

Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения

Проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, *«здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся»*.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

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

В рамках данной статьи я хочу рассказать о том, как на практике применение данных технологий влияет на эффективность учебного процесса. Начну с **организационно- педагогических технологий (ОПТ)** Пути реализации данных технологий в учебном процессе начальной школы различны. Это могут быть: физкультурные паузы и динамические перемены, организация здоровьесберегающей среды классной комнаты, составление рационального школьного расписания, а также динамические уроки. Я в своей практике использую элементы таких динамических уроков.

Младшие школьники работают на уроке сидя и наклонившись, что плохо отражается на дыхании. Оно становится поверхностным и неполным,

что влечёт следующие последствия: ожирение, впалость груди, узкость плеч, отдышку, нарушения в системе кровообращения. Чередование дыхательной гимнастики с выполнением учебных заданий на уроке предупреждает указанные выше заболевания и деформации тела. Дыхательные упражнения достаточно включать в учебный процесс 3-4 раза в неделю.

Упражнения на дыхание можно выполнять сидя или стоя. Рекомендуются – стоя. Младшим школьникам следует пояснить, что вдох производится через нос, а выдох через полукруглый рот. Дышать нужно ритмично, равномерно, без мышечного напряжения. Я предпочитаю проводить дыхательную гимнастику на уроках изучения нового материала перед непосредственно постановкой учебной задачи. После таких упражнений улучшается кровообращение, а, следовательно, и снабжение клеток головного мозга кислородом, что влияет на степень восприятия учебного материала.

Вот пример следующей дыхательной гимнастики.

1. Дети встают около своих парт и хором произносят: «Как на горке, на пригорке стоят 33 Егорки...», делают глубокий вдох и на медленном выдохе, не делая новых вдохов, считают Егорок: «Раз Егорка, два Егорка...». Кто больше?
2. Игра «Подуем на...» Ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо,

Подуем на другое,

На солнце горячо

Пекло дневной порой».

Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом. Поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой. «Дуть» можно на любые части тела.

- 3.«Шарик» Ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

На уроках закрепления и систематизации полученных знаний использую следующий прием. Даю задание для работы самостоятельно. Первые пять человек, кто сделал задание, встают около парты. Здесь

использую личностно-ориентированный и дифференцированный подход: задания даю разной степени сложности.

Важным организационно-педагогическим условием является периодическая смена положения тела учащихся в течение урока. Каждый урок имеет определённую структуру, в которой можно выделить несколько этапов. Периодическая смена местоположения учителя и доски по отношению к учащимся предполагает использование некоторых приёмов. Например, приём «полного оборота» учащихся можно применить, повесив таблицу или учебную картину на задней стенке класса. И тогда, в нужный момент, учитель быстро проходит к задней стене класса и просит детей обернуться. Далее несколько минут, знакомясь с новым материалом, дети будут вынуждены находиться в позе полуоборота, пока учитель проведёт беседу. Польза от такого приёма очевидна: поворот туловища – снимает напряжение в мышцах и повышает внимание, а удаление предметов от глаз детей, сидящих на первой парте и приближение к ученикам последних парт – тренирует их зрение. С появлением интерактивных досок, которые можно прикрепить на любую стену, такой прием стал достаточно простым.

Для тренировки зрения и глазных мышц я использую такие упражнения.

Под потолком в разных углах комнаты необходимо расположить разноцветные картонные кружочки разного размера. Ребенок должен в течение нескольких секунд смотреть на левый кружочек, затем уже на правый. Это упражнение выполняется от 3 до 5 раз, затем надо предложить детям закрыть глаза на секунд 10, а после этого пусть повторят упражнение.

На уроке чтения, когда даю задание придумать продолжение или окончание рассказа (сказки), прошу детей крепко зажмуриться на 10 секунд и пофантазировать. Это упражнение позволяет расслабить глазные мышцы.

Ну и, конечно, никто не отменял традиционных физкультминуток на каждом уроке. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

- упражнения по формированию осанки,
- укрепления мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- потягивание,

- массаж области груди, лица, рук, ног,
- психогимнастика,

Говоря о **психолого-педагогических технологиях (ППТ)**, хочется остановиться на основных правилах построения урока:

1. Правильная организация урока – где обязательными являются три этапа:
 - учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы)
 - ученики формулируют и задают вопросы
 - учитель и ученики отвечают на вопросы.
- Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

2. Использование каналов восприятия

На этом вопросе хотелось бы остановиться. Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- *левополушарные люди* — при доминировании левого полушария
- *правополушарные люди* — доминирование правого полушария,
- *равнополушарные люди* — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

В начале обучения детей мы вместе со школьным психологом выявили в составе класса ярко выраженных лево- и правополушарников.

Особенности обучения левополушарных и правополушарных детей надо учитывать на каждом этапе урока. Например, зная, что рабочая полусфера левополушарных детей правая, а левополушарных-левая, я соответственно пересадила детей. Используя Макбуки, можно обеспечить и цветовую организацию детей: темный фон и светлые буквы для детей с доминирующим левым полушарием и светлый фон и темные буквы – с доминирующим правым, и условия для успешной учебной деятельности: обеспечить тишину левополушарным и создать музыкальный фон или ритм, подключив наушники, другим.

Ситуация успеха на *операционном этапе* выступает как педагогическое обеспечение активной учебной деятельности школьника.

Учителю при выборе методов и приемов в процессе обучения приходится учитывать особенности мыслительных процессов учащихся с разным типом функциональной асимметрии Их можно проследить в таблице.

Правополушарные Левополушарные

Восприятие материала	Целостное Интонационная сторона речи Визуалисты (зрительное)	Дискретное Смысловая сторона речи Аудисты (слуховое)
Переработка информации	Быстрая Мгновенная	Медленная. Последовательная.
Интеллект	Невербальный Интуитивный.	Вербальный Логический
Деятельность	Приверженность к практике	Приверженность к теории
Эмоции	Экстравертированность	Интровертированность

От знания этих особенностей зависит и использование определенных методов и приемов обучения детей. Одним необходимо дать задание на время, другим вневременные задания, одним – работа в группах, другим – строго в одиночку, Одни схватывают на лету, другим необходимо многократное повторение.

Тем не менее, итог учебной работы обычно сводится к отметке. Учитель оценивает итог деятельности: грамотность, аккуратность, правильность и т.д. Ученик ждет, что оценят не только итог, но и его усилия в процессе деятельности.

Выбирая методы проверки знаний учащихся *на результативном этапе*, также необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга. Для левополушарных учащихся наиболее предпочтительными будут: решение задач, письменные опросы с неограниченным сроком выполнения, вопросы «закрытого» типа. Письменное решение задач позволит левополушарным проявить свои способности к анализу, а на вопросы «закрытого» типа они успешно подберут ответ из предлагаемых вариантов. Для правополушарных учащихся подойдут методы устного опроса, задания с «открытыми» вопросами с фиксированным сроком выполнения. Вопросы «открытого» типа дают правополушарным учащимся возможность проявить свои творческие способности, дать собственный развернутый ответ.

Однако, оценивая детей, всегда следует помнить, что правополушарных не следует сравнивать с другими. Наибольший эффект достигается, если сравнение идет с ним самим во временной динамике. Каждый правополушарный ребенок должен вести ежедневный график своих достижений в скорости чтения, изучении математики и т.д. Графическое оценивание во временной динамике идеально подходит для визуального и кинестетического восприятия правополушарных учащихся. Они реально

«увидят» и через мышечную деятельность «почувствуют» свои успехи и достижения.

Возвращаясь к правилам построения урока, назову еще два.

1. Учет зоны работоспособности учащихся - биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Это видно на таблице.

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Вербативание	5 мин.	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максим. работоспособность	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15-й мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин.	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

2. Распределение интенсивности умственной деятельности – где эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35—40-я минута — 10%.

Ну и в заключение данной статьи хочется осветить и **учебно-воспитательные технологии(УВТ)**

Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Я на своих занятиях ставлю цель - разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Технология развивающего обучения - Под развивающим обучением понимается новый активно-деятельностный способ (тип) обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу (типу). Развивающее обучение ориентировано на "зону ближайшего развития", т.е. на деятельность, которую обучаемый может выполнить с помощью педагога. Ориентация на “зону ближайшего развития” ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние

окружающей среды и условий. Это является важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье.

Технология уровневой дифференциации обучения – свои уроки я строю с учетом индивидуальных особенностей детей, как это было сказано выше. В работе я учитываю как уровень сформированности знаний, умений и навыков, так и психологические особенности восприятия учебного материала, особенности мыслительных функций того или иного ребенка. Задания почти всегда дифференцированы как по уровню сложности, так и по функциональной асимметрии развития полушарий головного мозга. Это позволяет обеспечить «ситуацию успеха» практически всем учащимся, что, в конце концов, приведет к избавлению от комплексов, нежелания и боязни учиться, и в итоге к сохранению его физического и психического здоровья.

Недавно на одном из интернет-порталов я натолкнулась на статью о Плане индивидуального развития (так называемый ПИР). Действительно, план развития ребенка может быть только индивидуальным. Для одного программа-максимум – закончить четверть на отлично, а для другого – хотя бы на тройки. Причем, с планом индивидуального развития должен быть согласен в первую очередь сам ребенок, ибо воспитывать человека против его воли невозможно. Он сначала должен сам захотеть что-то в себе изменить. Но сначала это «что-то» в себе отыскать.

И я попыталась составить для детей такой план, взяв за основу такой ПИР. Проанализировав трудности ребенка, названные им самим, родителями, учителями и воспитателями, можно составить «тропинку», по которой ребенок при помощи и поддержки взрослых, будет двигаться к намеченной цели.

Таким образом, в работе отдельного учителя *здоровьесберегающие технологии* можно представить как сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности школьника к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него культуры здоровья. Это работа учителя, при которой он полноценно выполняет учебную программу, формируя у учащихся интерес к своему предмету, устанавливая с ним доверительные, партнерские отношения, предотвращая возникновение дискомфортных (дезадаптационных) состояний и максимально используя индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения.

Практика использования в обучении здоровьесберегающих технологий показывает, что это ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по

укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Используемая литература:

1. Сиротюк А.Л «Обучение детей с учетом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей».Москва, 2003 год
2. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с разным типом мышления»
3. <http://mama.darievna.ru/page/dyhatelnaja-gimnastika-dlja-detej>
4. <http://fb.ru/article/1145/gimnastika-dlya-glaz-dlya-detey-i-vzroslyih>
5. Смирнов Н К Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М: Академия, 2009г
6. Лебедева Н.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. Москва.: ИВЦ Минфина, 2005
7. Юковчиц Л.К. Педагогическое воспитание, - СПб.:Питер, 2007