

Бекбулатова Фируза Ахматовна,

Воспитатель высшей категории,

Школа № 1179, г. Москва

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ»

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности применения здоровьесберегающих технологий в процессе реализации учебного процесса. Описывается модель здоровьесберегающего урока, т.е. комплекс мероприятий, направленных на поддержание физического состояния учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровая школьная среда, модель здоровьесберегающего урока.

Научный анализ глобальной экологически-демографической ситуации, сложившейся в начале нового тысячелетия, заставил задуматься каждого о судьбе своих потомков и будущем человечества. Для России ситуация осложняется еще и тем, что одновременно с экологическим кризисом страна находится в условиях экономическо-политического кризиса. Поэтому наблюдается прогрессирующая деградация здоровья населения, особенно молодого возраста.

Важным стратегическим направлением общеобразовательной школы является решение проблем комплексной реализации оздоровительной функции школьного образования, обеспечения физического и духовного здоровья учащихся. К новым социальным функциям образования следует отнести и социально-терапевтическую, которая призвана значительно повысить уровень готовности личности выпускника к успешной жизнедеятельности в сложных условиях социальной среды, предупреждения нервно-психических и соматических заболеваний и возникновения зависимостей от психотропных веществ через оздоровление психики человека в целом, развитие его личностных качеств, необходимых для гармонизации социальных связей и сохранения здоровья.

В наше время ребенок должен иметь возможность познать себя, особенности человеческого организма, основные средства здорового образа жизни, предотвращения различных заболеваний, вредных привычек; уметь управлять своим здоровьем, что даст ему путь к полноценной жизни. Сегодня очень важно во время учебы в школе научить ребенка самому заботиться о собственном здоровье, сформировать у него установку на поддержку собственного здоровья без применения медикаментозных средств.



СУЩНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Сформировать у учащихся разумное отношение к своему здоровью, помочь им преодолеть инерцию вредных привычек – одна из важнейших задач школы. От того, какими вырастут сегодняшние школьники, зависит будущее, в том числе и судьба страны. Только творческая духовно богатая и здоровая личность сможет решить как ежедневные производственные, так и масштабные задачи, которые обеспечат прогресс нации. Поэтому одной из главных задач современной школы является пропаганда здорового образа жизни, воспитание энергичной, образованной, высоконравственной, гармонично развитой здоровой личности, способной к самореализации.

Первым и очень важным заданием учителя должно быть не только формирование знаний и умений учащихся, но и сохранение и укрепление их здоровья (физического и психического). Именно поэтому здоровьесберегающая среда уже давно означает гораздо больше, чем просто соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения, медицинские осмотры, организация здорового школьного питания, физическое воспитание и летний отдых учащихся.

Здоровьесберегающие педагогические технологии – это те технологии, которые не вредят здоровью учащихся, создают безопасные условия для пребывания, обучения и работы в школе, а именно:

1. Создание здоровой школьной среды:

- выполнение санитарно-гигиенических норм (освещение, тепловой режим, удобная мебель, благоприятные цвета);
- организация качественного питания;
- оборудование классов и коридоров на основе идеи развития здоровья детей.

2. Введение здоровьесберегающих технологий, органично встроенных в учебно-воспитательный процесс, сохраняющих и укрепляющих здоровье детей:

- благоприятные условия обучения ребенка (отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований, методик обучения и воспитания);
- оптимальную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими нормами);
- полноценный и рационально организованный двигательный режим;
- воспитание у учащихся положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии реализуются через такие направления образовательно-воспитательной деятельности:



- создание условий для укрепления здоровья школьников и их гармоничного развития;
- организацию учебно-воспитательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм ученика;
- разработка и реализация учебных программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек;
- медико-психолого-педагогический мониторинг состояния здоровья, физического и психического развития школьников;
- функционирование службы психологической помощи учителям и ученикам в преодолении стрессов, тревожности; формировании доброжелательных и справедливых отношений в коллективе; содействии гуманном подходе к каждому ученику;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в организации учебно-воспитательного процесса, нормированием учебной нагрузки, профилактикой утомляемости учащихся.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Система внедрения здоровьесберегающих технологий предполагает профессионализм учителя, который должен выступать гарантом сохранения и укрепления здоровья всех субъектов целостного учебно-воспитательного процесса. Кроме того, необходимо развить у каждого ребенка интерес к проверке и субъективной оценке своего физического и психического состояния, а также стимулировать учащихся к самосовершенствованию и самоутверждению.

Для сохранения здоровья учащихся на уроках необходимо использовать модель здоровьесберегающего урока, которая предусматривает:

1. Физкультпаузы и физкультминутки (включая упражнения для глаз, дыхательную гимнастику, направленные на снятие усталости, активизацию внимания; проводятся 2-3 на урок);
2. Релаксационные паузы.
3. Использование «солевых мешочков» (для профилактики сколиоза и близорукости – так как при их использовании ребенок большую часть времени держит ровную осанку, а не наклоняется слишком низко над книгой или тетрадью);
4. Выполнение правил по технике безопасности;
5. Создание благоприятного психологического климата;
6. Соблюдение санитарно-гигиенических норм в учебном кабинете (свежий воздух, соответствующее освещение, тепловой, звуковой, цветной режим, влажная уборка, соответствие парт роста и возраста учащихся);



7. Дозирование учебного материала;
8. Рациональное использование задач, направленных на развитие памяти, внимания, мышления, речи;
9. Оценка учебной деятельности детей путем сравнения учебных достижений ученика не с другими, а с самим собой;
10. Квалифицированное применение элементов музыкотерапии, двигательной терапии, ароматерапии, цветотерапии, артотерапии и тому подобное;
11. Личностная ориентация урока;
12. Исключение стрессовых ситуаций;
13. Учет работоспособности возрастных особенностей учащихся;
14. Учет особых потребностей ребенка (пороков развития);
15. Оптимизация учебного процесса (изменение деятельности на уроке, оптимальное распределение учебного материала, средне-быстрый темп урока);
16. Гармоничное сочетание обучения, воспитания и развития учащихся в учебной деятельности;
18. Исключение авторитарных методов обучения;
19. Беседы по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Большая умственная нагрузка в сочетании с малоподвижным образом жизни приводит к нарушению регуляции тонуса кровеносных сосудов, а это приводит к гипотонический или гипертонический состояние. Предотвратить такие негативные последствия можно с помощью соблюдения разумного распорядка дня, четкого режима труда и отдыха, а главное – систематических занятий физкультурой и спортом. Оптимальные нормы двигательной активности в неделю:

- для детей дошкольного возраста – 8-10 часов;
- для школьников – 7-12 часов;
- для студентов – 8-10 часов.

Гимнастика, которую учащиеся выполняют перед началом уроков, выполняет преимущественно оздоровительные и воспитательные функции. Такие занятия способствуют регуляции нервной системы, повышению умственной работоспособности учащихся, активизируют их внимание, улучшают кровообращение.

Физкультминутки, минутки здоровья, валеопазузы, проводимые во время уроков, направленные на восстановление работоспособности, внимания, предотвращают заболевания опорно-двигательного аппарата.

Итак, одной из ведущих задач школы является создание на основе сотрудничества и сотворчества благоприятной образовательной воспитательной среды, направленной на



укрепление здоровья детей, их физическое развитие; социальную адаптацию и духовный рост; ориентирование внутреннего мира ребенка на обогащение индивидуального опыта самопознания, самооценки, саморазвития, самоопределения, самореализации; обеспечение комфортных условий для развития творческих способностей учащихся, разноплановой интеллектуальной подготовки личности, которая способствует ориентации в обществе, успешному решению жизненных проблем. Стратегической целью школы является здоровый, а уже потом образованный, творческий, интеллектуально-развитый, духовно обогащенный, воспитанный человек; миссией школы является гармония единства физического, психического, интеллектуального и духовного.

Здоровье – одна из самых высоких человеческих ценностей, источник радости и речь счастью, залог успеха в любом деле, нормальное естественное состояние человека, внутренняя гармония организма, форма проявления жизни, поэтому тратить здоровье из-за плохих привычек, плохо к нему относиться – это преступление.

Основными направлениями деятельности учителей относительно внедрения здоровьесберегающих технологий в учебном заведении являются:

- воспитание культуры здоровья учащихся как неотъемлемой части общей культуры человека;
- учет индивидуальных способностей и возможностей школьников в процессе воспитания у них культуры здоровья как главного условия достижения успеха в жизни;
- здоровьесберегающая организация образовательного и воспитательного процессов на уроках и во внеурочное время;
- обучение методам диагностики, самоконтроля и самокоррекции;
- создание комфортной психологической среды;
- использование национальных этновалеологических ценностей, традиций в валеологическом обучении и воспитании учащихся, в профессиональной деятельности педагогов;
- привитие научных и гуманных взглядов на свое здоровье и здоровье других.

Список литературы:

1. Вострокнутов В.С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ: методическая разработка / В.С. Вострокнутов. – М.: Регион, 2014. – С. 16.
2. Казаковцева Т.С. К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях / Т.С. Казаковцева // Начальная школа. – 2014. – № 4. – С. 70.



3. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2014. – С. 211.
4. Гендин А.М., Сергеев М.И., Усаков В.И., Шабунин В.В. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи в современных условиях / А.М. Гендин, М.И. Сергеев, В.И. Усаков, В.В. Шабунин. – Красноярск: РИО КГПУ, 2014. – С. 54.
5. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №4. – С. 57.
6. Байер К., Шейнбер Л. Здоровый образ жизни / Пер. с англ. – М.: Мир, 2014. – 368 с.
7. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №4. – С. 56-58.
8. Вострокнутов В.С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ: методическая разработка / В.С. Вострокнутов. – М. : Регион, 2014. – 473 с.
9. Гендин А.М., Сергеев М.И., Усаков В.И., Шабунин В.В. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи в современных условиях / А.М. Гендин, М.И. Сергеев, В.И. Усаков, В.В. Шабунин. – Красноярск: РИО КГПУ, 2014. – 228 с.
10. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2014. – 453 с.
11. Золин Н.Г. Воспитание культуры здорового образа жизни / Н.Г. Золин // Юношеские библиотеки России: информационный вестник / РГЮБ. – М., 2014. – Вып.3. – С. 65-72.
12. Казаковцева Т.С. К вопросу zdravotворческой деятельности в образовательных учреждениях / Т.С. Казаковцева // Начальная школа. – 2014. – № 4. – С. 68-74.
13. Лузик Т.П. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие // Классный руководитель. – 2013. – № 6. – С. 122-127.
14. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учеб.–метод. пособие / Под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2012. – 341 с.

