

Здоровьесберегающий потенциал современных образовательных технологий.

Пчёлкина Мария Вячеславовна

учитель начальных классов

МБОУ СШ № 10 г. Павлово

В Концепции Модернизации Российского образования, в нормативных документах, медицинской и педагогической литературе последнего времени одним из приоритетных направлений в образовании учащихся является сохранение и укрепление здоровья детей. Важно подчеркнуть, что сохранение и укрепление здоровья обучающихся - необходимый фактор успешности в обучении. Нам всем известно, что только здоровый ребенок даст хороший результат в обучении.

По статистике 80 – 85% детей школьного возраста имеют плохое здоровье. Уже при поступлении в первый класс первая группа здоровья отмечается только у 12 – 15 % учащихся; дети, имеющие хроническую патологию и сниженный иммунитет, в первом классе составляют 22 – 25 %. К четвертому классу число практически здоровых детей резко снижается.

Отсюда следует, что уже с детства нужно формировать у ребенка внутреннюю картину здоровья, что выражается в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию.

«Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни». ФГОС второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных. Результатом решения этой задачи должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды.

Данное понятие в концепции ФГОС определяется, как образовательное пространство, гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического, духовного и социального здоровья обучающихся. Именно такое образовательное пространство является комфортным по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

В Примерной образовательной программе начального общего образования четко обозначены цели и задачи деятельности образовательного

- учреждения по данному направлению. Эта деятельность должна:
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
 - дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
 - сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
 - научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
 - сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
 - сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
 - обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
 - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
 - научить учащихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
 - сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть успешно решены задачи формирования и укрепления здоровья школьников.

Проблемное обучение – это обучение решению нестандартных задач, в ходе которого учащиеся усваивают новые знания и приобретают навыки и умения творческой деятельности. Для реализации данной технологии используются следующие приёмы:

- возбуждение познавательного интереса через создание проблемной ситуации
- столкновение противоречий в практической деятельности
- побуждение к поиску решения «проблемы»
- творческие задания («Анаграммы», «Найди отличия», «Ребусы», «Умозаключения»)

При изучении опорно-двигательного аппарата можно поставить перед детьми **проблему**: «Выскажи своё мнение. Девочки поспорили. Одна уверена, что груз лучше нести в правой руке, только нужно давать ей отдохнуть. А другая

настаивала на том, что груз нужно нести, меняя руки – то в правой, то в левой. Кто из девочек прав и почему?»?

Так, при изучении устного счета, **применяя ИКТ**, использую тематические презентации и ролики, содержание некоторых связаны с вопросами здоровьесбережения («Овощи и фрукты», «Зимние виды спорта» и проч.).

Темы укрепления здоровья широко используются в **проектно-исследовательской деятельности**. Например, проекты: «Здоров будешь, всё добудешь», «Сам себе я помогу, я здоровье сберегу», «Секреты здоровья». Исследовательские работы: «Сколько весит здоровье ученика начальной школы», «Компьютер и здоровье детей»

Формировать ЗОЖ у детей можно и с помощью **игровой технологии**. Это не только разнообразные ролевые игры, но и дидактические. Например, игра «Кто больше» (назовите как можно больше действий, связанных с укреплением здоровья).

Конечно, на всех уроках я использую **физкультминутки**, которые необходимы для удовлетворения физиологических потребностей в двигательной активности детей. Они помогают снять зрительное утомление и статистическое напряжение различных мышц, ослабить умственное напряжение, поднять настроение. Например, упражнения для рук и пальцев: «Вот помощники мои, Их как хочешь поверни. Раз, два, три, четыре, пять. Постучали, повернули И работать захотели. Тихо все на место сели.»

Также формирование потребности в здоровом образе жизни происходит и через **содержание предметных заданий**. Например, на математике я использую задачи по анатомии, о пользе овощей, фруктов («Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60%, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?»).

Рассмотрим один из **методических приемов** «Вставка о здоровье на уроках». На уроках русского языка вставкой о здоровье может быть списывание с доски пословиц и поговорок о здоровье, правильном питании и проч. («Река начинается с ручейка, а спорт с зарядки», «Гречневая каша-матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной», «Чистота – залог здоровья» и т.п.). После краткого обсуждения пословицы или поговорки я предлагаю повторить вслух всем вместе. На уроках литературного чтения при изучении многих сказок, можно сделать обобщенные выводы о безопасном поведении, о здоровом образе жизни. Так, к примеру, в сказке «Сестрица Аленушка и братец Иванушка» – для питья необходимо

использовать только чистую воду; из открытых водоемов воду пить нельзя, ее нужно кипятить. На уроках курса «Окружающий мир» говорим о правилах личной гигиены, о профилактике простудных заболеваний, о правильном питании, о лекарственных растениях и т.д.

Чтобы проанализировать урок с точки зрения сохранения здоровья школьников, обратим внимание на следующие аспекты урока:

1. Гигиенические условия в классе

2. Число видов учебной деятельности, используемых учителем.

Нормой считается 4–7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма: 7–10 минут.

4. Число использованных учителем видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма — не менее трех за урок. Чередование видов преподавания — не позже чем через 10–15 минут.

5. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.

6. Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для привития интереса к познавательным программам.

7. Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы. Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.

8. Физкультминутки и физкультпаузы, которые являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма — на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.

9. Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.

10. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п. Если учитель относится к ученику как к субъекту собственного развития, то меняется **содержание его педагогической деятельности**. Он создаёт условия для включения учащихся в самостоятельную познавательную деятельность, выводящую на открытия. Никогда мы не разовьём ребёнка, если он будет только слушать. Ведь даже маленькая самостоятельная работа с последующей проверкой вызывает деятельностное состояние коры головного мозга. Поэтому настрой на уроке должен быть такой: пробуем, открываем. Если не получается – чуть подскажу.

11. Благоприятный психологический климат на уроке

По материалам многочисленных исследований, особо опасны для организма не активные эмоции, а пассивные – отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому одной из составляющих здоровья считается позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками. Школьника важно учиться радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда может быть эффективным, когда ученик испытывает радость не только от процесса обучения в целом, но и от каждого положительного результата, даже совсем маленькой победы.

12. Преобладающее выражение лица учителя. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т. д.

13. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока.

14. Темп и особенности окончания урока. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.

Система работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в стандарте в виде пяти взаимосвязанных **направлений:**

- создание здоровьесберегающей среды;
- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;

- эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;
- реализация образовательной программы и просветительской работы с родителями.

Исходя из выше сказанного, можно выделить **методические рекомендации** для формирования у обучающихся ЗОЖ:

- Педагог непременно должен рационально организовывать учебную и внеучебную деятельность обучающихся, снижая чрезмерное функциональное напряжение и утомление, создавая условия для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха.
- Необходимо соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения.
- Необходимо использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся; строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров; индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности).
- Работа по индивидуальным программам начального общего образования, ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников; организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.
- Нужно организовать совместную работу педагогов с родителями по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающего потенциала современных педагогических технологий, а также доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, демократический стиль общения способствует предупреждению утомления учащихся и раскрывает творческий потенциал детей.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Любой взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства.