными потребностями (детей – инвалидов), им предоставляется возможность приобретения опыта практического взаимодействия и самореализации средствами дополнительного образования.

Для определения и организации адекватных условий развития, обучения и воспитания детей с особыми образовательными потребностями, посещающих занятия в МОУ «СОШ МО пос. Михайловский» , психологами и логопедами учреждения проводятся циклы занятий и консультаций, направленные навыявление и раннюю диагностику отклонений в развитии, профилактику физических, интеллектуальных, эмоционально-личностных нагрузок, выявление резервных возможностей развития, разработку индивидуальных образовательных маршрутов.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в системе МОУ «СОШ МО пос. Михайловский» направлено на достижение федеральных требований к качеству образования, преодоление и предупреждение вторичных нарушений в развитии детей, обеспечение равных стартовых возможностей,определение динамики усвоения программного материала в контексте реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Дети-инвалиды и дети с ОВЗ занимаются в инклюзивных группах,; 1 человек занимается индивидуально со специалистами;

Работа педагогов и специалистов (педагоги-психологи, дефектолог)ведется по программам социально-личностного, познавательно-речевого, художественно-эстетического развития. Дети обучаются по дополнительным общеразвивающим программам «Учимся говорить», « Новые возможности» основной целью которых является приобретение ребенком знаний на базовом уровне, создание условий для самореализации, нацеленность на психологическую включенность в образовательный процесс.

Программы направлены на формирование знаний:

* о языке – речевая практика и речевое творчество;
* о человеке – осмысление происходящего с самим собой и другими людьми, личного взаимодействия с окружением;
* об искусстве – практика художественного ремесла и художественного творчества.

В процессе реализации программ осуществляется практическое взаимодействие ребенка с окружающим миром; особое значение придается развитию его жизненной компетенции, создаются условия овладения знаниями, умениями и навыками, уже сейчас необходимыми в повседневной жизни. При этом движущей силой развития жизненной компетенции становится опережающая возможности особенных детей интеграция в более сложное социальное окружение. Продуктивность дозированного расширения и усложнения среды жизнедеятельности детей с ОВЗ обеспечивается с учетом их особых образовательных потребностей. Поэтому при разработке содержания компонента жизненной компетенции определяется степень усложнения среды, которая необходима и полезна каждому ребенку – стимулирует, а не подавляет их дальнейшее развитие. Этот принцип заложен в разработке программ сопровождения детей с ОВЗ.

Работа с данной категорией детей ориентирована на их социальную адаптацию, преодоление психологического барьера в общении с детьми без патологии. С ними систематически проводятся работа по формированию и развитию познавательной активности, адаптации, развитию творческой деятельности (с учетом возможностей здоровья), психологической коррекции, логопедическая работа.

Психологом и дефектологами в образовательной деятельности используются такие виды здоровьесберегающих технологий как: стретчинг, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой, пальчиковая гимнастика, релаксация. Также применяются технологии обеспечения социально – психологического благополучия ребенка.

В деятельности педагогов-психологов и дефектологов используются предметные технологии, которые развивают зрительные представления детей о предметах внешнего мира и способах действий с ними (натуральные предметы, объемные модели, игрушки, элементы мозаики, конструкторы). В процессе занятий выполняются следующие виды заданий: анализ частей, опознание предметов, обобщение их по значимым признакам, моделирование по образцу, по памяти, по словесному описанию, по представлению; что создает условия для развития движений рук, зрительно-моторной координации, мелкой моторики, пространственных представлений и конструктивных навыков; развития памяти, мышления, речи, воображения и творческой активности.

Педагог дополнительного образования (Улюшкин А.В.) использует на занятиях методики для развития простых и сложных форм зрительного восприятия, применяет: черно-белые и цветные, контурные, силуэтные и заполненные, предметные и сюжетные изображения.

Развивая представления об окружающем мире и о себе, дети знакомятся с природой, сменой времен года средствами экспериментальной деятельности. Учитывая специфику мировосприятия ребѐнка, активно используются в работе игры с водой, песком, воздухом, проводятся простейшие опыты, позволяющие судить о свойствах этих объектов. Успешно применяют методы анималотерапии, способствующие повышению социально-психологической адаптации детей и формированию экологической культуры. В формировании основ мировосприятия педагогами широко используются презентации по темам занятий и физкультминуток, что способствует концентрации внимания, умению анализировать быстроменяющуюся зрительную информацию, держать в памяти детали сюжета, повышает интерес и мотивацию к познавательной деятельности.

Дети с ОВЗ и родители являются активными участниками всех общих мероприятий МОУ «СОШ МО пос. Михайловский»: праздники, театрализованные представления, соревнования, предметные недели.

Активное включение родителей в систему здоровьесберегающей деятельности учреждения характеризуется проведением индивидуальных и групповых консультаций, в ходе которых обсуждаются вопросы проблем развития и воспитания детей с ОВЗ, а также обучение родителей коррекционным приемам взаимодействия с ребенком, практикумы способов развития речи, мелкой моторики, когнитивных функций. Специалисты МОУ «СОШ МО пос. Михайловский» проводят родительские собрания, регулярные консультации для родителей на различные темы: «Развитие активного словаря дошкольника», «Как проводить артикуляционную гимнастику», «Тревожный ребенок», «Эмоциональное развитие ребенка», «Как научить ребенка сотрудничать с окружающими», «Развитие двигательной активности через подвижные игры» и др.

Специфические задачи обучения направлены на коррекцию недостатков мыслительной и речевой деятельности детей, на повышение познавательной активности. В процессе обучения компенсируется недоразвитие эмоционально-волевой сферы ребенка, происходит формирование таких личностных качеств, как наблюдательность, целенаправленность, самостоятельность.

Коррекционная направленность обучения предполагает работу по укреплению моторики рук, по развитию коррекции и дифференциации движений пальцев, что способствует совершенствованию операционального компонента трудовой деятельности, включающего в себя двигательные трудовые приёмы и операции. Значительное внимание уделяется развитию познавательных интересов обучающихся в плане первоначальной ориентации.

Хронические нарушения физического здоровья, сниженная работоспособность, пониженная мотивация к учебной деятельности определяют необходимость проектирования индивидуальной образовательной траектории для каждого воспитанника.

Индивидуальная образовательная траектория обеспечивается за счет:

* индивидуализации заданий, адекватно способностям каждого.
* использования активных форм и методов обучения;
* применения групповых форм и методов обучения;
* поддержания постоянной обратной связи с обучающимися;
* проведения занятий в малых группах (до 5 человек).

Общение и взаимодействие с другими детьми является неотъемлемой частью нормального развития и становления детей с ограниченными возможностями. В детских объединениях Дворца ведутся групповые занятии, на которых особые дети имеют возможность контактировать со своими сверстниками, что дает двойной положительный эффект. Во-первых, это помогает детям с ограниченными возможностями более успешно социализироваться в обществе, улучшает их психоэмоциональное состояние и, во-вторых, позволяет обычным детям проявлять и культивировать в себе такие качества, как милосердие, сопереживание, забота, открытость, внимательность по отношению к особым детям.

В процессе занятий главная положительная мотивация – радость успешного результата, который достигается с помощью гармонизации отношений в системе «ребёнок – родитель – педагог». Важно то, что во всей нашей работе мы находим поддержку и понимание родителей, они охотно идут на контакт с педагогами, принимают участие в мероприятиях, проводимых для детей. Вместе со своими детьми родители становятся участниками познавательно-развлекательных игр, творческих конкурсов, выставок, фестивалей. Вовлечённые в совместную работу с другими детьми, эти дети с удовольствием посещают занятия, быстро адаптируются, учатся умению общаться и жить в коллективе, развивают и реализуют способности, данные им от природы. Они не чувствуют в этом мире себя одинокими, им есть с кем поделиться радостью собственных побед и достижений. Творческие работы, наполненные теплом их энергетики, бесхитростностью, чистосердечностью, искренностью, детской наивностью, открытой доброжелательностью и жизнелюбием представляются на выставке «Страна, в которой правит детство». Детские работы являются результатом воплощения настроения, фантазии, игры, сказки и всегда получаются яркими, сочными, красочными. Участие в конкурсе на первых этапах освоения творческой деятельности является положительным показателем ситуации успеха для детей с ОВЗ.

Мы сегодня с уверенностью можем сказать, что здоровьесберегающая среда в системе учреждения - неотъемлемая часть социальной реабилитации, так как именно в ней реализуется потребность детей с ОВЗ в общении, что способствует их успешной интеграции в социуме, позволяет получить определенные навыки, формирует возможность независимого образа жизни.

Отбор содержания и методов дополнительного образования обеспечивает формирование общечеловеческих норм взаимоотношений в системах «общество – природа», «человек – природа», «общество – человек», благодаря чему повышается уровень готовности детей с ОВЗ к социальной самозащите.

Преобразовательная, по своей сути, творческая деятельность в системе здоровьесбережения способствует процессу самореализации детей с ОВЗ, изменению личной позиции в природно-социальном пространстве.

Непосредственную работу педагога во время занятия определяют «Здоровьеформирующие технологии», ориентированные на психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса; воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, мотивацию к здоровому образу жизни, формирование представления о здоровье как ценности. Проект «Творим волшебство» характеризуется реализацией арт-терапевтических методов творческого развития, обучения, коррекции и адаптации личности ребёнка.

Реализация проекта «Жить здорово!» актуализирует представления о здоровом образе жизни, профилактику вредных привычек. Мероприятия проектов способствуют становлению самосознания и активной жизненной позиции воспитанников, формируют ответственность за своё здоровье, жизнь и здоровье других людей.

В системе инноваций апробированы различные формы организации здоровьесьерегающей среды в учреждении на уровне работы школы профессионального мастерства: практикум «Нескучные занятия нескучных педагогов», педагогическая мастерская, лаборатория «Проблемы речевого развития». Основными технологическими инструментами работы педагогов стали проведение мастер-классов, практикумов, открытых занятий. Выбор инструментария обусловлен средним показателем педагогического стажа работников (более 15 лет). С одной стороны педагоги накопили уже большой профессиональный опыт, который, безусловно, повышает их самооценку, а с другой – данный показатель стал определенным барьером включения в инновационную деятельность. Основная задача была направлена на работу педагогов в проблемном поле экспериментальной деятельности, проведение мастер-классов в системе взаимодействия и интеграции с педагогами разных модулей и направлений. В результате были разработаны и проведены мастер-классы: «Технология работы с ЭОР в условиях дистанционного образования», «Здоровьесберегающие технологии на занятиях по декоративно-прикладному творчеству», «Организация здоровьесберегающего пространства на занятиях» и др. Групповые мастер-классы помогли педагогам переосмыслить образовательный процесс с позиции многомерной педагогической реальности и сформировать потребность в обогащении профессионального опыта инновационными технологиями здоровьесберегающей деятельности.

Сформированная мотивационная сфера педагогов спрогнозировала разработку и внедрение новой формы работы - практикумов. Тематика практикумов была определена в соответствии с инновационными направлениями в образовательной деятельности. В ходе проведения педагогических практикумов были освещены темы: «Создание интерактивных игр для проведения занятий», «Квест-технологии», «Разработка диагностического инструментария к дополнительным общеобразовательным программам». Использование данной формы методического сопровождения позволило проводить занятия в интерактивном режиме, обогатить педагогический опыт и методическую копилку педагогов; определить реализацию следующего направления - открытые занятия, которые должны быть представлены не только как демонстрационная модель реализации определенной образовательной программы, но и как «тренажер» внедрения в образовательную практику инновационных здоровьесберегающих технологий. Проведение открытых занятий явилось логическим продолжением работы практикумов, где педагоги ознакомились с методической основой данных технологий, и в тренинговом режиме отрабатывали их составляющие: методы, приемы, практические упражнения.

Технологии здоровьесбережения – составляющие программ, направленных на грамотную заботу о здоровье и формирование культуры здоровья обучающихся, мотивацию здорового образа жизни, проведение организационно-воспитательной работы с воспитанниками в контексте развития исследовательских компетенций, участия в конференциях. Ежегодно в работе названных секций представляют исследовательские проекты более 10 обучающихся.

Особое место в организации здоровьесберегающей среды в системе учреждения занимают социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Это разнообразные социально-психологические тренинги, программы, волонтерские проекты: «Танцуй ради жизни», «Здоровое начало», «Здоровый педагог – здоровый ребенок!», «Все зависит от меня, и здоровым буду я!», «Экоград»; акции: «Чистый воздух – здоровые легкие!»,«Очистим планету от мусора», «СПИД – чума XXI века», День экологических знаний, День здоровья, Всемирный день без табака. В программе дней: интернет-конференции, театрализованные представления, тематические дискотеки, конкурсы, спортивные мероприятия; разработка и издание буклетов, журналов, видеоматериалов, социальной рекламы, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ. К участию в этих мероприятиях привлекаются дети, родители, педагоги.

Эффективным механизмом работы является проектная деятельность, позволяющая подросткам стать авторами общественных перемен, почувствовать сопричастность к решению важных задач национальной повестки (масштабное участие школьников поселка в экологическом проекте РДШ «Экодежурный по стране»).

Самостоятельные медико - педагогические области знаний (лечебная педагогика и лечебная физкультура), направленные на рациональное чередование учебной, досуговой деятельности; индивидуальное дозирование объёма сложности; проведение просветительской работы и инструктажей по технике безопасности, охране здоровья воспитанников в системе здоровьесбережения, представляют лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ).

Резюмируя сказанное, необходимо отметить, что система здоровьесберегающей деятельности в образовательной среде МОУ «СОШ МО пос. Михайловский» характеризуется проектированием пространства персонального образования обучающихся, которое обеспечивается вариативностью содержания, разнообразием средств, методов, технологий, этапностью индивидуального развития и личностного становления воспитанников, удовлетворением субъективной потребности обучающихся в самореализации и саморазвитии; интеграцией в социум; внутренней готовностью к осознанной, самостоятельной деятельности и построению жизненных перспектив**.**

Системный подход к реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе направлен для достижения основной цели- формирование у учащихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за состояние своего здоровья, состояние здоровья общества.

Создание в системе учреждения дополнительного образования здоровьесберегающей среды позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья воспитанников, становление личностной «Я-концепции».

Опыт работы школы, в данном контексте, был представлен на муниципальной научно-практической конференции «Роль волонтерских практик в формировании позитивной ценностно-смысловой структуры сознания школьников, стратегий личностного и профессионального роста учащихся образовательных организаций.

Эффективное применение здоровьесберегающих технологий создает дополнительные условия для индивидуализации и дифференциации образовательного процесса, задает воспитанникам ориентиры культурной идентичности в социальном и профессиональном пространстве (восприятие норм, традиций, формирование ценностей и идеалов, становление субъектности в интеллектуальном сообществе); предлагает широкий спектр возможных траекторий профессионального развития; обретения личностного смысла и способа жизни.