

Сентякова Елена Павловна

тьютор

Муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение "Воткинский лицей"

Удмуртская республика, г. Воткинск

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ И ВОСПИТАНИИ

Здоровье человека является высшей ценностью, основой жизни и благополучия человека. Формирование здорового образа жизни важно для подрастающего поколения. Сегодня здоровье детей вызывает серьезную тревогу врачей, учителей, родителей и поэтому очень много уделяется внимания сохранению здоровья школьников. И это не случайно, т.к. на сегодняшний день прослеживается тенденция ухудшения физического состояния детей по сравнению с их сверстниками предыдущих поколений. Основными причинами ухудшения здоровья школьников являются:

- нарушение гигиенических и психогигиенических требований к организации учебного процесса;
- нарушение полноценного отдыха у детей;
- отсутствие достаточной двигательной активности;
- стрессы, вызванные учебными перегрузками, переутомлением,
- ошибки в применении педагогических технологий;
- авторитарный стиль общения;
- недостаточный уровень знаний у педагогов по возрастной психологии и физиологии;

- слабая учебно-воспитательная работа с учащимися по укреплению их здоровья, формирования установки на здоровый образ жизни;
- отсутствие у педагогов и родителей необходимых знаний по сохранению и укреплению здоровья детей [1].

Здоровье детей катастрофически падает и возникает справедливый вопрос:

“Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?”

Ещё А. Шопенгауэр говорил: “Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля”.

А что происходит в нашей школе сегодня? По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Давайте обратимся к понятию- "здоровьесберегающая педагогика".

Здоровьесберегающая педагогика – 1) педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, который необходимо воспитать у учащихся и реализовать при проведении учебно-воспитательного процесса; 2) образовательная система, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию при организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей; 3) область медико-психолого-педагогических знаний о построении образовательного процесса и содержании учебно-воспитательных программ с учетом интересов здоровья учащихся и педагогов [10].

Возложение на школу и учителя такой, казалось бы, несвойственной им задачи - заботы о здоровье учащихся - определяется следующими причинами.

1. взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и здоровья. Именно в школе, под "присмотром" учителей, школьники проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

2. большая часть всех воздействий на здоровье учащихся - желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений.

3. современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях - педагог.

Комплексный подход, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья учащихся и педагогов от угрожающих или патогенных воздействий, но задачи формирования и укрепления здоровья школьников, воспитания у них, их учителей культуры здоровья, может быть назван здоровьесберегающей педагогикой.

В настоящее время возникло особое направление в педагогике «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

Здоровьесберегающая технология не может выражаться конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие

«здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Здоровье ученика в норме, если:

а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

б) в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

в) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

г) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

д) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни.

В своей работе мы с учителями нашего лицея стараемся применять новые направления здоровьесберегающих технологии это:

1. Проведение динамических музыкальных переменок для учащихся начальной школы. Во время этих переменок дети собираются в спортивном зале и учащиеся 9-10-х классов проводят музыкально-танцевальные разминки. Такие танцевальные переменки помогают детям переключиться с одного вида деятельности на другой вид работы. Раскрепощает их, снимает эмоциональную нагрузку.

2. Школьное караоке- тоже один из видов деятельности в нашем лицее. Желаящие во время переменок могут прийти в комнату

психологической разгрузки и попеть свои любимые песни. Репертуар песен подбирают учителя музыки и английского языка.

3. Организация спортивных эстафет в рекреациях начальной школы. Учащиеся начальной школы расписаны по переменам. В одной рекреации играют учащиеся 1 и 2-х классов, по переменам, а в другой учащиеся 3-4 классов соответственно.

4. Проведение ежегодно в марте месяце спортивного мероприятия по аэробике "Фортуна". В данном мероприятии принимают участие учащиеся с 1- 10 класс лицея. Мероприятие помогает учащимся продемонстрировать навыки, полученные во время третьего часа урока физической культуры. Программа выступления и демонстрация обязательных элементов обговаривается в начале учебного года.

5. Проведение физминуток и динамических пауз на уроке.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: "В здоровом теле - здоровый дух", то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и

социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Литература:

1. Электронный ресурс Министерства образования и науки. сайт<http://standart.edu.ru/>.
2. ВОЗ | Всемирная организация здравоохранения who.int/ru/
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Ред. В.В.Давыдова.М. Педагогика, 1991.
4. «Федеральный Государственный Образовательный Стандарт», утвержден приказом от 17 декабря 2010 года Министерства образования и науки РФ. сайт<http://standart.edu.ru/>.
5. Митина Е.П. «Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра».М. 2006.
- 6.Селевко П.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.
- 7.Шевченко ЛЛ. «От охраны здоровья к успеху в учебе». М. 2006.