

Исследовательская работа

На тему : Сохранения психоэмоционального здоровья школьников!

Здравствуйте! Меня зовут Сокол Наталья Александровна, я учитель физической культуры.

Я работаю в муниципальной общеобразовательной школе №7 учителем физической культуры и обж, педагогом дополнительного образования и классным руководителем, тренером по велосипедному спорту .

Я мама двоих детей и жена. Наша семья спортивная, нас объединяет общая цель – укрепления здоровья. Семейный девиз:

«Спортом занимаемся
Правильно питаемся.
В семье у нас все сильные
Умные счастливые».

На своих уроках и занятиях я использую здоровьесберегающие технологии согласно требованиям ФГОС .Большое внимание уделяю как физическому, так и психическому здоровью своих учеников. Традиционно провожу «уроки Здоровья», классные часы, внеклассные мероприятия. По оценкам многих экспертов до 70 % детских заболеваний связано с эмоциональным стрессом. Вновь прибывшие школьники с каждым годом все больше имеют отклонения в здоровье, пониженный иммунитет, опорно-двигательные заболевания, неустойчивое психическое состояние, а эмоциональное здоровье вовсе отсутствует.

Поэтому я считаю, что одна из актуальных проблем на сегодняшний день - сохранение эмоционального здоровья детей.

Цель моей работы это - всестороннее совершенствование маленького человека.

Формирование его внутренней картины здоровья, обеспечение возможности сохранения здоровья и направление на развитие личности. В моих исследованиях, связанных с психоэмоциональным здоровьем школьников, я вывела динамику улучшения эмоционального состояния.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи :

Проанализировать научную литературу по проблемам особенностей эмоционального состояния учащихся школьного возраста.

Изучить эмоциональное состояние учащихся до урока физической культуры и после урока.

Выявить различия в эмоциональном состоянии детей, связанном с проведением урока физической культуры.

Гипотеза моего исследования: занятия физической культурой оказывают позитивное влияние не только на физическую подготовленность, но и на психоэмоциональное состояние детей

Основные источники нарушения эмоционального развития - это социальные факторы (особенности семьи, воспитание, обучение и другие формы общественных отношений, формирующие личность).

- Психоэмоциональная нагрузка
- Неправильное питание
- Влияние гаджетов

Так же были изучены последствия эмоциональных нарушений

- беспокойство
- раздражительность
- потеря уверенности в себе
- неправильный образ жизни

К сожалению, родители, в большинстве занятые своими проблемами, не очень часто задумываются о своих взрослеющих детях. Поэтому мною систематически проводится работа с родителями, поскольку мотивация и повышение уровня знаний о здоровом образе жизни у детей и их родителей – это важный фактор создания единого здоровьесберегающего пространства.

Изучив методику Макса Люшера, я решила применить её в своей работе. Вместе с учениками мы проводили диагностирование эмоционального состояния до уроков физической культуры и после с помощью восьми цветового теста

Сначала мы провели диагностику эмоционального состояния на одном уроке.

Тест в начале урока показал, что большинство испытуемых находится в тревожном состоянии.

Данные, полученные после урока, показали, что у большинства испытуемых состояние немного поменялось.

Чтобы диагностика была более полной, я решила провести наблюдение в течение двух лет. Получились следующие результаты.

По результатам тестирования я заметила, что после уроков у испытуемых ребят черный и серый цвета ушли в «зону равнодушия» Напротив, красный цвет,

который выражает физический тонус, вышел на первые места. Отсюда процент незначительной тревожности увеличился.

Я считаю, что необходимым компонентом в занятиях физическими тренировками должны быть упражнения на растягивания, а также игровые виды. Немаловажное значение для регулирования психоэмоциональных состояний имеет правильное дыхание.

Большинство современных проблем, которые отражают сложность ситуаций, сложившихся в системе общего образования и нуждающихся в скорейшем разрешении, связаны, так или иначе, со здоровьем подрастающего поколения. А это побуждает меня, как учителя, вносить свою лепту в формирование и сохранение здоровья учащихся, путем применения оздоровительной педагогики.

Следовательно, моя гипотеза подтвердилась. Были выявлены положительные сдвиги в исследованных показателях самочувствия, активности, настроения у детей во время и после урока физической культуры.

Спасибо всем за внимание !