

Здоровьесберегающие технологии обучения

Анет Л.Ю.

учитель начальных классов

МБОУ СОШ № 19

Здоровье человека – это актуальная
тема во все времена.
Сохранение и укрепление
здоровья учащегося –
одна из важнейших задач школы.

Эффективность учебного процесса во многом определяется степенью учета физических и психологических особенностей детей.

Здоровье – основной фактор, определяющий эффективность обучения.

Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

Внутришкольные факторы, влияющие на ухудшение здоровья обучающихся:

- перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
- несовершенство учебных программ и технологий;
- авторитарный стиль преподавания;
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- использование преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным;
- недостаток двигательной активности учащихся;
- неправильное питание учащихся;
- несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
- недостаточное финансирование школы

Здоровьесберегающая образовательная технология в широком смысле – это качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья»; в узком смысле – совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения. При любом аспекте рассмотрения важнейшим их элементом оказывается диагностический блок, позволяющий оценить, достигнут ли запланированный результат, ибо только в этом случае можно говорить о «технологии».

Здоровьесберегающая образовательная технология решает, как минимум, задачу обеспечения таких условий обучения, воспитания и развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье учащихся. Эти условия (факторы) можно разделить на три группы: 1) эколого-гигиенические; 2) организационно-педагогические; 3) психолого-педагогические. Здоровьесберегающая технология, как максимум, решает задачу формирования, укрепления и развития здоровья

обучающихся, воспитание у них **культуры здоровья**, а также охрану здоровья педагогов и содействие им в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье.

Примеры здоровьесберегающих образовательных технологий:

- модель структуры здоровьесберегающего урока;
- модульное обучение;
- коллективный способ обучения;
- развивающее обучение, построенное на индивидуализации обучения;
- гендерные педагогические технологии, применяемые при раздельном обучении мальчиков и девочек;
- ступенчатый режим постепенного наращивания педагогических воздействий на учащихся 1 классов;
- введение в дневной режим обучения 40-минутной динамической паузы;
- здоровьесберегающее распределение учебного и каникулярного времени в течение года, согласно которому школьные занятия через каждые 6 недель прерываются на срок не менее недели.

Принципы здоровьесберегающего урока

- принцип двигательной активности (разработка уроков в режиме двигательной активности – проведение большей части урока в свободной форме);
- принцип оздоровительного режима (организация обучения в режиме динамических поз: чередование сидения, стояния и передвижения по классу);
- принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания (для формирования правильной осанки на уроке включаются упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса; для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей формируется привычка правильно дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично);
- принцип психологической комфортности (создание ситуации успеха, способствующей повышению самооценки учащихся, снижаются барьеры страха, формируется доверие к педагогу, развиваются доброжелательные взаимоотношения в классе);
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребенка (при этом каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе);
- принцип профилактического эффекта (касается, в первую очередь, мировоззрения):
 - а) человек самодостаточен, в нем есть все необходимое для жизни, то есть здоровье в человеке заложено, его надо только сохранить;
 - б) человек посредством управления своей психикой способен влиять на состояние своего организма;

в) психическое здоровье первично (относительно физического).

Методы, приёмы и формы обучения

1. К о м ф о р т н о е н а ч а л о и о к о н ч а н и е у р о к а, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

а) использование положительных установок на успех в деятельности: «У меня все получится», «Я справлюсь» и т. д.;

б) умение настроить себя на положительную волну: «Улыбнись самому себе»;

в) рисование на полях тетради различных рисунков или символов, которые отражают настроение на уроке.

2. Проведение на уроке разнообразных валеологических пауз, дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений, направленных на поддержание у учащегося высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости.

Ребята осваивают и затем самостоятельно используют эти способы снятия напряжения и усталости.

3. О б ъ я с н е н и е н о в о г о м а т е р и а л а с о п о р о й н а с у б ъ е к т и в н ы й опыт учащегося, как это предлагается в технологии личностно ориентированного обучения. В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предьявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности.

4. У п о р я д о ч е н и е с и с т е м ы д о м а ш н и х з а д а н и й, их дозировка, выбор, творческий характер.

(Эти методы помогают ребенку осознать, что у него, как и у любого человека, всегда есть право выбора.) Объем домашних заданий и степень их сложности соизмеряются с возможностями каждого ученика. Предлагаются детям разноуровневые задания.

5. У ч е т и н д и в и д у а л ь н ы х с п о с о б н о с т е й и о с о б е н н о с т е й р е б е н к а.

Не могут дети в классе быть все одинаковыми, поэтому нельзя к ним применять одни и те же приемы работы или проводить одни и те же упражнения на стрессоустойчивость.

6. О п р о с т о л ь к о т е х у ч а щ и х с я, к о т о р ы ж е л а ю т о т в е ч а т ь (оценку ставить ученику только тогда, когда он хочет отвечать и действительно знает материал урока).

7. К а ж д ы й з д о р о в ь е с б е р е г а ю щ и й у р о к д о л ж е н о б я з а т е л ь н о включать работу с телом, душой и разумом детей и учителя.

Очень важно постоянно, шаг за шагом, прививать детям мысль, что они сами творцы своего здоровья. Заботясь о нравственном здоровье своих учеников, учителя включают в содержание уроков «Этюды для души».

8. В к л ю ч е н и е в с о д е р ж а н и е у р о к о в «анатомических диктантов», упражнений, текстовых задач, заданий, связанных с изучением своего собственного здоровья.

9. Л и ч н ы й п р и м е р у ч и т е л я .

(Благодаря позитивному примеру учителя дети овладевают способами делового и личностного общения, сотрудничества, принятия иной точки зрения; умением слышать и слушать, умением понять другого человека, что помогает развитию коммуникативных навыков, толерантности.)

10. О р г а н и з а ц и я с а м о р е ф л е к с и и .

Каждый день начинается и заканчивается фиксацией на специальном месте «настроения» состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в процессе урока и даже дня. Умело проведенная рефлексия дает возможность понять следующее: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало и что могут использовать впоследствии в жизни.

Формы и средства организации деятельности учащихся на уроке

Учитывая то обстоятельство, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, учителя не должны требовать от учащихся сохранения неподвижной позы в течение всего урока, и поэтому рекомендуется придерживаться следующей формы организации деятельности учащихся на уроках:

- работа в группах (как статическая, так и подвижная);
- работа в парах сменного состава;
- фронтальный опрос с использованием предмета (например яма);
- использование элементов игры в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников;
- хлопанье в ладоши;
- использование сигнальных карточек различного цвета;
- деятельность с элементами соревнований и т. д.

Группы следующих с р е д с т в :

1-я г р у п п а включает средства, снимающие физическое напряжение, усталость, но не связанные по содержанию с процессом обучения. К этой группе относятся физические упражнения, рекомендованные валеологами, медиками, физиологами, гигиенистами.

Это различные физминутки, например перемена поз и упражнений для глаз (по В. Ф. Базарному); упражнения, стимулирующие биологические активные точки (по

А. А. Уманской); комплекс физических упражнений – наклонов, приседаний, вращательных движений рук.

Во 2-ю группу включаются средства, организующие процесс усвоения предметного содержания обучения, но прямо его не затрагивающие.

Сюда относятся физические упражнения, совмещенные с выполнением учебных заданий.

Примером упражнений этой группы являются «Ритмичные игры», описанные Л. Г. Петерсон, в которых двигательная активность детей направлена на усвоение содержания учебных понятий.

К этой группе относится прием «живого настроения», где учащимся предлагается взять за руки друг друга, изобразить квадрат, цилиндр и др.

Данный прием используется при усвоении компонентов сложения, вычисления, при знакомстве с задачами на движение и т. д. У детей при соприкосновении рук возникает чувство защищенности, единства, близости.

В данную группу средств входят и карточки «я» и «хор», предложенные Г. А. Чукерманом. На карточке «я» условно изображен ребенок с поднятой рукой, «хор» – несколько детских головок с открытыми ртами. Показ карточек «я» и «хор» означает, кто должен говорить: один или все хором.

Дети таким образом учатся слушать друг друга, ощущать себя участником общего дела, что возмещает частично дефицит речи на уроках, способствует развитию внимания.

К 3-й группе относятся средства, которые можно назвать «завлекалочками». Это задания и формы организации, которые своей внешней привлекательностью незаметно втягивают учащихся в деятельность по усвоению предметного содержания. Это яркие картинки, на которых даны, например, числовые выражения, задания по разбору слов и т. д. Задача учителя – переключить внимание и интерес детей с формы на содержание самих заданий.

В 4-ю группу можно включить средства, которые затрагивают существенные, смысловые характеристики изучаемого материала и личностные качества обучаемых.

Здоровьесберегающие технологии в образовании

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на

своих учеников; сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемых вне школы, но в последнее время все чаще включаемых во внеурочную работу школы:

- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- лечебно-оздоровительные технологии составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний, лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.