

**Министерство образования и науки Челябинской области
ГБПОУ «Челябинский педагогический колледж №1»
Кафедра психолого-педагогических дисциплин**

Ваганова Яна
Семейкина Татьяна

**РЕФЕРАТ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО
ПРОЦЕССА**

Реферат защищен
с оценкой «____» (____)
«____» _____ 2023 года

Специальность: 44.02.02
Преподавание в начальных классах
Курс: 4, **группа:** 41
Руководитель: Ульянова Т.А.,
преподаватель психолого-
педагогических дисциплин
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	5
1.1 История создания здоровьесберегающих технологий	
1.2 Значимость здоровьесберегающих технологий в начальной школе	6
1.3 Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе	8
Выводы по 1 главе	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	13
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ	15

ВВЕДЕНИЕ

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым» [9]*

Ж.-Ж. Руссо

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Здоровье детей – это главная и основная тема для всего человечества. В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей. В ФГОС второго поколения подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников. В начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни [8].

Актуальность данного исследования обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов.

Однако, в нашем обществе, здоровью человека уделяется все меньше и меньше внимания. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступно лишь немногим.

В такой ситуации как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказывать школа. Каждую осень порог школы переступают первоклассники. Все они очень разные: маленькие и большие, застенчивые и не очень, робкие и самостоятельные. Нам, учителям, предстоит помочь им прожить школьные годы, вырасти здоровыми и сильными.

В первый класс приходят дети слабые по физическому состоянию. Не правильно выполняют упражнения, нормативы мониторинга выполняют не все и сдают с большим трудом.

Поэтому была выбрана именно эта тема и поставлены следующие цели и задачи:

Цели:

- Поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.
- Создание благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Улучшение здоровья учащихся, профилактика заболеваний, как на уроках так и во внеурочное время

Задачи:

- Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе.

- Снижения уровня заболеваемости учащихся.
- Сохранения работоспособности на уроках.
- Формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.
- Формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Данные задачи были реализованы через такие основные направления:

- спортивно-оздоровительное;
- профилактическое;
- социально-психологическое.

ГЛАВА 1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1.1 История создания здоровьесберегающих технологий

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V - II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закалывания, физических упражнений и здорового образа жизни.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А.Коменский.

Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе.

Во второй половине XIX - начале XX века возникла идея «педагогизации среды» (П.П. Блонский, П.Ф. Лесгафт, М.М. Пистрак, С.Т. Шацкий), в которой ребенку предоставлялась бы возможность свободного физического и умственного развития. Главной задачей обучения Л.С. Выготский считал обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка. Д.Н. Узнадзе особо подчеркивал значение личности педагога в обучении. В своей концепции о так называемой «трагедии воспитания» особое внимание он уделяет вопросу изучения отношений, устанавливаемых между педагогом и ребенком. Анализируя характер этих отношений, автор акцентирует внимание на необходимости поиска гуманистического подхода к ребенку и соответствующей психологической основы построения учебно-воспитательного процесса.

Одно из ключевых направлений здоровьесберегающей концепции – это организация процесса сохранения и формирования здоровья, который включает в себя социальные, медицинские, педагогические и целый ряд других аспектов. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как законы РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Перечисленные документы призваны помогать достичь определенных результатов стабилизации в дошкольных учреждениях, качественного улучшения детского здоровья.

1.2 Значимость здоровьесберегающих технологий в начальной школе

Исследования Института возрастной физиологии Российской академии образования позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни [10].

Для предотвращения данных рисков помогают здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие образовательные технологии — это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

- использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;
- учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;
- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;
- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности [5; 43].

Основная цель здоровьесберегающих технологий — сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Отсюда возникают основные задачи:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- сохранение работоспособности на уроках;
- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Принципы здоровьесбережения

Технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

- «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
- Субъект — субъектные взаимоотношения — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
- Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
- Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
- Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- Активность — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления [3; 115].

1.3 Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе

Систематически в процессе обучения в начальных классах проходят: зарядка, динамические паузы, прогулки и игры на свежем воздухе. Они дают возможность разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения. Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье.

Например, для уроков русского языка тщательно подбираются упражнения, которые позволяют решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья учеников. Можно обращать внимание детей на содержание текстов и предложений, которые напоминают о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить собственное здоровье. Прививать ученикам навыки здоровьесбережения также помогают пословицы, соответствующие данной теме, которые постоянно используются в нашей работе. Таким образом, на каждом уроке надо стараться давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учить ими пользоваться, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье [7; 202].

Проведение физкультминуток в начальных классах является обязательным пунктом на каждом уроке. Физкультминутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном классе. 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,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Нельзя не сказать о пальчиковой гимнастике, её дети тоже очень любят. Такие упражнения, как: 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 [6; 39].

Можно проводить следующие физ. минутки:

1. Танцевально-ритмические. Проводят под популярную детскую мелодию с ритмическим стихотворением. Повышают эмоциональный настрой и способствуют развитию выразительности в движениях учащихся.
2. Физкультурно-спортивные. Представляют собой выполнение упражнений традиционной гимнастики под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц.
3. Двигательно-речевые. Предполагают речевое сопровождение выполнения упражнения. Развивают творческие способности, способствуют развитию интереса того или иного учебного предмета.
4. Когнитивные. (Познавательные). Способствуют развитию познавательных процессов. Кроме того, определяют и фиксируют психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока. Очень важно проводить со школьниками зрительную гимнастику, т.к. существенно увеличивается нагрузка на глаза не только при чтении и письме, но и при работе с компьютером. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Предлагаемая гимнастика для глаз улучшает кровоснабжение, повышает эластичность и тонус глазных мышц и нервов, снимает переутомление зрительного аппарата, корректирует дефекты зрения.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет перемена и динамическая пауза. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести ароматерапию. Её используют при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах и школьной столовой. Используют бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока). Во всех классах много комнатных растений, которые очищают воздух.

Также здоровьесберегающие технологии реализуются в следующих направлениях:

1. Спортивно-оздоровительное направление

Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:

1) Воспитательный — состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимании ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.

2) Обучающий – состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации (включая основы саморегуляции и развития таких качеств как выносливость, энергичность, уравновешенность), а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.

3) Оздоровительный – состоящий в профилактике наиболее широко распространенных заболеваний, а также улучшении через это таких необходимых для успешного осуществления учебного процесса качества, как психическая

уравновешенность, спокойствие, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

В начальной школе, в первую очередь, внимание должно уделяться воспитательному аспекту, так как процессы формирования личности наиболее интенсивно идет в самом раннем возрасте. Среди непосредственно оздоровительных мероприятиях выделяются те, которые способны обеспечить профилактику и коррекцию нарушений осанки, по скольку именно в этом возрасте это еще можно сделать [2; 163].

Воспитание личной ответственности за свое здоровье может реализоваться через организацию внеурочной работы. Регулярно проводите в классе «Дни Здоровья», соревнования «Веселые старты», «А ну-ка, мальчики», «Лыжня румяных», «Малые олимпийские игры», «Здоровье сгубишь — новое не купишь!», «Наше здоровье в наших руках.»

2. Профилактическое направление

Работа по укреплению и сохранению здоровья обучающихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании.

Одна из важнейших задач, возложенная на родителей, — контроль за соблюдением режима дня школьника и сбалансированного питания. На родительских собраниях познакомьте родителей с основными принципами организации здорового питания детей. Ведь от того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности.

Все ли родители и учителя понимают важность уроков физической культуры? Как часто родители стараются достать справку об освобождении от уроков физкультуры? Они даже не подозревают, что наносят вред не только физическому состоянию своего ребенка, но и умственному!

Специальными исследованиями подтверждено, что резкое ограничение двигательной активности (10-15 суток) отрицательно сказывается на физическом самочувствии человека, его настроении, особенно на ухудшении внимания и памяти [1; 56]. И поэтому, чтобы дети были здоровыми и хорошо учились, вместе с родителями проводятся спортивные соревнования, такие как «Мама, папа, я — спортивная семья!», «Спортивный семейный праздник», экскурсии. На родительских собраниях проводятся следующие беседы: «Как сберечь здоровье школьников», «Здоровый образ жизни».

На тематических классных часах можно проводить викторины, конкурсы, посвященные здоровому образу жизни. Такие как: «Здоровый сон», «Хорошие зубы — залог здоровья», «О вредных привычках». На классные часы рекомендуется приглашать врачей, которые выступали бы с беседами: «Как вылечить простуду без лекарств», «Курильщик — сам себе могильщик», «Влияние алкоголя и никотина на организм человека».

3) Социально- психологическое направление

Целенаправленная работа по здоровьесбережению позволяет по некоторым показателям сохранить состояние здоровья на том уровне, с которым дети пришли в

школу. Но, несмотря на это, необходимо ежегодно проводить диагностику состояния здоровья обучающихся и прослеживать динамику изменений, систематически осуществлять мониторинг.

В течение учебного года накапливается утомление учащихся, причина которого различны, и среди них несоблюдение режима дня детьми (недостаточная продолжительность сна, проведении большего времени, чем положено у зрительных экранов, недостаточная двигательная активность и т.д).

Для анализа представлений и убеждений детей в области режима дня мною было проведено анкетирование.

Анкета составлена с целью выявления представлений о значении соблюдения режима дня детьми. В своей анкете я коснулась следующих моментов:

- время, продолжительность и периодичность сна;
- время, проводимое у телевизионных экранов и экранов телефонов ежедневно;
- представление детей о времени, которое можно проводить у телевизора в неделю и др.

Выводы анкетирования:

1. Учащиеся осознают важность соблюдения режима дня.
2. Продолжительность сна у 78,6% детей соответствует норме, недостаток сна наблюдается у 21,4%.
3. Время проводимое у телевизионных экранов, экранов телефонов у 50% детей превышает рекомендуемые санитарные гигиенические нормы.

Выводы по 1 главе

Нами были рассмотрены следующие вопросы:

- 1) История создания здоровьесберегающих технологий, рассмотрев данный вопросы, мы можем сделать вывод о том, что Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе.
- 2) Значимость здоровьесберегающих технологий, рассмотрев данный вопросы мы сделали выводы, что здоровьесберегающие образовательные технологии это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и духовного развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).
- 3) технологий Значимость здоровьесберегающих технологий в начальной школе, рассмотрев этот вопрос, мы сделали вывод что, Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет перемена и динамическая пауза. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

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 будет 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 [4; 38].

В результате проводимых мероприятий наметились некоторые положительные аспекты:

1. Сократились простудные заболевания.
2. Уменьшилось число пропусков по болезни.
3. Дети занимаются в спортивных секциях.
4. По результатам медицинского осмотра можно сделать следующий вывод, что физическое развитие детей 10 лет намного стало выше, чем у детей пришедших в 1 класс.

В целом, эффективность использования здоровьесберегающих технологий во время учебного процесса в рамках реализации ФГОС второго поколения прослеживается в возросшем уровне компетентности учащихся в вопросах здоровьесбережения, в развитии их физических навыков, двигательной активности и, в целом, на общем состоянии здоровья детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова И.В., Бочкарева Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие) издание 3, дополненное. Самара, 2019. - 253 с.
2. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2016. - 312 с.
3. Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2019. - 298 с.
4. Советова Е. В. «Эффективные образовательные технологии», Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2017. - 177 с.
5. Замышляева Н. В. Проблема здоровьесбережения: пути её решения на уроке»// Начальная школа. - 2019. - №6. - С. 42-44.
6. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика.- 2015. - №6. - С.37-44.
7. Севрук А. И. Здоровьесберегающий урок/ А.И.Севрук, Е.А. Юнина// школьные технологии. – 2018. - №2. - С. 200-207.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения. URL: [fgos_vtorogo_pokolenia.pdf](#) - Яндекс.Документы (yandex.ru) (дата обращения: 06.12.2021г.)
9. Зайнуллина Р.М. Мудрые мысли о здоровье. URL: <https://edu.tatar.ru/almet/dou39/zol-petushok/page1821429.htm> (дата обращения: 07.12.2021г.)
10. Назарова Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. URL: http://kuhta.clan.su/load/zdorovesberegajushhie_tekhnologii_v_shkole/41 (дата обращения: 06.12.2021г.)

Анкета для учащихся «Соблюдаешь ли ты режим дня?»

1. В котором часу ты встаешь утром? _____
2. Тебя будят родители или ты встаешь сам? _____
3. Ты встаешь охотно или с трудом? _____
4. Делаешь ли ты зарядку по утрам? Ты делаешь ее один или вместе с родителями? _____
5. Завтракаешь ли ты дома? _____
6. Как долго ты делаешь уроки? _____
7. Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители? _____
8. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания? _____
9. Как часто ты смотришь телевизор? _____
10. Сколько времени ты проводишь за телефоном, компьютером? _____
11. В котором часу ты идешь спать? _____
12. Чем ты занимаешься перед сном? _____