

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ИННОВАЦИОННОГО ОПЫТА

I. Общие сведения

1.	Ф.И.О. автора опыта	Каретникова Марина Николаевна
2.	Организация, в которой работает автор опыта	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 35» города Смоленска (МБОУ «СШ №35»)
	Адрес	214036, г. Смоленск, ул. П. Алексеева, д.20
	Номер контактного телефона	89101161980
3.	Должность	Педагог-психолог высшей квалификационной категории
	Преподаваемый предмет или выполняемый функционал	Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся (образовательного процесса)
4.	Стаж работы в должности	20 лет

II. Сущностные характеристики опыта

5.	Тема инновационного педагогического опыта (ИПО)	Регуляции психо-эмоционального состояния обучающихся посредством реализации здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий
6.	Причины , побудившие автора к изменению своей педагогической практики	По данным института возрастной физиологии РАО, 35% детей, поступивших в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе здоровье обучающихся резко ухудшается. Более 80% выпускников общеобразовательных школ не имеют 1 группу здоровья. По данным психологических исследований, проводящихся ежегодно, около 30% обучающихся нашей школы имеют высокий и очень высокий уровни тревожности, которая является важнейшим показателем психологического здоровья, и что негативно сказывается на всех сферах их школьной жизни. Из обратившихся к педагогу-психологу за консультативной помощью обучающихся и их родителей в год, около 40% обращаются по вопросам коррекции психо-эмоционального состояния.
7.	Цель , преследуемая автором в процессе создания ИПО, задачи	Формирование навыков регуляции психо-эмоционального состояния обучающихся. Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи: 1) исследование психо-эмоционального состояния обучающихся с помощью психологических методик; 2) разработка и проведение профилактических занятий, направленных на предупреждение психо-эмоциональных перегрузок, профилактику стрессов; 3) разработка и внедрение программы коррекционно-развивающих занятий «Учитесь властвовать собой», направленную на обучение навыкам снятия нервно-психического напряжения с использованием здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий; 4) разработка дидактического и методического материала по использованию здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий
8.	Концепция изменений	ФГОС нацеливают образовательные учреждения на обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, научить использовать эти знания в повседневной жизни, т.е сформировать соответствующие компетенции. Н.К.Смирнов: здоровьесформирующие технологии направлены

		на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, на формирование представления о здоровье как ценности, то есть создают мотивацию на ведение здорового образа жизни.
9.	Сущность ИПО	<p>Формирование навыков регуляции психо-эмоционального состояния обучающихся обеспечивается за счёт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разработки и проведения профилактических занятий, направленных на предупреждение психо-эмоциональных перегрузок, профилактику стрессов; • разработки и внедрения программы коррекционно-развивающих занятий «Учитесь властвовать собой», направленной на обучение навыкам снятия нервно-психического напряжения с использованием здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий; • разработки дидактического и методического материала по использованию здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий
10.	Описание инновационной деятельности автора, трудоемкость, ограничения, риски	<p>Инновационная деятельность проходит в рамках работы по созданию в школе условий здоровьесбережения обучающихся и заключается в разработке и реализации программы коррекционно – развивающих занятий для старшеклассников «Учитесь властвовать собой». Цель программы снятие нервно-психического напряжения обучающихся, повышение стрессоустойчивости. К задачам программы относится обучение школьников навыкам регуляции психо-эмоционального состояния, за счёт отработки на практике здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. В работе с обучающимися используются такие технологии как: дыхательная гимнастика, аутотренинги, интегративная музыкотерапия, либропсихотерапия и др. Суть многих занятий заключается в работе с презентацией. В презентации демонстрируются слайды с пейзажами, а также она подразумевает одновременное чтение текста с глубоким смыслом и прослушивание специальной релаксационной музыки с целью профилактики утомляемости, снижения эмоционального напряжения.</p> <p>Кроме этого разработана серия профилактических занятий, направленных на предупреждение психо-эмоциональных перегрузок, профилактику стрессов. На этих занятиях обучающиеся знакомятся с такими технологиями как мандалотерапия, развитие творческой индивидуальности, смех и юмор – как источники хорошего настроения.</p> <p>Для реализации указанной программы и занятий созданы тематические презентации; разработаны тематические памятки; изготовлены демонстрационные материалы.</p>
11.	Условия реализации изменений	<ul style="list-style-type: none"> • Овладение педагогом-психологом здоровьесберегающими и здоровьесформирующими технологиями; • наличие мультимедийного оборудования; • наличие специально оборудованной тренинговой комнаты; • общешкольная система работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся
12.	Результат, полученный автором в ходе реализации	Для определения эффективности деятельности используются

		<p>психологические методики: проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Друкаревич); «Уровень тревожности» А.М. Прихожан; «Шкала тревожности» Кондаша; опросник САН.</p> <p>Основными критериями и показателями улучшения психо-эмоционального состояния являются показатели уровня тревожности обучающихся. По состоянию на 01.01.2017 года этот показатель снижен на 55%, что свидетельствует об эффективности проводимой работы.</p> <p>С обучающихся старших классов (9-11 классы) отработаны необходимые навыки регуляции психо-эмоционального состояния. С младшими школьниками и подростками указанные навыки отработаны частично, работа в этом направлении продолжается</p>
13.	Публикации о представленном инновационном педагогическом опыте	<p>1) Публикация конспекта коррекционно-развивающего занятия «Учимся взаимодействовать» в методических рекомендациях и практических материалах Управления образования и молодежной политики Администрации города Смоленска «Здоровьеформирующая деятельность педагога-психолога в образовательном учреждении», Смоленск, 2014 г.;</p> <p>2) размещение методических материалов на сайте ГАУ ДПО СОИРО</p>
14.	Ф.И.О. составителя карты	Каретникова Марина Николаевна
15.	Форма распространения представленного опыта, уровень распространения	<p>1) Выступление на городском МО педагогов-психологов «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога-психолога»;</p> <p>2) Мастер-класс для слушателей комплексных курсов ГАУ ДПО СОИРО «Мандала – живи в гармонии»;</p> <p>3) Мастер-класс для педагогов-психологов МБОУ «Самореализация в творчестве как способ укрепления психического здоровья обучающихся»;</p> <p>4) Публикация конспекта коррекционно-развивающего занятия «Учимся взаимодействовать» в методических рекомендациях и практических материалах Управления образования и молодежной политики Администрации города Смоленска «Здоровьеформирующая деятельность педагога-психолога в образовательном учреждении», Смоленск, 2014 г.;</p> <p>5) Участие в конкурсе профилактических занятий по проблеме формирования потребности подрастающего поколения в ЗОЖ (январь 2014 г., 1 место);</p> <p>6) Размещение методических материалов на сайте ГАУ ДПО СОИРО</p> <p>7) Участие в муниципальном этапе областного конкурса методических материалов педагогов по проблеме использования ИКТ в системе образования (май 2012 г.)</p>
16.	Дата составления информационной карты (число, месяц, год)	29.03.2017 г.