

Татти Н. М. Формирование навыков здоровьесбережения у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях центра для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2017. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

УДК 364.017

Татти Наталья Михайловна,
воспитатель,
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
центр для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Центр содействия семейному воспитанию № 10»,
Санкт-Петербург

Формирование навыков здоровьесбережения у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях центра для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

Аннотация: статья посвящена проблеме сохранения и укрепления здоровья детей в условиях «Центра содействия семейному воспитанию». Представлен опыт работы по формированию здоровьесберегающей среды и навыков здорового образа жизни воспитанников, развитию у них внутренней потребности вести здоровый образ жизни, а главное – осознавать ответственность за свое здоровье.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, навыки здоровьесбережения, социальная адаптация, закаливание, культура здоровья.

Актуальность формирования навыков здоровьесбережения в ходе воспитательной работы Центра содействия семейному воспитанию обусловлена приоритетным направлением государственной политики в области сохранения здоровья подрастающего поколения. В Центре получают услуги дети и подростки, имеющие психоневрологические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы и другие. Тема здоровьесбережения особенно актуальна для данной категории детей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей реализуется рядом нормативно-правовых документов. Это Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. 29.07.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (статья 7), Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Конвенции о правах ребенка, а также постановление Правительства РФ от 24.05.2014 № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и

Татти Н. М. Формирование навыков здоровьесбережения у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях центра для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2017. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей».

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Особенно остро этот вопрос встает тогда, когда дети достигают осознанного возраста, который является решающим в формировании физического и психического здоровья человека. Формирование здорового образа жизни воспитанников включает несколько составляющих.

Во-первых, это повышение уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях снижения этих рисков. Через текущую, повседневную информацию подросток, может быть даже незаметно для себя, получает необходимые знания, которые начинают влиять на его поведение, на образ жизни.

Во-вторых, это так называемое «обучение здоровью»: комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная и на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, и на формирование навыков укрепления здоровья, и, может быть самое главное, создание мотивации здорового образа жизни.

Здоровье воспитанников непосредственно зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению. В то же время воспитание у детей заботы о собственном здоровье, формирование соответствующих умений и навыков в подавляющем большинстве случаев является формальным.

В-третьих, это меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя.

В-четвертых, это побуждение воспитанников к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. Борьба с гиподинамией должна вестись всеми доступными способами, включая уроки физкультуры, утреннюю гимнастику, пешие прогулки, походы и другие формы, доступные для массового использования в центре содействия семейному воспитанию.

Работа по формированию навыков здоровьесбережения и воспитания потребности в здоровом образе жизни строится в СПб ГБУ «ЦССВ № 10» с использованием разнообразных педагогических средств. В частности, нами разработана программа по формированию здоровьесберегающих навыков «Учусь быть здоровым», которая рассчитана на детей в возрасте 8–14 лет. Она представляет собой целостную систему форм и средств,

Татти Н. М. Формирование навыков здоровьесбережения у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях центра для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2017. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

направленных на формирование здорового климата в детском коллективе, культуры здоровья, знаний о профилактике заболеваний и вредных привычек. В программе большое место отводится следующей модели взаимодействия: ребенок – воспитатель – психолог – педагоги дополнительного образования. Формирование навыков здоровьесбережения реализуется через индивидуальные нравственно-доверительные беседы, коррекционно-тематические занятия, сюжетно-ролевые игры, организацию работы спортивных кружков и кружков по интересам. В воспитательном процессе Центра № 10 применяются здоровьесберегающие технологии, методики и приемы, учитывающие индивидуальные особенности детей.

Ведущую роль в этой работе мы отводим регулярному проведению спортивно-оздоровительных мероприятий:

1. Медико-гигиенические. Проводятся беседы по формированию здорового образа жизни, по коррекции девиантного поведения, по правилам питания и соблюдению режима дня, мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению воспитанников. Воспитателями совместно с медицинскими работниками проводится мониторинг показателей уровня здоровья, отслеживается количество случаев простудных заболеваний воспитанников и показатели индекса здоровья. Воспитатели организуют профилактические мероприятия в преддверии сезонных заболеваний.

2. Физкультурно-оздоровительные. Участие в спортивных мероприятиях, соблюдение режима дня, ежедневные прогулки с детьми, походы на природу, активные игры, организовано участие в спортивных кружках и секциях.

3. Экологические. Организована деятельность воспитанников по обустройству территории, озеленению групповых комнат, участие в природоохранных мероприятиях.

Помимо этого, воспитателями проводятся мероприятия по профилактике травматизма, соблюдению правил дорожного движения.

В условиях нашего Центра в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья эти аспекты наиболее актуальны, так как они напрямую способствуют достижению главных результатов воспитательного процесса в детском доме: социально-бытовой и социально-общественной адаптации воспитанников. Здоровый образ жизни позволяет воспитанникам реализовывать свои социальные и физические возможности, формировать мотивацию личностных достижений (по Ю. П. Лисицыну).

Татти Н. М. Формирование навыков здоровьесбережения у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях центра для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2017. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

На занятиях по программе «Учусь быть здоровым» акцентируется внимание детей на воспитании внутренней потребности вести здоровый образ жизни (занятия «Вредные привычки. Борьба с курением», «Рациональное питание», «Личная гигиена», «Опасность наркомании», «Здоровое питание», «В здоровом теле здоровый дух» и другие). В ходе индивидуальных и коллективных бесед по здоровьесбережению специалисты сосредоточивают внимание детей на необходимости наиболее полного и глубокого понимания проблем здоровья, важности его сохранения и укрепления в условиях детского Центра. Ежедневно проводятся прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, закаливание. Система оздоровительной работы в группе направлена на обеспечение рациональной организации режима дня, нормального физического развития и двигательной активности воспитанников, повышение адаптивных возможностей, сохранение и укрепление здоровья детей, а также формирование культуры здоровья. Результатом проводимых занятий и бесед стало формирование положительного отношения подростков к теме здорового образа жизни, они говорят следующее: «Гораздо веселее и позитивнее проводить оздоровление в кругу друзей, единомышленников. Здоровый образ жизни побуждает человека к новым достижениям», «Здоровый образ жизни – это модно, важно и является неотъемлемым атрибутом жизни современного человека».

Приоритетным направлением программы здоровьесбережения и здоровьесозидания «Учусь быть здоровым» является также использование метода закаливания. Воспитанники ЦССВ – это, в основном, дети с ослабленным соматическим здоровьем, и метод закаливания является очень нужным и важным для них. Этот метод хорош тем, что может использоваться ежедневно и применяться к детям любого возраста, он не требует сложного технического оснащения, вызывает у воспитанников здоровую эмоциональную реакцию, включается в структуру многих занятий по ЗОЖ и в различные режимные моменты. Закаливание укрепляет иммунитет, повышает тонус, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную системы, опорно-двигательный аппарат. У детей значительно повышается сопротивляемость организма ряду заболеваний, начинают хорошо функционировать все системы организма.

Виды закаливания, применяемые в работе с детьми:

- 1) закаливание водными процедурами (верхние и нижние конечности);
- 2) закаливание разными видами массажа и самомассажа (верхние и нижние конечности);

Татти Н. М. Формирование навыков здоровьесбережения у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях центра для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2017. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

3) воздушные ванны.

Самым «популярным» видом у воспитанников является массаж и самомассаж, где используются комплексы массажных ковриков разной структуры, массажные мячики и ленты разного вида, и плотности, мешочки с разными наполнителями. Занятия с использованием такого инвентаря очень увлекают детей, вносят элемент игры, новизны, дают хороший эмоциональный посыл.

В результате внедрения программы «Учусь быть здоровым» заболеваемость простудными инфекциями у воспитанников снижается, а желающих закаливаться становится больше. В целом можно сделать вывод, что воспитательная работа в данном направлении дала хороший результат, дети стали более ответственно относиться к своему здоровью. Полученные знания о культуре питания, правильном режиме дня, профилактике заболеваний, гигиене, закаливании, пагубном воздействии на организм никотина, алкоголя, наркотиков используются детьми в повседневной жизни, они способны отстаивать их в общении со своими сверстниками. Положительная динамика результатов свидетельствует о том, что применяемые здоровьесберегающие технологии в воспитательном процессе с детьми укрепляют здоровье детей, способствуют формированию культуры здоровья.

Литература

1. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе: программа, мероприятия, игры. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
2. Грач И. С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию // Образование. 2002. № 5. (Здоровье и образование).
3. Департамент образования правительства Свердловской области. Возрастные и психологические особенности детей, лишенных родительского попечительства. Методические рекомендации. Екатеринбург, 1997.
4. Иванушкина Л. Авторская программа Культура здоровья // Здоровье детей. 2006 № 1.
5. Молчанова З. М., Тимченко А. А., Токарева М. В. Личностное портфолио школьника. Учеб. пособие. М.: Глобус, 2008.
6. Мухина В. С. Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатского типа // Вопросы психологии. 1989. № 1.

Татти Н. М. Формирование навыков здоровьесбережения у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях центра для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2017. № 2 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

7. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья. Изд-е 2-е. М.: ВАКО, 2005. 208 с.
8. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Дети без семьи. М.: Педагогика, 1990.
9. Психическое развитие воспитанников детского дома / Под ред. Дубровиной И. В., Рузской А. Г. М.: 1990.
10. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2006. 320 с.