

Секция 1 «Приоритеты государственной политики в сфере воспитания».

Калитенко Светлана Жоржевна,
высшая квалификационная категория,
учитель – методист,
учитель начальных классов
МБОУ «Профильная гимназия № 122
г. Донецка»

Аннотация: Здоровьесберегающие технологии – включают в себя совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Они объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, нравственная сфера, этические и нравственные ценности, мышление педагога, художественные средства.

«Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения и укрепления здоровья младших школьников.»

В условиях, когда образование стало всеобщим, а профессия учителя массовой, надеяться на индивидуальное мастерство педагога становится всё труднее. Поэтому в настоящее время педагоги и методисты ведут активные поиски дидактических средств, которые могли бы сделать процесс обучения похожим на хорошо отлаженный механизм. Ещё Я.А. Каменский стремился найти такой общий порядок обучения, при котором оно осуществлялось бы по единым законам человека и природы. Тогда обучение не потребовало бы иного, кроме искусного распределения времени, предметов и методов. Об актуальности такого подхода к образованию – технологического, с которым методисты, педагоги обращаются к новым для них понятиям – педагогические технологии, технологии обучения, образовательные технологии [3].

Технология (от греч. *techne* – искусство, мастерство, умение; *logos* – слово, понятие, учение) – это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования [5].

Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими технологиями – будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье [6].

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни [2].

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся [7].

Здоровьесберегающие технологии – включают в себя совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Они объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса;
- творческий характер образовательного процесса;
- обеспечение мотивации образовательной деятельности;
- принцип целостности;
- осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности;
- рациональная организация двигательной активности;
- обеспечение адекватного восстановления сил;
- обеспечение прочного запоминания;
- комплексная система закаливания детей [8].

По результатам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;
- ухудшение состояния здоровья матерей;
- стрессы;

- дефицит двигательной активности;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- неполноценное питание;
- факторы риска, имеющие место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей от первого к последнему году обучения;
- нарастающая интенсификация учебного процесса [9].

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни решается в стенах школьных учреждений.

Надо сказать, что на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы. Например:

- интенсификация обучения;
- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки;
- ухудшение нервно-психического здоровья [9].

Важная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока.

Показателями рациональной организации учебного процесса являются:

- объём учебной нагрузки – количество уроков, их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- нагрузка от дополнительных занятий в школе;
- занятия активно-двигательного характера (уроки физической культуры, спортивные мероприятия, динамические паузы).

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. В оздоровительной работе в школе большое значение имеют физические упражнения [10].

Проведение физкультминуток на уроках и в ГПД, является обязательным пунктом на каждом уроке. Физкультминутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном классе. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, следует открыть форточки.

Физкультминутки можно проводить, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физ.минуток включаются:

- упражнения по формированию правильной осанки;
- укреплению зрения;
- укрепления мышц рук;
- отдых позвоночника;
- упражнения для ног;
- релаксационные упражнения для мимики лица;
- потягивание;
- массаж области груди, лица, рук, ног;
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Нельзя не сказать о пальчиковой гимнастике, её дети тоже очень любят. Такие упражнения, как: гребешок, бабочка, птица, гонки слонов, кошка выпускает коготки.

Последние научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга. Пальчиковые игры могут помочь:

- подготовить руку к письму;

- предотвратить появления писчего спазма;
- развить внимание, терпение;
- стимулировать фантазию;
- научиться управлять своим телом;
- активизировать работу мозга

Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Итак, здоровьесберегающее обучение:

- направлено на обеспечение психического здоровья учащихся;
- опирается на природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации);
- достигается через учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появлению и сохранение интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности;
- приводит к предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности, прирост учебных достижений [4].

В настоящее время для эффективности физического воспитания и сохранения здоровья детей разработаны здоровьесберегающие технологии. Они в себя включают:

Медико-гигиенические, мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению педагогов и воспитанников. Выполнение санитарно-гигиенических требований регламентированных СанПиН; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота места занятий и воздуха и т.д.; проветривание и влажная уборка помещений, соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна).

Физкультурно-оздоровительные, нацелены на физическое развитие детей: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других

качеств, которые отличают здорового, тренированного человека от физически слабого. Реализуются на спортивных занятиях, в спортивных секциях, подвижных переменах.

Экологические, нацелены на создание экологически-оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. Это может быть упорядочение прилегающей территории, озеленение кабинетов, рекреаций; живой уголок; участие в природоохранных мероприятиях. Проведение занятий на свежем воздухе, солнечные и воздушные ванны, водные процедуры и т.д.

Информационно-обучающие, сюда относятся обучающие, просветительские и воспитательные программы, адресованные воспитанникам, родителям, педагогам.

Обеспечение безопасности жизнедеятельности, это правила безопасного поведения, правила пожарной безопасности и правила дорожного движения, проведение инструктажа по технике безопасности.

Показатели успешного применения данных технологий:

- отсутствие усталости воспитанников и педагогов;
- положительный и эмоциональный настрой;
- желание продолжать работу.

Необходимо всегда помнить, что для решения оздоровительных задач в практике школы, главным является не повышение уровня подготовленности физически школьников, тем более что здоровья им это не прибавит, а подтягивание до необходимого уровня ребят с низкими показателями здоровья и развития физических качеств. Это позволит укрепить их здоровье, повысить работоспособность и успеваемость, предупредить заболеваемость. Такое отношение должно рассматриваться в качестве главного критерия постановки физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон «Об образовании» Донецкой Народной Республики (постановление НС ДНР № 1-23311-НС от 19.06.2015)
2. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2016.-100с.
3. Борисова, И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения.-2017.-№10.-С.84-92.
4. Бутова, СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2016, № 8. С. 98.
5. Митина, Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2017, № 6. С. 56.
6. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика.-2020.-№6.-С.37-44.
7. Петров, К.С. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников.-2018.-№2.-С.19-22.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2012.-121с.
9. Смирнов, Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе // Практика административной работы в школе.-2019.-№1.-С.30-38.
- 10.Тверская, Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика // Образование в современной школе.-2015.-№2.-С.40-44.