

Серая Татьяна Николаевна
Учитель начальных классов
Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
п. Верхнемарково
Усть – Кутского муниципального образования
Иркутской области
Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования.

В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к факторам окружающей среды.

За последние пять лет здоровье наших детей значительно ухудшилось. В школу поступают примерно 70% здоровых детей, а среди выпускников таковыми оказываются только 10%. Такое плачевное состояние здоровья детей не только результат длительного неблагоприятного социально-экономического и экологического факторов, но и целого ряда таких организационно-педагогических причин:

В чём причины?

- несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся;
- несоблюдение элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса;
- чрезмерная интенсификация учебного процесса (увеличение темпа и объема учебной нагрузки);
- неоправданно объемные домашние задания;
- недостаточная осведомленность педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Современная школа находится в поисках новых методов обучения, новых моделей образовательных учреждений. При усложнении программы обучения снижается двигательная активность и сокращается продолжительность отдыха, что ведет, как правило, к нежелательным изменениям в состоянии здоровья учащихся.

Для сохранения здоровья детей в школе необходимо использовать здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Какие же факторы риска влияют на здоровье учащихся?

(за пределами образовательного учреждения):

- Экология
- Семья и микроклимат в ней
- Наследственность
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей
- Круг общения, вредные привычки
- Питание
- Здоровый образ жизни

В самом образовательном учреждении:

- Стрессовая педагогическая тактика
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса
- Провалы в существующей системе физического воспитания
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни

Сила влияния школьных факторов риска определяется тем, что они действуют: комплексно и системно; длительно и непрерывно (10-11 лет ежедневно).

Из сказанного следует, что задачу обеспечения здоровья молодого поколения следует решать образовательными (педагогическими) средствами. Здоровьесберегающую деятельность в образовательном

учреждении невозможно отделить от организации внеклассной работы с обучающимися. Ведь внеклассная деятельность – это не только развитие способностей и интересов детей, но и поддержка психоэмоционального здоровья детей. Особое внимание необходимо обратить на охрану труда и здоровья детей через систему здоровьесбережения:

- рациональное использование времени учащегося. Ребёнок не должен ежедневно находиться по несколько часов на кружке.

- каждый ребёнок и его родитель должен знать чёткое расписание занятий кружков и секций – не более двух-трёх раз в неделю. Система внеурочной занятости детей направлена на то, чтобы школьная жизнь стала для них интересной и полезной. Важно помнить, что у ребёнка должно оставаться и время на подготовку домашних задания. К сожалению, есть жалобы от родителей о загруженности своих детей.

В рамках спортивно-оздоровительной работы в школе проводятся Дни здоровья, походы, спортивные праздники. В неделю начальных классов по традиции мы добавляем здоровьесберегающие тематические мероприятия.

Под руководством классных руководителей в начальной школе проводится просветительская работы с учениками, включающая в себя проведение тематических бесед на классных часах, практических занятий, динамические паузы. Мы работаем с Центром досуга – совместно проводим спортивные мероприятия «Мама и я», «День Защитника Отечества», «Масленица», внеклассные спортивные мероприятия.

Главным направлением в проведении любых мероприятий по ЗОЖ должно быть живое, заинтересованное участие, прежде всего самих школьников.

Поддержание и укрепление физического здоровья учащихся напрямую связано с их двигательной активностью. Увеличение объема домашних заданий, увлечение компьютерными играми, Интернетом и видеофильмами, недостаточное привлечение детей к занятиям

физкультурой и спортом — главные причины малоподвижного (а значит, нездорового) образа жизни.

К группам здоровьесберегающих технологий относятся:

- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями

Цель любой образовательной технологии – достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Существуют правила организации урока на основе принципов здоровьесбережения.

Правило 1. Правильная организация урока.

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.

Во-вторых, главной целью учителя, должно быть, научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению.

Правило 2. Использование каналов восприятия

Для того чтобы ТВОРЧЕСКИ осмыслить любую проблему необходимы оба полушария: *левое полушарие*, логическое, выделяет в каждой проблеме важнейшие, ключевые моменты, а *правое полушарие*,

творческое, *схватывает ее в целом*. Именно правое полушарие, благодаря своей важнейшей функции – интуиции, помогает разобраться в ситуации и сформулировать идею, пусть даже бредовую, но часто нестандартную и нередко правильную. Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Существуют различные типы функциональной организации двух полушарий мозга в зависимости от того какое из них является доминирующим.

Знание этих характеристик детей, позволяет мне как педагогу, излагать учебный материал на доступном для учащихся языке, облегчая процесс его запоминания.

Правило 3.

Общеизвестно, что биоритмологическая работоспособность у школьников имеет свои пики и спады, как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

- 5 - 25-я минута - 80%;
- 25 - 35-я минута - 60-40%;
- 35 - 40-я минута - 10%.

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья обучающихся и учителя.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, Освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
Чередование видов преподавания	
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза ребенка, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек

Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интереса к изучаемому материалу
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)
Эмоциональные разрядки на уроке	шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие

Если правила здоровьесбережения недостаточно учитываются в организации и содержании самого процесса обучения, то возникает умственное переутомление школьников. Каждый из нас должен учитывать, что утомление часто возникает в следующие периоды:

Утомление и его периодичность

- начало учебного года и недели;
- возникает ежедневно к 3-4-му урокам;
- сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня;
- окончание четверти, учебного года, недели.

Поэтому мы должны контролировать и регулировать процесс утомленной работоспособности ребенка, так как от успешности решения этой проблемы зависит, насколько успешно будет осуществляться процесс обучения и развития личности ребенка. Создание благоприятного психологического климата на уроке

➤ В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Литература:

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - Педагогика. Психология. Управление.
2. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.
3. Семенкова Т.Н. Реструктуризация сельской школы: опыт, проблемы, перспективы. Кемерово: КРИПК и ПРО. 2005.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.
5. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).