

2.4 Использование здоровьесберегающих и здоровьесозидающих педагогических технологий в образовательном процессе

Здоровьесберегающая и здоровьесозидающая функция образования заключается в формировании у субъектов образовательного процесса опыта здоровьесберегающей и здоровьесозидающей деятельности и мотивации к активному поиску оптимальных стратегий, направленных на актуализацию своего потенциала и организацию собственного здорового образа жизни. Поэтому, частью учебного процесса в нашей школе стали методы, мотивирующие учеников узнавать больше о своем здоровье и выполнять вместе с учителями и другими учащимися действия, способствующие укреплению своего здоровья.

Одно из обязательных условий образовательного процесса нашей школы - введение в программу «уроков здоровья», которые вырабатывают адекватное отношение учащихся к своему здоровью и реализовывают систему действий, направленных на сохранение и становление здоровья детей и учителей.

Условия, способствующие сохранению психологического и физического здоровья учащихся, перекликаются с современным системно-деятельностным подходом в образовании:

- психологически комфортное начало и окончание урока;
- система оценивания знаний учащихся в менее стрессогенерирующую сторону;
- опора на субъектный опыт учащихся при изучении нового материала;
- преимущественно проблемно-поисковый характер формулировки вопросов, задаваемых учащимся на уроках по всем предметам;
- обеспечение условий для круговой максимально удобной рассадки учащихся в классе;
- введение в учебный процесс комплекса оздоровительных мер (в т.ч. и не формальных), направленных на поддержание, укрепление и развитие здоровья учащихся и учителей.

Факторы, оказывающие влияние на психологический и социальный климат в школе:

- экологическая и социальная обстановка вокруг здания школы;
- чистота и порядок на территории, качество ремонта и оборудования помещений в школе (классы, раздевалки, рекреации т.д.);
- устои и традиции школы;
- возраст педагогов, их взгляды и жизненная позиция;
- социальный уровень семей школьников, традиции их семей;
- численность детей из семей мигрантов, уровень владения ими русским языком.

Начальная ступень обучения

Социальные, групповые навыки, точнее, уровень их развития, также сказываются на здоровье ребенка. Поэтому, есть целый ряд вопросов, которые решаются уже на начальной ступени обучения:

- развитие навыков оказания сопротивления влиянию ровесников;
- осознание ценности дружбы;
- понимание необходимости оказания помощи другим людям;
- понимание необходимости заботы о своем здоровье;
- развитие навыков преодоления угнетенного состояния в случаях отказа, расстройства, разочарования и неудачи.

Возраст учеников начальной школы позволяет применять самый широкий круг форм взаимодействия с предметом изучения, начиная от «детских» игровых, заканчивая вполне взрослыми аналитическими. Поэтому, помимо специальных уроков о здоровье, где школьники могут целиком посвятить время знаниям и навыкам здоровьесбережения на обычных уроках проводятся физкультурные паузы, предотвращая утомление детей. Во время этих пауз учащиеся эффективно переключают внимание: выполняют упражнения для опорно-двигательного аппарата, для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, точечный массаж для повышения иммунитета, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения, комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

Формы занятий, сочетающие двигательную и когнитивную активность: викторины; квесты; соревнования по теме; просмотр и обсуждение видеофрагментов.

Главными принципами здоровьесбережения в начальной школе являются: компетентность и своевременность; соответствие содержания обучения возрастным особенностям; ситуация успеха; ответственное отношение к своему здоровью.

Педагоги, работающие в начальной школе, используют следующие здоровьесберегающие технологии:

1. обеспечивающие гигиенически оптимальные условия для обучения;
2. технологии обучения здоровому образу жизни;
3. психолого-педагогические технологии;
4. коррекционные технологии.

Эстетическое направление является важной составляющей здоровьесбережения в образовательном процессе. Совместные походы, экскурсии, посещение театров, библиотек, музеев, концертных залов формируют неформальный стиль общения учителя с учениками,

помогают обеспечить в детском коллективе душевный комфорт и чувство защищенности. Работа с родителями, которые принимают активное участие в подготовке и проведении праздничных выступлений, спортивных мероприятий, культпоходов, помогают установить взаимные доброжелательные отношения с семьей. Таким образом доверие и сотрудничество помогают педагогу планировать воспитательную работу с учетом взаимных интересов. Перемены для обучающихся в начальной школе и зоны отдыха организованы с использованием игровых технологий, помогающих снять статические, психоэмоциональные нагрузки.

Средняя и старшая ступени обучения

При переходе обучающихся в среднее звено обучения необходимо устранить противоречие между условиями, в которые попадает ребенок (*увеличивающийся объем нагрузок, вербальные методы обучения, отсутствие единых требований к учащимся со стороны учителей*), и возможностями школьника этого периода развития. Время обучения в 5-6-х классах совпадает с первым, самым острым, но скрытым от внешнего взора, процессом полового созревания ребенка, и этот период его жизни связан с некоторым «откатом» в развитии: уменьшается скорость чтения, письма, увеличивается время выполнения любой учебной задачи. Ребенок становится зачастую резким, несдержанным, капризным, неадекватно реагирует на замечания взрослых и сверстников. В этот период учителя используют здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

Отсутствие мышечных напряжений и механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя снижает интенсивность кровообращения, ухудшает кровоснабжение головного мозга, осложняет его работу. Отсюда понятна необходимость выделения на уроке минут двигательной активности. Известно, что более эффективное восстановление работоспособности происходит при активном отдыхе. Активизировать его можно с помощью специально организованных физических упражнений. Существуют разные формы занятий физическими упражнениями на уроке: физкультурная пауза, физкультурная минутка, физкультурная микропауза. На средней и старшей ступенях обучения используются считалки – фонетические, лексические и грамматические, которые способствуют усвоению фонетических и грамматических правил.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения

развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

обучения используются считалки – фонетические, лексические и грамматические, которые способствуют усвоению фонетических и грамматических правил.

Один из важнейших аспектов здоровьесбережения в школе является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот те приемы, которыми пользуются педагоги нашей школы, стремящиеся к раскрытию способностей каждого ребенка. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо *выделить технологии личностно-ориентированного обучения*, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. *Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.*

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм

и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Педагогика сотрудничества - создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Цель школы - 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.

Проявления гуманного отношения к обучающимся, такие как любовь к детям, оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.; формируется положительная Я-концепция личности подростка.

Технологии развивающего обучения строятся на плодотворных идеях Л. С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. 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.

Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов - один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации. Среди классификационных параметров этой группы технологии потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье учащихся видится в таких, как система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью, целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

Применение на уроках оздоровительных пауз, обязательная реализация на каждом уроке сбалансированного подхода к двигательной активности, психологической и физиологической нагрузкам с учетом индивидуальных качеств каждого школьника, забота о здоровье всех субъектов образовательного процесса, в том числе и учителя – вот слагаемые воспитания .