Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе и внеурочной деятельности

Актуальность темы.

«Здоровье - это еще не всё, но всё без здоровья - ничто», - гласит известный афоризм.

Общество требует новых подходов к обучению и воспитанию учащихся. Перед школой ставятся очень важные задачи максимального раскрытия в человеке его самостоятельности, активного деятельного начала, развитие индивидуального своеобразного творческого потенциала, развитие и воспитание личности, способной к самоопределению, самореализации, саморазвитию.

В настоящее время состояние Российского государства, высочайшие темпы его развития предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью.

*Показателями хорошего состояния здоровья человека* являются:

1) постоянно высокий уровень его работоспособности, а также умение быстро восстанавливать этот уровень за счет внутренних резервов организма;

2) способность сохранять внутренний покой или эмоциональную устойчивость, а также умение быстро восстанавливать душевное равновесие после стрессовых ситуаций;

3) высокий уровень физического состояния здоровья учащихся.

В Концепции Модернизации Российского образования, в Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения, 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.

В практике существует множество определений понятия "здоровье". Педагогический коллектив гимназии в своей деятельности руководствуется следующим  определением данного понятия, предложенным Всемирной Организацией Здравоохранения:  "Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и  физических недостатков".

   Основными элементами здорового образа жизни являются:

1) отсутствие вредных привычек;

2) высокая культура общения и поведения;

3) рациональное питание;

4) соблюдение режима труда и отдыха;

5) оптимальный двигательный режим, основу которого составляют регулярные занятия физической культурой и спортом;

6) санитарно – гигиеническая культура.

По статистике 80 – 85% детей школьного возраста имеют плохое здоровье. Уже при поступлении в первый класс первая группа здоровья отмечается только у 12 – 15 процентов учащихся. 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.

Но главный бич сегодняшнего образования в том, что дети мало двигаются. Все школьные годы они большую часть дня сидят, хотя в этом возрасте движение необходимо им как воздух, это их физиологическая потребность, от недостатка движения они плохо развиваются. Именно поэтому уже в младших классах у детей катастрофически ухудшаются зрение и осанка.

Знание здоровьесберегающих технологий – важная составляющая профессиональной компетентности современного учителя. Учитель, использующий эти технологии, разрешает проблему перегрузки и переутомления учащихся на уроках. У них развивается внимание, память, творческое воображение, формируется мышление, свобода суждений.

Виды технологий:

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ). К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

2.Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

3.Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).  Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

4.Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).

 Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов –  курса   «Безопасность   жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

5. 3доровьесберегающие  образовательные  технологии  (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы:

- *организационно-педагогические технологии (ОПТ),*определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах,   способствующих  предотвращению состояния   переутомления,  гиподинамии   и других дезаптационных состояний;

- *психолого-педагогические технологии (ППТ),*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 (УВТ),*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 реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

-   *социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии  
(САЛРТ)*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 (ЛОТ)*составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

2. Цель и задачи здоровьясбережения

     Как дать качественное образование и при этом сохранить здоровье детей?

Поиск решения указанных противоречий определил основную цель: *достижение высокого уровня качества обучения учащихся с использованием здоровьесберегающих технологий.*

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- Показать значимость здоровьесберегающих технологий в процессе обучения.

- Показать различные здоровьесберегающие технологии.

- Рассказать о мероприятиях, которые уменьшают риск возникновения заболеваний.

Определяя цели и задачи уроков в начальной школе, нужно помнить, что сохранить и укрепить здоровье учащихся можно только через правильную организацию учебного процесса.

3. Формы организации обучения младших школьников с использованием здоровьесберегающих технологий.

В КГА ПОУ ГАСКК МЦК на сохранение здоровья направлена не только урочная, но и внеурочная деятельность.

Введены в учебный процесс такие предметы как шахматы, плавание (третий час физкультуры), пятый час литературного чтения (инсценирование литературных произведений, декламация стихотворений).

Во внеурочной деятельности определены  часы на сохранение и укрепление здоровья:

- спортивные игры

- факультатив «Психология общения»

- беседы о ЗОЖ

- классные часы

В дополнительных образовательных услугах:

- ВОКАЛ, театральная студия

- спортивные секции

На уроке учителя стараются создать неодинаковые, специфичные условия для обучения, воспитания, развития учащихся, сохранения их здоровья.

При построении своих уроков учитываются такие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Норма видов учебной деятельности на уровне – 4-7 (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач). Однообразность урока способствует утомлению школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий.

3. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

Учитывая, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, учителя на уроках используют передвижение по классу.

Форма организации деятельности учащихся на уроках:

- работа в группах;

- работа в парах;

- фронтальный опрос с использованием игровых ситуаций;

Элементы игры можно использовать в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников:

- хлопанье в ладоши;

- поднятие руки;

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35—40-я минута — 10%.

4. Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

5. На урок следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

6. На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

7. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

8. В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

9. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

10. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.  
Наряду с традиционными уроками в своей практике учителя применяют и нетрадиционные формы организации урока. В начальной школе можно использовать следующие виды нетрадиционных уроков : уроки в форме соревнований и игр (конкурсы, КВН, викторины, аукционы) ; уроки-путешествия ; уроки-фантазии ; урок-сказка ; урок-сюрприз ; урок-отчет ; урок-зачет; урок здоровья; уроки с использованием компьютерной техники, урок –экскурсия. Все они имеют здоровьесберегающую направленность.

 В подготовке и проведении нетрадиционных уроков помогают творческие принципы:

1. Отказ от шаблона в организации урока, формализма в проведении.

2. Максимальное вовлечение учащихся класса в активное взаимодействие на уроке с использованием различных форм групповой работы на уроке.

3. Занимательность и увлечение, а не развлекательность - основа эмоционального тона урока.

4. Поддержка альтернативности, учет множества мнений.

5. Развитие функции общения на уроке, как условия обеспечения взаимопонимания, побуждения к действию, ощущение эмоционального удовольствия.

6. «Скрытая» дифференциация учащихся по учебным возможностям, интересам, способностям, склонностям.

7. Использование оценки в качестве формирующего, а не только результирующего инструмента.

Опираясь на эти принципы, педагогам следует ориентироваться и на психологические особенности младших школьников.

4. Результаты применения в учебном процессе здоровьесберегающих технологий.

*Применение в учебном процессе здоровьесберегающих технологий способствует:*

· Повышению уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.

· Сохранению и укреплению физического здоровья детей.

· Созданию положительного эмоционального фона и атмосферы психологического комфорта, ситуаций успеха, укрепляющих уверенность в своих силах.

· Происходит снижение заболеваний опорно-двигательной системы.

Способствует развитию познавательных процессов, повышению работоспособности, творческой активности учащихся.

Ожидаемые результаты:

 1. Снижение заболеваемости среди детей.

 2. Создание сплоченного коллектива учащихся.

 3. Личностный рост учащихся.

 4. Повышение качества обучения.

 5. Принятие учащимися здорового образа жизни как осознанной необходимости

Заключение

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый 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.  Здоровый  образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. 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 будущее поколение 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.