

Попова Н.А.

Зерноградский педагогический колледж

## **Здоровье – главная составляющая успешности в обучении студентов педагогического колледжа**

Материал моего выступления раскрывает личный педагогический опыт по одной из важных проблем современного образования: охране и укреплению физического и психического здоровья обучающихся.

Педагогическую деятельность веду с учетом личностно — ориентированного подхода к обучающимся, где внимание уделяется повышению качества учебного образовательного процесса на основе применения здоровьесберегающих технологий, способствующих формированию у студентов культуры здоровья и защищающих их от деформации личности, вызванной нервно-психическим напряжением.

Работу над темой начала с изучения теоретического материала по данной технологии. Познакомилась с работами Сократова Н.В., Алямовской В.Г., Овчинниковой Т.С., Безруких М.М., Селевко Г.К., Сонькиной В.Д. Прочла серию книг профессора Никиты Константиновича Смирнова о здоровьесберегающих образовательных технологиях в современной школе.

Данные технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.

Смирнов Н.К. сформулировал принципы здоровьесберегающей педагогики, назову лишь некоторые из них:

1. Принцип не нанесения вреда – все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью студентов и преподавателей.

2. Принцип единого представления о здоровье – обусловливает необходимость подходить как к единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

3. Принцип непрерывности и преемственности определяет проводить здоровьесберегающую работу не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.

4. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям, основное внимание - на риск перегрузок, высокий темп учебной работы, фрустрации от постоянного ощущения неуспеха.

5. Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих, развивающих педагогических воздействий:

- а) обучения здоровью;
- б) воспитания культуры здоровья;
- в) формирования здоровья;

г) укрепления здоровья.

В учебном пособии «Культура современного урока» под редакцией доктора педагогических наук, профессора Щурковой Н. Е. говорится, что современный урок - есть часть жизни ребенка, и проживание этой жизни должно совершаться на уровне высокой общечеловеческой культуры, где ребёнок остаётся всегда наивысшей ценностью, выступая в роли цели и никогда не в роли средства. Соглашусь с точкой зрения Надежды Егровны и считаю, что здоровьесберегающий урок – это, прежде всего, урок, на котором педагог, обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность, профилактику раннего и выраженного утомления, поддерживает внимание и интерес.

Нейтрализация перегрузки через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, профилактика нарушений зрения и осанки реализуется мной через использование различных упражнений, несущих в себе здоровьесберегающую направленность. Обязательным элементом организации урока в соответствии с современными требованиями являются проведение разнообразных физкультминуток. Считаю важным расширять зрительно-двигательную активность студентов через проведение физкультминуток по методике врача-офтальмолога, педагога - новатора, Владимира Филипповича Базарного, который рекомендовал использовать схемы-тренажеры для глаз, размещая их на потолке. Я провожу подобную работу, ограничившись расположением схем на обычном листе ватмана над доской. Эти разного рода траектории, по которым студенты «бегают» глазами помогают снять напряжение после зрительного труда. На протяжении всего занятия планирую несколько физминуток, позволяющие передохнуть и расслабиться студентам. Предпочтение отдаю упражнениям для утомленных групп мышц: для кистей рук, упражнения, корректирующие осанку. В последнее время очень часто провожу музыкально -ритмические физминутки. Одна из таких - «Танец на стуле», когда студент под веселую мелодию на протяжении 1,5-2 минут демонстрирует ритмические движения сидя на стуле, после чего активизируются физиологические процессы в организме, снижается напряжение, преодолевается усталость. Помню всегда, что обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. В начале изучения дисциплин провожу физминутки сама, в дальнейшем это делают студенты под моим контролем.

Общеизвестно, что даже кратковременное пребывание без движений в статическом положении ведёт к нарушениям подвижности основных нервных процессов. Во избежание снижения умственной и мышечной работоспособности на своих занятиях провожу чередование поз обучающихся. Уверена, что, сменив позу сидения на позу стояния, студент отдыхает. Занятия планирую с таким расчётом, чтобы обучающиеся несколько раз за совместную деятельность организованно поднимались, подходили к доске, а первый этап урока (приветствие, отметка отсутствующих, проверка организации рабочего места) провожу стоя.

Регулярно с обучающимися провожу дыхательные упражнения, помогающие повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать студентов на уроке.

В организации и проведении занятия учитываю обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха. Иногда для очистки воздуха в кабинете использую сосновые веточки.

Включение студента в творческий характер образовательного процесса способствует развитию личности обучающегося, снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда - неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над самим собой. Насилие же разрушительно для здоровья.

Считаю, что стиль моего педагогического общения - оказывать положительные воздействия на здоровье студентов, особенно на их психику, нервную систему. Психологический климат на занятии строю с наличием эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями, тем самым обеспечиваю позитивный эмоциональный настрой студентов на продуктивную деятельность. Очень стараюсь найти у каждого обучающегося достоинства и стимулировать их, а нежелательные проявления в поведении устраниять путем договора. Считаю, фраза «Давай договоримся» — это одно из эффективнейших способов, обеспечивающих возможность мирного сосуществования. Предъявляю требования и замечания только в дружественной форме. Улыбка, искренний смех студента на уроке - это мощный противовес подкрадывающемуся к нему состоянию утомления.

Забота о здоровье студентов является одним из приоритетов работы всего нашего педагогического коллектива и происходит на профессиональной основе, что позволяет обеспечить выпускнику высокий уровень реального здоровья, вооружить его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни. Тогда диплом о профессиональном образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

## **Список литературы**

1. Гараева, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально педагогическом образовании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Гараева Е.А., Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург : ОГУ, 2013. - 175 с.
2. Культура современного урока / [И. В. Бабурова и др.]; Под ред. Н.Е. Щурковой. - М.: Пед. о-во России, 2000. – 110 с.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
5. <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/teoretiko-metodicheskie-osnovy-zdorovesberegajuwej-pedagogiki.html>
6. <http://www.informio.ru/publications/id395/Primenenie-zdorovesberegayushhei-obrazovatelnoi-tehnologii-v-tehnikumah>