

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Московский государственный областной гуманитарный институт**



**Материалы
III региональной
научно-практической конференции**

**Эффективность здоровьесберегающих
технологий в образовательной среде**

**Редакционно-издательский отдел МГОГИ
2012**

УДК 372.016:613
ББК 51.204.0+74.26
Э 94

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Московского государственного областного гуманитарного института

Рецензенты:

Северин А.Е. – доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН;
Киселева В.А. – кандидат медицинских наук, доцент МГОГИ

Э 94 Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде : Материалы III региональной научно-практической конференции. – Орехово-Зуево : МГОГИ, 2012. – 160 с.

Сборник «Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде» содержит материалы выступлений участников III региональной научно-практической конференции, проводившейся в Московском областном гуманитарном институте 28 ноября 2012 года.

УДК 372.016:613
ББК 51.204.0+74.26

© Авторы статей, 2012
© ГОУ ВПО Московский
государственный областной
гуманитарный институт, 2012
© Оформление.
Редакционно-издательский
отдел ГОУ ВПО Московский
государственный областной
гуманитарный институт, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Акимова Н.В. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	6
Акопян Э.В. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ.....	8
Ардельская Л.А. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ	15
Афанасьева Н.С. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	20
Белов Ю.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	29
Булатова А.Р. СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.....	38
Воронцова Т.П. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ	41
Голубина А.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ ЛОГОПЕДА ДОУ	44
Голубина Л.А. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ В СТРУКТУРЕ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ	50
Грошева М.В. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЕЙ- ПРЕДМЕТНИКОВ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ЦИКЛА	55
Еремина Л.В. РАЙОННАЯ АКЦИЯ «ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ» КАК ФОРМА ПРОСВЕТИТЕЛЬСКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СТУПИНСКОГО РАЙОНА.....	57
Зависляк И.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ.....	59
Кочеткова Н.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ГЕОГРАФИИ	60

Кочнова Е.М. «ШКОЛА — ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ». ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ VIII ВИДА	69
Латохина М.Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	74
Любезнова Л.В. МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ГИМНАЗИИ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ	76
Максимова М.А. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКЕ БИОЛОГИИ.....	92
Никитина И.А. ВЗГЛЯД НА СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	102
Никишина С.Н. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ.....	106
Никишина С.Н., Полякова О.Б. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ УРОКИ В ШКОЛЕ.....	108
Пидник С.В. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	113
Попова Л.П. ИГРА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	116
Попова Г.М., Рябова Е.С. ТЕХНОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ КАК ПРИМЕР ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ	120
Рогожина Е. А. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ БИОЛОГИИ	124
Толубаева Е.Б. СИСТЕМА РАБОТЫ ДОУ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	127
Трифоновна И.А. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЛОГОРИТМИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	140
Трухачева А.А. ПРОБЛЕМЫ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕРРИТОРИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	146
Филиппова О.В. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ.....	151

ПРЕДИСЛОВИЕ

В данном сборнике представлены материалы региональной конференции «Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде». Материалы касаются концептуальных и прикладных аспектов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях различного типа и вида; сформулировано представление об адаптивно-развивающей образовательной среде как «совокупности организационно педагогических условий и психолого-физиологических факторов, способствующих реализации приспособительных возможностей индивидуума, сохранению и укреплению психологического и соматического здоровья обучающихся, социальной самоидентификации, индивидуальному развитию личности»; показано, что формирование адаптивно-развивающей образовательной среды возможно только при условии широкой интеграции учреждений базового и дополнительного образования, целенаправленной социальной политики административно-управленческих структур.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Н. В. Акимова

Муниципальное образовательное учреждение гимназия № 44,
г. Люберцы

Здоровье – это возможность возможностей.
Л. Кьюби

В условиях современной социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает. Результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20–25% первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья. Это свидетельствует о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Ведущим фактором здоровья ребенка, его социально-психологическая адаптация во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. Как писал всемирно известный хирург и один из первых русских ученых-педагогов Н.И. Пирогов, «все будущее жизни находится в руках школы... прямое назначение школы, примиренной с жизнью, – быть руководителем жизни на пути к будущему».

Стоит отметить, что задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья. И решение этой задачи, прежде всего, связано с применением здоровьесберегающих технологий в учебном процессе. Здоровый ученик с удовольствием включается в любую деятельность, он оптимистичен, жизнерадостен.

При планировании работы образовательного учреждения с усилением внимания к вопросам здоровьесбережения необходимо, во исполнение принципа «Не навреди!»

- Использование здоровьесберегающих технологий способствует:
- созданию благоприятной эмоциональной атмосферы, придающей и вселяющей уверенность в своих силах;
 - повышению уровня успеваемости и эффективности учебного процесса;

– сбережению и укреплению физического здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, делят на три основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса. Прежде всего, это правильная организация урока, которая дает возможность поддерживать высокую работоспособность и предупреждать утомления.

2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся.

3. Психолого-педагогические технологии. В первую очередь использование игровых технологий, нестандартных уроков (уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-экскурсии и другие), уникальных задач и увлекательных заданий, интерактивных обучающих программ и проч. Основное – это создание благоприятного эмоционального климата. Отсутствие прямого принуждения, демократический стиль, приоритет положительного стимулирования, право ребенка на ошибку, на собственную точку зрения способствуют формированию здоровой психики и, как итог, высокого уровня психологического здоровья. Все средства и методы должны быть направлены на то, чтобы ученики испытали удовлетворение в процессе учебной работы на уроке.

Особое место среди здоровьесберегающих технологий занимают технологии личностно-ориентированного обучения, которые учитывают индивидуальность ученика, способствуют раскрытию его творческих возможностей, позволяют любому ученику проявлять инициативу, самостоятельность. Личностно-ориентированные технологии предполагают использование индивидуальных заданий разных типов и уровней сложности, индивидуальный темп работы, самостоятельный выбор учеником учебной деятельности, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки. Описания их содержания можно найти в рекомендациях физиологов и гигиенистов. При выполнении нескольких физических упражнений или гимнастики для глаз учитываются три условия:

1. Состав упражнений физкультминутки должен зависеть от особенностей урока (какой это предмет, в какой вид деятельности были включены учащиеся до этого, каково их состояние и т.д.).

2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Амплитуда стимулируемых эмоций учащихся может быть различной – от выраженной экспрессии до спокойной релаксации, но во всех случаях занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.

3. Учителю, проводящему физкультминутки, необходимо выработать для каждого класса 2–3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии позволяют одновременно решать задачи охраны здоровья учащихся как в психологическом, так и в физиологических аспектах.

В заключении, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова И.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – Самара, 2004. – С. 170.
2. Ковалёва Л.М., Тарасенко Н.Н. Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе / Начальная школа – 1996. - № 7. – С. 17-22.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4 классы. – М.: Вако, 2004. – С. 213.
4. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. – 2004. - № 1.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

Э. В. Акопян

ГБОУ СПО Московской области
«Орехово-Зуевский социально гуманитарный колледж»,
г. Орехово-Зуево

Я не знаю большей красоты, чем здоровье.

Г. Гейне

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые

направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Что такое здоровьесберегающая технология?

Здоровьесберегающая технология – это:

1. Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
3. Соответствие учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка;
4. Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.
5. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Проблемы здоровьесбережения на уроках информатики усугубляются вредными факторами, которые оказывает компьютер на здоровье человека:

- Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени.
Сидя за компьютером, ребенок вынужден принять определенное положение, и не изменять его до конца работы...
- Воздействие электромагнитного излучения.
Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. Вокруг монитора существуют электростатические и электромагнитные поля, от монитора исходит незначительное по интенсивности рентгеновское излучение...
- Утомление глаз, нагрузка на зрение.
Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения...
- Перегрузка суставов кистей.

Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими...

– Стресс при потере информации.

Если компьютер «зависает», в результате действия вирусов, поломки носителей, сбоях программ теряется важная и полезная информация, замедляется работа компьютера, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна...

– Психические расстройства.

Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает.

Во всех компьютеризированных странах признано, что работа человека, сидящего за компьютером – одна из самых напряженных и утомительных. В некоторых странах работа оператора ЭВМ внесена в список 40 работ, наиболее вредных для здоровья. Наибольшая частота функциональных изменений в организме отмечается со стороны органов зрения, дыхания, костно-мышечной и нервно-психической систем. Отечественные и зарубежные исследования утверждают, что более 90% работающих за мониторами жалуются на утомляемость, боли в области затылка, шеи, слезотечение, жжение или боли в области глаз.

Поэтому о здоровье ребенка необходимо подумать еще задолго до того, как школьник приступил к занятиям с использованием компьютера. В своей работе я стараюсь использовать следующие пути решения проблемы сохранения здоровья детей:

1. Использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (уровневой дифференциации, индивидуального обучения, программированного обучения, групповых и игровых технологий, укрупнения дидактических единиц, развивающего обучения, и др.).
2. Применение активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности студентов.
3. Создание комфортного психологического климата.
4. Соблюдение СанПиН и правил охраны труда.
5. Чередование различных видов деятельности на уроке.
6. Использование аудиовизуальных средств обучения.

Урок с использованием компьютеров я стараюсь организовать в оптимальном режиме сочетания умственной активности и разрядки,

смены видов деятельности, учета индивидуальных особенностей студентов.

Изучение предмета информатика кроме учебника, ручки и тетради предусматривает использование компьютера, общаясь с которым, можно нанести гораздо больший вред здоровью растущему организму, чем на обычном уроке. Я стараюсь на уроке по максимуму использовать способы и приемы преподавания, выполняя которые можно создать условия для максимального сбережения здоровья ребенка.

Ну конечно одно из самых главных условий – это условия работы. Очень важно соблюдать температурный режим, грамотно оформить кабинет, подобрать удобную мебель. Все это соблюдается у нас в колледже: кабинеты информатики расположены на втором этаже, оборудованы жалюзи. Компьютеры установлены в соответствии с нормами. Стены светлых тонов. Кабинеты оборудованы кондиционерами. В кабинете всегда светло и свежо. Студенты, заходя в такой кабинет, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу. Моей основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение урока.

После звонка, во время организационного момента, при создании рабочей обстановки в классе, стараюсь уловить психологическое состояние каждого студента: ведь неизвестно с какими проблемами он пришел из дома или ушел с предыдущего урока, с кем успел поспориться на перемене, на кого обидеться. Для каждого студента находится доброе слово и полезный совет. Созданный таким образом благоприятный эмоциональный климат сохраняется на протяжении всего занятия.

На мой взгляд, очень интересным являются проблемный метод и метод проектов. Они всегда ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся через организацию индивидуальной, парной, групповой форм работы. Ученик или студент, анализируя фактический материал и оперируя им, расширяет и углубляет знания при помощи ранее усвоенной информации. А поэтапная смена деятельности данных методов не дает ребенку утомить свой организм.

Ведь, как известно, лучший вид отдыха – смена деятельности.

Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке я, обязательно провожу динамические паузы, физминутки, минутки релаксации.

Физкультминутки – это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий. В системе использую физические упражнения, которые в разное время получала на курсах или находила в литературе.

Например:

На вдохе – ноги везде вместе, руки вверх и сильно прижимаем их к ушам, а затем на выдохе – резко опускаем руки вниз и др.

Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером я рекомендую студентам в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, отводить взгляд вдаль на несколько секунд. После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

На уроках необходимо выполнять простейшие упражнения для глаз, которые необходимо включать в физкультминутку при работе за компьютером, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Это следующие упражнения:

1. Вертикальные движения глаз «вверх – вниз»;
2. Горизонтальные «вправо – влево»;
3. Вращение глазами по часовой стрелке и против;
4. Закрывать глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее.

Зарядка для глаз обязательно имеет свое место перед и после окончания работы за компьютером, причем она проводится, не всегда стандартно: я предлагаю ребятам не только инструкции по снятию утомления глаз, но и стереограммы. Они, как известно, рекомендованы людям, много работающим за компьютером. С их помощью укрепляются глазные мышцы, великолепно снимается усталость глаз. В интернете количество стереограмм не ограничено, да и программ для их создания предостаточно.

На своих уроках также особое внимание уделяю одному из принципов развивающего обучения: включаю в процесс обучения не только рациональную, но и эмоциональную сферу. В нейрофизиологической и нейропсихологической литературе широкое распространение получила теория функциональной асимметрии мозга, которая в общем понимании трактуется так, что правое полушарие – это все художественное, интуитивное, а левое – рационально-логическое. Поэтому в основу когнитивного стиля личности положена концепция функционального доминирования работы левого и правого полушарий и связанных с этим особенностей «предпочтений» восприятий.

Необходимо учитывать, что правое полушарие воспринимает всю новую информацию, передает ее в левое полушарие, оставляя себе копию в виде образов. (Возникает проблемная ситуация. Учащиеся выдвигают гипотезу (интуиция). В этот момент работает правое полушарие. Затем предлагаю ученикам объяснить это явление (например, радугу). И здесь включается логическое мышление. Эта цикличность приводит к левополушарной гармонизации. Оба полушария в работе. Эта технология является здоровьесберегающей, потому что она развивает оба полушария. Или, например, можно провести такое упражнение: Для гармонизации двух полушарий предлагаю студентам вначале медленно, а потом в более быстром темпе левой рукой взять правое ухо, а правой рукой взять левое ухо. Выполнять упражнение нужно несколько раз и в системе. Это снимает психологический стресс, улучшает гармонизацию полушарий.

Перед контрольной работой или зачетом предлагаю студентам на перемене (на доске или листке бумаги) рисовать, писать формулы, чертить схемы и т.д. Это позволяет заметно снять внутреннее напряжение перед контрольной работой.

Некоторым студентам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Не следует забывать также, что творческий характер образовательного процесса является крайне необходимым условием здоровьесбережения. Ведь включение школьника, студента в творческий процесс не только способствует развитию личности, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда – неинтересно, а значит, в той или иной степени является насилием над собой и другими. Насилие же разрушительно для здоровья как через формирование усталости, так и само по себе.

Следовательно, возникает необходимость увлечь учащихся творческой деятельностью, добившись их личной заинтересованности в учебном процессе, в достижении цели.

Целенаправленное, управляемое со стороны преподавателя развитие творческих способностей при помощи системы познавательных прикладных задач приводит к тому, что у школьников, студентов появляется интерес не только к знаниям, но и к способам их приобретения. Они соприкасаются также и с эстетической стороной умственного труда, когда они учатся сравнивать несколько способов решения

одной задачи, как по правильности, рациональности, так и по «красоте» – простоте, изяществу, лаконизму.

Немаловажную роль играют для здоровьесбережения и положительные эмоции, которые получает учащийся на уроке.

Один из приемов создания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или даже тихо звучащая лирическая музыка.

Второй прием – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации ведет к угасанию ориентировочного рефлекса (рефлекс – это реакция организма на раздражение рецепторов). Этим стимулируется мысль ученика, побуждая его и всех остальных находить убедительные доказательства, мотивировать свою точку зрения.

Третий прием – «возбуждение умственного аппетита» к самостоятельной работе на уроке и дома; решая одинаковые для всех задачи, как обычно кто-то даже не решает вообще; при индивидуальном подборе, когда справляются с легкими задачами, предлагаются «очень трудные», таким образом, закрепляется вера в собственные силы, в успех.

Четвертый прием – совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, часто на уроках рассматриваем задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».

Включая в урок хотя бы один элемент здоровьесберегающей технологии, стараюсь сделать процесс обучения интересным и занимательным, создать у детей бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес детей к предмету.

В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Вот здесь необходимо применять разнообразные элементы рефлексии, причем, если она была проведена в начале урока и в конце, то сразу видна оценка уроку, причем выставленная классом в целом. Это позволяет сделать выво-

ды по уроку для себя каждому и, мне, как учителю, особенно необходимо!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии, которые я использую на уроках, способствуют укреплению и сохранению здоровья детей. Развивают творческий потенциал детей, снимают стресс и повышают интерес к урокам.

В заключение хотелось бы напомнить, здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь! Берегите себя и своих учеников!

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

Л. А. Ардельская

Муниципальное специальное коррекционное
общеобразовательное учреждение
школа-интернат VII–VIII вида,
г. Электросталь

Двигательная деятельность во всех ее разнообразных формах одна из наиболее жизненно важных функциональных систем в жизни ребенка.

Исследования подтверждают, что современная организация учебного процесса в большинстве школ и недооценка родителями рационального двигательного режима приводят к тому, что биологическая потребность в движении многих детей не удовлетворяется. Для ребенка начало школьного возраста – критический период, когда «играющий» ребенок превращается в «сидячего» ребенка. Решить вопрос повышения двигательной активности призвана программа физического воспитания учащихся.

В программе значительное место отведено физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня, включающим гимнастику до учебных занятий, физкультурные минуты до уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных перерывах, а также ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.

Гимнастика до учебных занятий имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при ее проведении. Это прежде всего ограниченность времени и выполнение физических упражнений в школьной форме.

Гимнастика до учебных занятий служит прекрасным организационным и мобилизующим фактором. Во время занятий происходит настройка всех функций и систем организма на необходимый ритм, что постепенно приводит к повышению общей работоспособности.

Комплекс физических упражнений, согласно программе должен состоять из четырех–семи общеразвивающих упражнений. Он выполняется в течение 5–6 минут.

При составлении комплекса физических упражнений необходимо учитывать, с какого именно урока начинается учебный день, с той целью, чтобы в конце дать специальные упражнения, которые способствовали бы адаптации к началу конкретного урока. Так, если первый урок связан с письменной работой, целесообразно включить упражнения для развития мышц кисти, что поможет подготовить руку к процессу письма. Если первый урок чтение, то в комплекс следует включить специальные упражнения, укрепляющие аккомодационный аппарат глаз (см. приложение № 1). Эти упражнения широко применяются для профилактики возникновения близорукости и замедления ее прогрессирования. Особое внимание должно уделяться учащимся 1 класса, у которых в это время глаза только приспособляются к возрастающей зрительной нагрузке, и вместе с тем резко снижается общая двигательная активность.

Учитывая, что длительное пребывание за партой в положении наклона туловища вперед может способствовать искривлению позвоночника, необходимо включать физические упражнения, улучшающие осанку и препятствующие появлению «круглой» спины (см. приложение № 2).

Большое внимание в режиме учебного дня обращается на проведение физкультурных минут во время уроков. Они относятся к малым формам активного отдыха и проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Проводит ее учитель или под его руководством физорг класса. Продолжительность ее 2–3 минуты. Время начала физкультурной минуты определяет учитель, исходя из реакции учеников (ослабление внимания, появление беспокойства, разговоров, качания на стуле и т.д.).

Комплекс упражнений физкультурных минут состоит из 3–4 несложных упражнений. Принимая во внимание, что первая естественная потребность организма при утомлении – желание потянуться, глубоко подышать, выпрямить спину, развернуть плечи, в начале делается упражнение в потягивании, выполняемое в медленном темпе, с глубоким дыханием. Затем идут наклоны или повороты туловища в

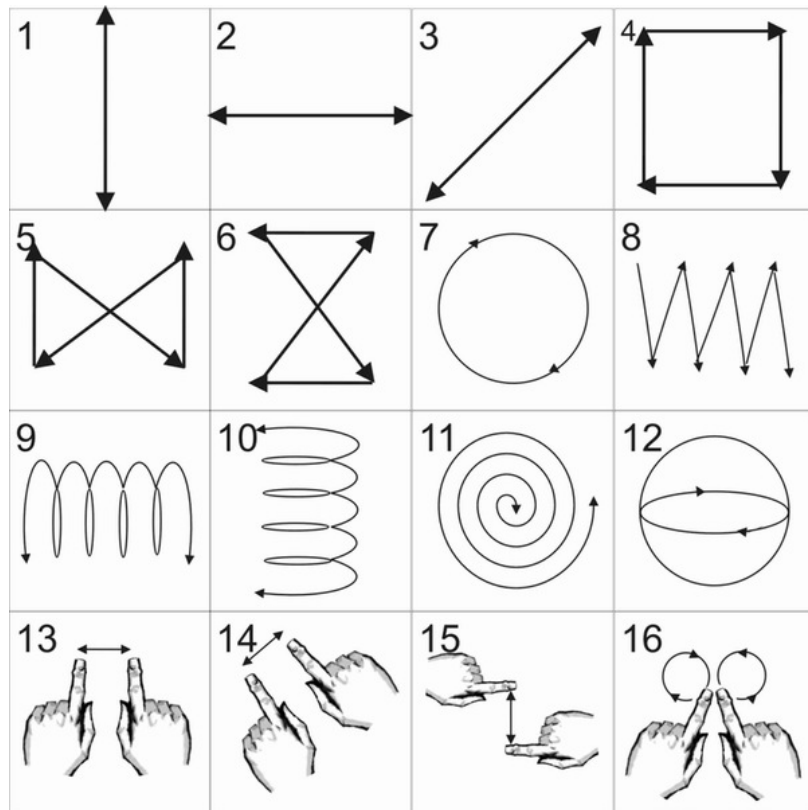
сочетании с движениями рук и ног. Подбираются упражнения с необходимой амплитудой движения, включающие активную деятельность все основные мышечные группы и функциональные системы. Они должны содействовать улучшению осанки, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывать влияние на весь мышечный аппарат. Упражнения ученики выполняют, сидя за партами или стоя у парт. Физкультурная минута – неременное условие поддержания здоровья учеников и лучшего усвоения ими учебного материала.

Следующая форма физкультурно-оздоровительных мероприятий – физические упражнения и подвижные игры на больших переменах. Задачи данного мероприятия – восполнить дефицит двигательной деятельности детей, приобщить их к общедоступным физическим упражнениям и восстановить работоспособность. У младших школьников учебная деятельность вызывает быстрое утомление, а двигательная активность сокращается до 50%. Лучшая форма отдыха для них – подвижная игра.

При организации игр на большой перемене большая ответственность ложится на учителя. Во время игр нужно следить за состоянием детей, давать им необходимые советы, подбадривать их, чтобы появился эмоциональный настрой. Нельзя допускать, чтобы играм придавался характер урока физкультуры, ибо это сковывает инициативу детей, особенно робких и нерешительных.

Начинать перемену следует с хорошо известной игры, чтобы не тратить на ее объяснение много времени. Игры на большой перемене должны быть предельно простыми. Максимум детской инициативы, минимум условностей, оценка не по спортивным принципам, а по активности детей – это помогает поддерживать постоянный интерес к игре. Для проведения игр на больших переменах желательно каждому классу иметь свое постоянное место. Игры должны быть на уровне малой и средней интенсивности, не вызывать значительной утомляемости детей. Примерный перечень игр, которые можно использовать на больших переменах: «Совушка», «Отгадай, чей голосок», «К своим флажкам», «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Раздувайся пузырь», «Золотые ворота», «Прыгающие воробушки» и др. (см. приложение № 3).

Упражнения для глаз



Примерный комплекс гимнастики до учебных занятий

Комплекс № 1

1. И.п. – основная стойка, руки на пояс. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Дыхание свободное.
2. И.п. – стойка ноги врозь. Согнуть руки в стороны, пальцы в кулак, прогнуться – вдох. Вернуться в и.п., разжать пальцы – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.
3. И.п. – основная стойка. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. Повторить 5–6 раз.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. Наклоны влево и вправо. Дыхание свободное. Повторить 6–7 раз.
5. И.п. – основная стойка. Присесть, коснуться пальцами пола – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. Повторить 4–5 раз.
6. И.п. – Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 6–8 раз.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Кисти пружинисто сжать в кулаки, затем разжать. Темп медленный. Повторить 15–20 раз.

Комплекс № 2

1. И.п. – основная стойка. Ходьба на месте в течение 30 секунд. Соблюдать правильную осанку. Дыхание свободное.
2. И.п.- стойка ноги врозь. Медленно поднять руки вверх, в стороны, прогнуться – вдох. Расслабить мышцы, вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.
3. И.п. – основная стойка. Присесть, обхватить руками колени, голову вниз – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. Повторить 3–4 раза.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 4–5 раз в каждую сторону.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Наклоны вперед. Дыхание свободное. Повторить 4–5 раз.
6. И.п. – основная стойка. Круговое движение глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10–15 раз в каждую сторону.
7. И.п. – основная стойка. Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25–30 см. Переводить глаза с дальнего предмета на палец и обратно. Выполнять медленно в течение 30-40 секунд.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

СОВУШКА

В углу площадки (зала) очерчивают круг диаметром 1-2 м «гнездо» совушки. Из играющих выбирается водящий – «совушка». Остальные «полевые мышки». Совушка становится в свое гнездо, а мышки размещаются пол всему залу у стен – в «норках». Учитель говорит: «День», все мышки выбегают из нор на середину зала, свободно прыгают и бегают. Совушка спит в гнезде. Учитель произносит «ночь», все мыши замирают на месте. Совушка выходит из гнезда на охоту. Всех, кто пошевелится, она уводит к себе в гнездо. Совушка ловит до тех пор, пока учитель не даст команду: «День». Совушка улетает в гнездо, а непойманные мышки начинают бегать и резвиться. Выигрывают те, кто не попался Совушке.

ОТГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК

В центре круга водящий с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо и поют или говорят: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг!». Все поворачиваются на 360° и продолжают: «А как скажем: «Скок–скок–скок» (слова «скок–скок–скок» говорит или поет кто-то один). Все останавливаются и заканчивают песню-речетатив словами: «Отгадай, чей голосок». Стоящий в центре открывает глаза, угадывает того, кто сказал слова «Скок-скок-скок».

ЗАЙЦЫ В ОГОРОДЕ

Чертится два круга: наружный диаметром 6–8 м и внутренний 3–4 м. Водящий – «Сторож» – встает в малый круг – «Огород». Остальные играющие – «зайцы» – размещаются вне большого круга. По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах то в огород, то обратно. Сторож, не выходя из круга за пределы большого круга, старается поймать зайцев – коснуться рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. После того как будут поймано несколько зайцев, выбирается новый сторож и игра начинается снова.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Н. С. Афанасьева

Муниципальное образовательное учреждение гимназия № 44,
г. Люберцы

Считаю, что наша задача сегодня – научить ребенка различным приемам и методам сохранения и укрепления своего здоровья, чтобы затем, перейдя в среднюю школу и далее, ребята могли уже самостоятельно их применять. Свои уроки я стараюсь строить, ставя перед собой и учениками именно эту цель: как сохранить и укрепить здоровье? Для этого я использую приемы здоровьесберегающих технологий.

1. Включаю элементы личностно-ориентированного обучения:

- *Вхождение в рабочий день.*

Начиная уже с 1-го класса для ускорения вхождения ребёнка в учебный день, я учу детей чаще улыбаться. Наше правило: «Хочешь обрести друзей – улыбайся!».

У нас сложился свой ритуал начала дня, приветствуя друг друга на первом уроке, мы хором все вместе говорим такие слова, сопровождая их показом:

Всем говорю я: «Здравствуйте, С добрым утром, друзья. День наступил прекрасный, Потому, что в нем вы и я!».

Каждое утро первый урок мы начинаем с зарядки под музыку.

Ежедневно по утрам,
Зарядку делать надо нам.

Такими словами мы начинаем зарядку. Ко второму полугодю обучения в первом классе такую зарядку проводят сами дети по очереди.

- *Создание ситуации выбора и успеха.*

Создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата на уроках и внеклассных мероприятиях также играет важную роль. Необходимо, чтобы каждый ученик поверил в себя, в свои силы и возможности, чтобы испытал не только радость познания, но и радость общения, радость творчества. Поэтому на уроках я стараюсь создать благоприятный фон, доброжелательную обстановку, чтобы дети в полной мере могли раскрыть свои эмоциональные и интеллектуальные возможности.

Для этого применяю различные приемы.

1) Создание у ребенка субъективного переживания успеха:

- снятие страха («Ничего страшного»);
- авансирование («У тебя получится»);
- внушение («Приступай же»);
- высокая оценка детали («Вот это у тебя получилось замечательно»);
- усиление мотива («Нам это нужно для...»).

2) Создание возможности почувствовать свою интеллектуальную состоятельность:

- ошибки – это нормальное и нужное явление, вы учитесь;
- формирование веры в успех;
- отметка достижений;
- концентрация внимания на уже достигнутых в прошлом успехах.

Ребята свободно вступают в обсуждение проблемы урока со сверстниками и со мной, задают вопросы на уточнение непонятого, стараются найти выход из тупикового положения на уроке, что гово-

рит о некотором снижении тревожности и повышении самооценки учащихся.

- *Организация учебного сотрудничества.*

В своей работе применяю и приемы проектной деятельности, так как данный метод стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к окружающему миру, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Участвуя в групповой работе, ребёнок делает маленькие шаги к культуре здоровья, приобретает навыки здоровьетворческой деятельности.

Например, на занятии «Мысли о здоровье» детям необходимо составить своеобразную копилку пословиц, поговорок, высказываний, афоризмов о здоровье и здоровом образе жизни. Эта работа выполняется коллективно. Учащиеся с помощью родителей и учителя работают с литературными источниками. Собранный материал оформляем в виде стенда и помещаем в классный уголок здоровья.

Аналогичная работа проходит по теме «Азбука безопасного поведения». По группам дети составляют правила безопасного поведения в разных ситуациях:

- при пожаре;
- при захвате террористами;
- при движении по улицам;
- при обращении с электроприборами;
- во время природных катастроф.

Оформляют свою работу в виде проекта (плаката).

На такую работу отводится неделя. А затем на классном часе проводим защиту своих плакатов. Защита проходит в виде устных выступлений, и творческие работы групп затем помещаем в классном уголке.

- *Использование приемов рефлексии.*

- Что на вас произвело наибольшее впечатление?
- Что получилось лучше всего?
- Какие задания показались наиболее интересными?
- Что вызвало затруднения?
- Над чем хочется поразмышлять?
- Какой совет дали бы себе?
- Кому захотелось сделать комплимент?
- Пригодятся ли вам знания сегодняшнего урока в дальнейшем?

2. Использую проведение физкультминуток:

- Физкультминутки под музыку.
- Упражнения, корректирующие осанку.

«Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась!
Раз – росой она умылась, два – изящно покрутилась,
Три – нагнулась и присела, на четыре – улетела!»

- Гимнастика для глаз.

Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.
А потом они в тетрадке будут букочки писать.

Идет по парте человечек, переставляет ножки.
А если ножки смотрят вверх, что получилось? Рожки!

Мы пришли смотреть балет, гаснет в зале верхний свет.
Ах, какой балет хороший! Мы похлопаем в ладоши!

Чтобы нам добыть огонь, трем ладонью о ладонь.
Вдруг ладошка заискрится, и бумажка загорится.

Наши пальчики согнем и другой рукой согнем.
Раз, два, три, четыре, пять – будем сверху нажимать.

Наши пальчики сцепились и тянулись, и крутились.
Каждый хочет победить и награду получить.

А теперь одну ладошку развернем наоборот
И похлопаем немножко – пусть другая отдохнет.

Руки вытянем вперед, а потом свои ладошки
Развернем наоборот и похлопаем немножко.

Вот идет по полю гусь. Он не страшный, ты не трусь.
Он тебя совсем не тронет, только клюв к земле наклонит.

В парке есть глубокий пруд, караси в пруду живут.
Чтобы стаю нам догнать, нужно хвостиком махать.

«Я сильней наверняка!» – молвит правая рука.
«Почему же? Вот и нет!» – спорит левая в ответ.

Пара ножниц есть у нас, пригодятся нам не раз.
Кто из нас такой отважный, что разрежет лист бумажный?

Вася, Петя, Миша, Боря сели рядом на заборе.
Малыши сидят, мечтают, вместе ножками качают.

- *Дыхательная гимнастика.*

Вдох	пауза	выдох
4 сек.	2 сек.	4 сек.
5 сек.	2 сек.	4 сек.
6 сек.	2 сек.	4 сек.

Такая гимнастика очень хорошо мобилизует ребят на работу на уроке.

- *Пение звуков.*

Этот метод заключается в использовании энергии полного дыхания.

Что это за энергия? Её приобретает выдох при дыхании животом – это очень важно. Делаем глубокий вдох, а на выдохе начинаем петь (звуки). Чтобы убедиться в правильности своего дыхания, кладем руки на грудь – она должна двигаться.

Автор этой методики – австрийский учёный, профессор Б. М. Лессер-Лазарко.

Звук А – снимает напряжение, стимулирует верхнюю часть легких и сенсорные центры, повышает тонус, воздействует на систему «трех обогревателей»: сердце, печень, толстый кишечник. Он снимает физическую и умственную усталость.

Звук О – глубокой гармонии, состояния равновесия.

Звук У – чувственный звук, он помогает стабилизировать эмоциональное равновесие, положительно воздействует на психику.

Звук И – звук разума. Долгое и протяжное пение звука И стимулирует головной мозг, глаза, нос. Когда человек достаточно долго поёт этот звук, он начинает ощущать радостное возбуждение.

- *Массаж пальчиков, подготовка их к письменной работе.*

Следует проводить на письменных предметах. Разогревает мышцы. Развивает мелкую моторику. Хорошо проводить с хоровым проговариванием.

- *Аутогенные тренировки (упражнение на расслабление мышц и зажимов).*

– Улыбнитесь друг другу. Сядьте удобно. Расслабьте лоб, брови, закройте глаза. Расслабьте щеки, губы, мышцы шеи, плечи, кисти рук, ноги, пальцы ног. Ваши руки и ноги теплеют. Дыхание становится свободное, спокойное, ровное. (Включается запись пения птиц).

– Вы на лесной поляне, ярко светит солнышко. Весело щебечут птицы. Лёгкий ветерок развеивает ваши волосы. У вас прекрасное настроение. Вы можете выполнить любое трудное задание. Я буду считать до «пяти». Когда я скажу «пять», вы откроете глаза.

Следующая аутогенная тренировка (настрой на урок математики):

– Скажем хором: «Мы внимательны! Всё будет хорошо! Нам нравится сравнивать предметы! Мы успеем сделать всё!».

- *Формулы самовнушения.*

Не менее интересны формулы самовнушения, применяемые мною на разных этапах урока. На доске вывешиваются заранее написанные крупными буквами на большом листе бумаги предложения:

Я – способный!
Я – со всем справлюсь!
Мне нравится учиться!
Я – хороший ученик!
Я хочу много знать!
Я буду много знать!

3. Включаю в тему урока.

Русский язык.

Ставлю на уроке проблему:

Я предлагаю вам, ребята, не совсем обычный урок русского языка. Сегодня мы будем укреплять не только наши знания по русскому языку, но и наше здоровье. Для этого я приготовила целую гору различных лекарств, которые непременно помогут нам укрепить здоровье. Согласны? (Мнения детей расходятся: и да и нет.) Почему?

– Тогда как же, не используя медицинских средств, укреплять и сохранять наше здоровье во время урока? И возможно ли это? Как? (Дети дают различные рекомендации: правильная осанка, освещение и т.д.).

Работа с пословицами.

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

Очень часто на уроке я использую, работу с пословицами, например, грамотно списать с доски текст:

«Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».

Или такой текст:

«Чистота – залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».

Литературное чтение.

Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров.

«Колобок»

Дети легко и охотно приходят к заключению:

– Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»

– Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

– Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

– Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

– Мойте руки перед едой.

– Мойте руки после туалета.

– Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться.

– После еды прополощите рот.

На разных уроках предлагаю задачи со здоровьесберегающим содержанием:

Окружающий мир.

– Что ты делаешь для того, чтобы твои зубы были здоровыми? Выбери нужные ответы и обведи кружком их номера.

Никогда не чищу зубы.

Чищу зубы два раза в день – утром и вечером.

Прочищаю зубы иголкой.

Полощу рот после еды.

Грызу орехи и конфеты, чтобы укрепить зубы.
Почистив вечером зубы, не ем сладости.

Математика

Решите задачу.

Петя на празднике съел 6 пирожных, а Вася на 2 меньше. Сколько пирожных съели оба мальчика?

(дети составляют краткую запись и записывают решение задачи)

– Можно съесть так много пирожных? Почему?

– Какое правило надо соблюдать? (Правильно питаться)

4. Правильное питание.

Говоря о применении здоровьесберегающих технологий нельзя не упомянуть работу по теме о правильном питании, которая строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребенком.

Делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей, побуждая их к творческому выполнению заданий.

Работа в этом направлении проводится как на уроках, так на внеклассных занятиях.

Для того чтобы заинтересовать своих учеников, я использую прием «Пазлы». Дети знают и любят игру в пазлы, когда из отдельных деталей получается целая картинка, поэтому формулировка задания им понятна и близка. Прием заключается в следующем: ученики делятся на группы, выполняют определенное задание по теме, учатся сами, а затем свои знания передают всем. Таким образом, из частей, на которые условно разделена тема, складывается целостное восприятие материала.

Например, рассматривая на внеклассном занятии тему «Как правильно питаться», класс поделили на группы, распределили задания, которые выглядели таким образом:

1-й пазл – «Пища – строительный материал».

2-й – «Пища, которая помогает нам расти».

3-й – «Пища, которая даёт нам энергию».

4-й – «Для чего жиры нужны».

5-й – «Где скрываются белки».

6-й – объяснить смысл пословицы «Человек голодный – ни на что не годный».

Выполнив свою часть задания, дети выступали перед остальными, обучая их. В результате у ребят сложилось полное представление о том, как следует правильно питаться.

Практикую эту методику начиная с первого класса. Ее можно использовать на любом предмете и во внеклассной деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. Каждый год школьный психолог проводит диагностику при переходе детей из начального звена в среднее. Диагностика проводится с целью выявления риска дезадаптации у детей начального звена. В 2010 году в моем классе проводилась такая работа: диагностика «Отношение к учебным предметам» и «Чувства в школе». По полученным результатам можно сказать, что у большинства моих учеников наблюдается положительное отношение к учебным предметам, выражен благоприятный эмоциональный фон. Школьный психолог проводила диагностику в острый период адаптации (сентябрь-октябрь) в первых классах. По результатам этой диагностики на конец октября успешно адаптировались – 86% и испытывали небольшие затруднения – 14% (3 человека). В дальнейшем с данными учениками была проведена работа и на конец учебного года все ученики успешно адаптировались.

Сравнивая результаты медицинского осмотра прошлого года и нынешнего, увидела, что показатели здоровья не ухудшились. На одном уровне сохранилось число ребят с 3-й группой здоровья (20%). Увеличилось количество человек с 1-й группой (было 16%, стало 27%), но уменьшилось количество учащихся со 2-й группой (64% – было, стало – 53%).

Считаю, что такие результаты стали возможными и благодаря использованию здоровьесберегающих технологий на моих уроках.

Вывод:

Комплексное использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет снизить утомляемость, улучшает эмоциональный настрой и повышает работоспособность младших школьников, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья, повышению качества знаний.

Я планирую продолжать целенаправленную работу по сохранению здоровья детей в последующие годы и очень хотела бы, чтобы работа была продолжена моим преемником при переходе детей в среднее звено обучения.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

ЛИТЕРАТУРА

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4 классы. – М.: Вако, 2004.
2. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. – 2004. - № 1.
3. Семенкова Т.Н. Реструктуризация сельской школы: опыт, проблемы, перспективы. – Кемерово: КРИПК и ПРО, 2005.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК ПРО, 2002.
5. Тукачёва С.И. Физкультминутки. – Волгоград: Учитель, 2005.
6. Энциклопедический словарь русской цивилизации. – М., 2000.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Ю. А. Белов

МАОУ средняя общеобразовательная школа №3
с углублённым изучением отдельных предметов,
г. Наро-Фоминск

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. Сегодня показатели здоровья подрастающего поколения вызывают озабоченность специалистов.

По данным НИИ педиатрии:

- 14% детей практически здоровы;
- 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35–40% детей страдают хроническими заболеваниями.

В национальной инициативе «Наша новая школа» отмечается, что именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20–40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования позволяют проранжировать школьные факторы по убыванию значимости и силы влияния на здоровья учащихся.

1. Стрессовая педагогическая тактика.
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
5. Интенсификация учебного процесса.
6. Недостаточная компетентность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создаёт у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствует развитию хронических болезней.

Дети школьного возраста проводят в школе значительную часть дня, около 70% времени бодрствования, соответственно заниматься их здоровьем должны и педагоги. В школе должно быть сформировано здоровьесберегающее образовательное пространство. Я расскажу вам о том, как я в своей работе применяю здоровьесберегающие технологии на уроках и во внеурочной деятельности.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья; содействие нормальному физическому развитию;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольный формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределение.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). **Освоение базовых** основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей.

(2 часа по планированию + 1 час игровым видам спорта)

Большинство взрослых прекрасно осознают, что им и их детям необходим здоровый образ жизни и то, что больному человеку добиться успехов в жизни тяжелее, чем здоровому, что успех, счастливая, интересная и наполненная жизнь невозможны без здоровья. Тем не менее, часто от учителей и родителей можно слышать, что физическая культура неважна, можно убрать, сократить, пропустить. Я считаю, что это мнение очень ошибочное.

Огромную роль в работе учителя играет материальная база для реализации программы действия в защиту здоровья детей, его сохранения и укрепление. Начиная работать в 1988 году в здании новой школы, я привёл оборудование спортивного зала в соответствии современных требований.

Вместо запланированного одного спортивного зала в школе было оборудовано еще два дополнительных (малый игровой зал для начальной школы размер 13х8 и чисто гимнастический зал, который легко переоборудуется в танцевальный). Гимнастический зал полностью оборудован спортивным инвентарём для занятий гимнастикой. Имеются все гимнастические снаряды, за исключением разновысоких

брусьев. Кроме этого оборудован тренажёрный зал. Большинство игрового и спортивного инвентаря изготовлено своими силами. Это микроперекладыны, гимнастическое бревно, мини платформа для прыжков, ворота для мини-футбола, мини баскетбольные щиты.

В школе имеется зал для игры в настольный теннис. Для отдыха имеется бильярдный стол.

В 2008 году на территории школы был открыт новый стадион, с современными беговыми дорожками, секторами для прыжков, футбольным полем, а так же хоккейная площадка, на которой можно заниматься как хоккеем, так и баскетболом, волейболом и мини-футболом. В зимний период она превращается в школьный каток.

Для себя я составил программу совместных действий для укрепления и сохранения здоровья детей и педагогов. Она включает в себя:

- проведение своевременного медицинского обследования; (есть тонометр, весы, для тестирования силы рук есть силомер);
- программу совместных мероприятий (воспитанники – педагоги – родители – специалисты в областях медицины, психологии, педагогики);
- направление на избавление от вредных привычек (не курил, не курю и не буду курить), вести здоровый образ жизни;
- раздел правильного питания, выполнения правил гигиены;
- мероприятия, позволяющие по возможности каждому ученику найти свой полезный именно для него вид спорта.

Новый 2005 учебный год стал радостным для учителей, детей и их родителей. После длительного перерыва, возобновилась работа школьного бассейна.

В стандартной программе «Здоровье» 2006–2010 года в школах с бассейном предусмотрен 1 час в неделю.

Мною была разработана комплексная программа по обучению детей 1–4 классов начальному плаванию, рассчитанная на 2 часа. Программно-методический материал рассчитан для детей с разными уровнями плавательной подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний и медицинских отводов. Форма учебной работы – внеклассная. Разработанный материал направлен на развитие и совершенствование стойких плавательных способностей, умений и навыков у детей младшего школьного возраста.

Обучение проходит в два этапа. Первый – подготовительный (1–2 класс) и обучающий (3–4 класс). Задачи чётко разграничиваются в каждом этапе. Часто приходится находиться вместе с ребятами в воде, т.к. на начальном периоде обучения присутствие учителя в воде

способствует тому, что дети, чувствуя поддержку со стороны наставника, перестают бояться воды, приобретают уверенность в собственных силах. По рекомендации врачей температура воды в ванной находится в пределах 28–29. Именно при этой температуре вода оказывает оптимально успокаивающее воздействие на нервную систему детей. Вследствие чего у детей происходит релаксация мышечных тканей и это приводит к укреплению нервной системы и спокойному и крепкому ночному сну. Проблема, которая стоит в моей работе, – это малое количество часов, отведённых на занятия плаванием. Два часа, я считаю мало. Научкой доказано, что двигательный навык, если его не тренировать, удерживается в течение 48 часов, а после 72 – и вовсе может разрушаться.

Следовательно, вывод один – количество занятий необходимо увеличить, хотя бы до 3-х часов. Это просто необходимо для успешного овладения навыком плавания (самые сильные мышцы жевательные).

Первые уроки в начале года по плаванию и итоговые уроки в конце года мы проводим в классе, просматривая учебные фильмы, изучая правила безопасного поведения на водоёмах.

Занятия по плаванию – это особые занятия. Интересно наблюдать за детьми в воде, сколько радости, жизни в них и конечно невозможно построить занятия, используя нравоучение и изнуряющие однообразные упражнения. Обучение опирается на широкое применение подвижных игр в воде, соревновательный момент. Это создаёт эмоциональный аспект обучения, у детей появляется желание, заинтересованность к регулярному посещению занятий.

Каждый учитель в своей работе должен подвести итог, для чего он этим занимается, чего он хотел добиться?

Конечно, основной моей задачей является обучению плаванию всех ребят, но не стоит оставлять без внимания, особо способных, одарённых детей. Необходимо вовремя выявить индивидуальные задатки ребёнка.

Поддерживая тесное сотрудничество с тренерским составом КСК «Нара» около 30 особо способных детей были направлены в секцию «Плавания». Среди них есть юные пловцы, которые защищают честь города в первенстве Московской области. Это мой результат работы.

Плаванием в начальной школе занимается около 250 человек. По наблюдениям медицинского персонала процент заболеваемости простудными заболеваниями у этих детей во много раз ниже. И это тоже результат моей работы.

На выходе в 3–4 классах 80–90% детей свободно держатся на воде и это снижает риск несчастных случаев с этими детьми на водоёмах в дальнейшей жизни.

Я полностью согласен со словами педагога, основателя развивающей системы, Леонида Владимировича Занкова, который отмечал, что в образовательном процессе нет главных и второстепенных предметов. Урок физической культуры я считаю не менее важным для детей, чем математика или история.

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств и организационных форм обучения. Имея большой арсенал методов и форм обучения, я испытывал некоторые затруднения в их выборе. Почему? Потому, что физкультура – это предмет, направленный, прежде всего на формирование физических качеств, обработку комплекса движений, в процессе овладения которыми учащийся получает представление об элементах каждого движения, его скорости, ритме, силе и т.п. на первый взгляд кажется, что в этом предмете можно использовать минимум образовательных технологий. Нет, в педагогическом процессе я использую максимальное количество методов и форм для того, чтобы добиться лучших результатов в обучении.

- **Словесно-практический метод** – объяснение новой темы я совмещаю с показом, что является эффективным усвоением нового материала.

- **Метод имитации** – направлен на то, чтобы лучше усвоить новую тему и технику выполнения упражнения

- **Методы стимулирования интереса к учёбе:**

1. Игры, игровые формы организации учебной деятельности – все известно, что через игру можно активизировать процесс непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции. Ещё К.Д Ушинский говорил, что в игре «формируются все стороны души человеческой, его ума, его сердце, его воли... не только в игре высказываются склонности ребёнка относительно сила его души, но и сама игра имеет большое влияние на развитие способностей и склонностей, а, следовательно, и на его будущую судьбу».

2. Весной и осенью мы с детьми совершаем туристические походы, которые имеют тесную взаимосвязь с такими предметами как музыка (поём песни), рисование (рисует плакаты), география (ориентирование на местности, распознаём ланд-

шафт местности), биология (собираем гербарий, составляем икебаны, устраиваем биологические викторины).

3. Методы поощрения и порицания – проходят в необычной форме, то есть я использую «немую» беседу, которая играет большую роль на реализацию этого метода. Эта форма акцентирует внимание учащихся на уроке, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнять так же, как и у него и поведение конечно соответствующее на уроке, потому, что ребёнок сосредоточен на уроке.

- **Методы контроля и самоконтроля:**

1. *Индивидуальный контроль* – применяю к тем учащимся, которые освобождены или относятся к специальной медицинской группе. На уроке они выполняют отдельные упражнения или работают.
2. *Тестирование* – использую систематически в течение всего учебного года в 2 периода: 1) сентябрь–октябрь; 2) март–апрель. Это помогает выявить рост учащихся за год.
3. *Домашнее задание* – даю после каждого урока на совершенствование раннее изученного и для общей подготовки.

В учебном процессе немаловажную роль играют и средства обучения. На уроках я использую такие средства: своё мастерство в широком смысле слова, голос, организаторские способности, ТСО – всё это является предметной поддержкой учебного процесса.

На занятиях физической культурой я строго соблюдаю и учу детей правилам техники безопасности на уроке. Решаю комплексы взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Акцентирую на занятиях решение образовательных задач. Особое внимание уделяю личностно-ориентированному подходу к процессу обучения, с учётом состояния здоровья учащихся, пола, физического развития, двигательной подготовленности. На уроках использую здоровьесберегающие технологии, стараясь проводить уроки в основном на свежем воздухе, разнообразить виды деятельности, повышать эмоциональный настрой детей на уроке (программа лёгкой атлетики и лыжной подготовки). При обучении двигательным действиям предпочтение отдаю целостному методу обучения, но также эффективно работает метод от простого к сложному.

На занятиях подвижных игр, гимнастикой для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока широко использую нестандартные многопропускные снаряды, доступные тренажёры.

Глубоко убеждён, что главное не форма проведения занятия, а содержание. На уроке, обращаю особое внимание на развитие общефизической подготовки, (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). В процентном соотношении это составляет около 50% времени урока. Когда школьники достаточно хорошо освоили материал, занятия в основной части урока провожу по принципу «круговой тренировки». Это позволяет повысить моторную плотность урока, а так же даёт учителю возможность видеть работу всех учащихся, контролировать их действия, своевременно оказывать индивидуальную помощь и оценивать.

Групповые технологии обучения в основном заключается в распределении учащихся по группам, с учётом уровня их физической подготовленности (сильный-сильны, слабый-слабый, но возможен и перекрёст). Одним из методических приёмов, которым я пользуюсь, является перевод учащихся из одной группы в другую по мере их успехов, чтобы сформировать у них интерес.

В спортивных играх и различных эстафетах группы и команды целесообразно составлять смешанными (по силе). Где каждый ученик вносит свой вклад в победу команды. Тогда более слабые будут стремиться достичь высоких спортивных результатов.

При оценке достижения учеников я в большей мере ориентируюсь на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей, а не на выполнение усреднённых учебных количественных нормативов (оценка 4 и 5). Показателем моей работы является 100% посещаемость уроков, обученность и качество знаний составляет 100%.

Моя секционная работа направлена на более углублённое изучение отдельного вида спорта и в течение всей своей педагогической деятельности пытаюсь вырастить из них будущих мастеров. 50 мальчишек и девчонок с радостью бегут в зал на тренировки. Секции способствуют развитию положительного отношения к обучению: ребята обычно стараются лучше учиться и серьёзнее относиться к поручениям, развиваются крепкие дружеские отношения, чувство коллективизма и взаимовыручки. Анкетирование, которое я провожу среди учащихся школы, показывает, что ученики считают престижным заниматься в спортивных секциях нашей школы, поскольку это открывает перспективу стать членом сборной команды в любимом виде спорта. 4 раза в неделю в 7 утра ребята приходят ко мне на занятия в секцию баскетбола и атлетической гимнастики.

На занятиях по баскетболу серьёзное внимание уделяю СФП, а также технической, тактической и психологической подготовки. Перед занятиями учащиеся ежедневно измеряют частоту сердечных сокращений (ЧСС). Раз в неделю замеряю кровяное давление, вес. Участвуя в различных соревнованиях, юные баскетболисты показывают не только свои спортивные качества, но и человеческие. Человеческую одарённость я, учитель физкультуры, ценю выше, чем одарённость спортивную.

Выпускники нашей школы, покидая её стены, не бросают занятия любимым видом спорта. На базе нашей школы организован баскетбольный клуб «Мальково», который участвует во взрослых соревнованиях по баскетболу в первенстве города. В него входят ребята в возрасте от 17 до 35 лет, выпускники не только нашей школы, но и жители мальковского микрорайона.

Не могу не сказать о спортивно-оздоровительном клубе «Кузнецик», который объединяет педагогов нашей школы. С удовольствием они посещают бассейн, тренажёрный зал, получая заряд бодрости на весь трудовой день, после чего в состоянии психологического комфорта идут к детям нести доброе, разумное, вечное.

Воспитание осуществляется не только словами, но и личным примером. Вредных привычек не имею: не курил, не курю и не буду курить. В жизни не сделал ни одной затяжки. В 6–8 классе был по состоянию здоровья освобождён от занятий на уроках физической культуры. Но, занимаясь спортивной гимнастикой, перешёл в основную группу. В последнее время много детей со специальной группой здоровья. Но индивидуальный подбор физических упражнений к этим детям помогает им строить своё здоровье (астма, врождённый вывих нижних конечностей, ДЦП). Вспоминаю случай из практики, когда мальчик с радостными глазами сказал мне, что врачи сняли с него освобождение от занятий физкультурой. У меня таких детей большинство, которые не желают пользоваться освобождениями и с радостью бегут на уроки.

И в заключение своего выступления хочу сказать, что мне очень отрадно смотреть из окна школы на моих учеников настоящих и своих выпускников, которые гоняют в футбол, по утрам бегают на дорожках школьного стадиона, играют в баскетбол и стритбол, катаются на лыжах, – значит мой труд не прошёл зря.

Счастлив тем, что нашёл я призвание.

Очень люблю я работу свою.

Всё что могу, что умею, что знаю я

Ученикам своим передаю.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

А. Р. Булатова

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4,
г. Орехово-Зуево

Проблемы сохранения здоровья учащихся 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»*.

Принципы здоровьесбережения

На своих уроках использую следующие принципы здоровьесберегающих технологий:

1. ***Личностно-ориентированные***, где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей.
2. ***Педагогика сотрудничества*** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.
3. ***Дифференцированный подход***.

Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося. И у меня 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.

Эта технология приводит к улучшению психологического климата в коллективе, снижению показателей заболеваемости детей. Освоив эту технологию, мне легче и интереснее работать, поскольку ис-

чезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение, открывается простор для педагогического творчества.

Здоровьесберегающие технологии важны для любого учителя, поэтому необходимо уделять внимание данной проблеме. Необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания. Во избежание усталости учащихся нужно чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят.

1. Физминутки

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки; проведение физкультминуток, игровых пауз, зрительной гимнастики – еще один способ сбережения здоровья учащихся, кроме того, определяю и фиксирую 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.

В 5 классе для проведения физкультминутки подбираю стихотворные тексты, выполняя движения, ребята еще и запоминают стихотворения, тренируют память.

2. Здоровьесберегающие технологии на различных этапах урока

Не всем учащимся легко дается русский язык, поэтому провожу *работу по профилактике стрессов*. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, где ведомый более слабый ученик чувствует поддержку товарища.

Чтобы не было перегрузки учащихся, стараюсь *соблюдать объём* всех видов диктантов, текстов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию.

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет *избежать монотонности на уроке*. Для лингвистического анализа использую, в качестве контрольных, самостоятельных работ, тексты, *пропагандирующие спорт*, разные его виды, туризм.

Задача учителя заботиться не только о физическом, но и *духовном здоровье* учащихся. Уроки литературы представляют широкие возможности для достижения этой цели. Изучение «искусства слова» невозможно без живописи и музыки. Чтение стараюсь сопровождать иллюстрациями великих художников, музыкальными произведениями композиторов – классиков, таким образом, стараюсь воздействовать на эмоциональную сферу. Опираясь на методiku В.Ф. Базарного, развешиваю иллюстрации в разные углы кабинета, это повышает активность работы детей, оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а также зрительно-ручная и телесная координация. Дети становятся зоркими, внимательными, и про них уже не скажешь, что они не видят дальше своего носа.

Использование здоровьесберегающих технологий обеспечивает сохранение психического и физического здоровья учащихся, способствует лучшему овладению ими системой знаний, умений и навыков.

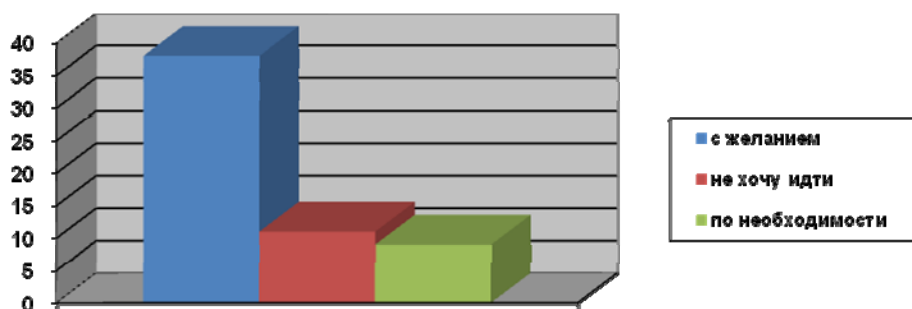
Вывод

В заключении хочется сказать: «Русский язык в умелых руках и в опытных устах – красив, певуч, выразителен, гибок, послушен, ловок и вместителен».

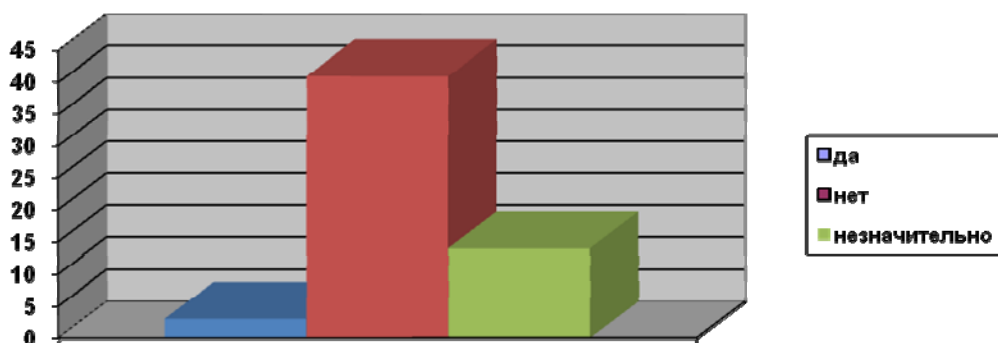
Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

В ходе всей деятельности в направлении здоровьесбережения на уроках русского языка и литературы я вижу определённые положительные результаты. Они выражаются в итогах опроса, проводимого мной и школьным психологом в классах, где работаю.

1. С каким настроением вы идёте на урок?



2. Устаете ли вы к окончанию уроков русского языка?



Убеждена, что учащимся 5–11 классов надо раскрыть и показать возможности правильной организации их досуга, помочь сформировать устойчивый интерес к самостоятельному поиску разносторонних знаний, а не просто бороться с вредными привычками, пагубно влияющими на их здоровье.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Т. П. Воронцова

Муниципальное образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 18,
пос. РАОС, Раменский район

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху.

Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А. Сухомлинский

Основой современной цивилизации является здоровый и духовно развитый человек. Около 20% населения нашей страны составляют дети и подростки. Они являются главным и основным ресурсом человеческого, общественного и экономического развития.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей всегда были актуальны в образовании, поэтому само понятие «образование» требует современного нового трактования. Оно не должно сводиться только к усвоению знаний, а предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, и главное – здоровой личности. Здоровье и умственное развитие ребенка должны быть взаимодополняющими и

взаимоопределяющими элементами в системе формирования целостной личности.

Проблема здоровья школьников сегодня как никогда актуальна. В Федеральном государственном образовательном стандарте говорится, что «Единственный и абсолютный в своем значении предмет общего среднего образования – становящийся человек и гражданин, его здоровье, его человеческие и гражданские качества». Решение проблемы здорового образа жизни является ключевой во все возрастные периоды, начиная с раннего детства.

Основная цель образования – развитие ребёнка при сохранении здоровья, т.е. развитие ребёнка в соответствии с принципом природосообразности. Каждый учитель ставит перед собой цель – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить применять эти знания в повседневной жизни.

В своей работе учителя должны придерживаться следующих принципов:

- учет индивидуальных, возрастных и физических особенностей ребёнка;
- учёт медицинских показателей;
- соблюдение санитарных норм в кабинетах (маркировка в соответствии с ростом и возрастом, освещение, оформление, проветривание, гигиена);
- соблюдение охранительного режима во время урока (смена форм деятельности во время урока, рациональная организация учебной деятельности, физкультминутки, динамические паузы, осанка детей, и т.д.);
- введение в уроки здоровьесберегающих элементов с помощью разнообразных форм, методов и средств обучения.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учителя в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. В реальной практике гораздо важнее выстроить учебный процесс таким образом, чтобы он не только не ухудшал физическое состояние учащихся, но и, напротив, укреплял их силы и возможности.

Основные задачи школы, которая работает над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить

ученика к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье. Здоровье ученика, его социально-психологическая адаптация, нормальное развитие во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка от 7 до 16 лет этой средой является школа.

Здоровьесберегающие технологии – предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

В работе отдельного учителя здоровьесберегающие технологии можно представить как системно организованное на едином методическом фундаменте 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 состояний и максимально используя индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения. Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе стоят следующие задачи:

- пройти необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ);
- начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы, с учащимися, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки;
- содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, учащихся и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить следующие:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса;
- творческий характер образовательного процесса;
- обеспечение мотивации образовательной деятельности;
- построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций;
- принцип целостности при освоении нового материала;
- осознание ребенком успешности в любых видах деятельности;
- рациональная организация двигательной активности;
- обеспечение адекватного восстановления сил, смена видов деятельности;
- обеспечение прочного запоминания.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий – такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ ЛОГОПЕДА ДОУ

А. А. Голубина

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
Детский сад № 25 «Кораблик»,
г. Балашиха

В современных условиях проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобретает масштабный характер. Постоянный рост числа детей с нарушениями в развитии выдвигает профилактическое направление деятельности дошкольных образовательных учреждений в ряд наиболее значимых и приоритетных.

Применение здоровьесберегающих технологий является наиболее эффективным средством коррекции, помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста.

В логопедической практике я применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Артикуляционная (логопедическая) гимнастика с применением метода биоэнергопластики.

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие подвижности, точности выполнения движений органов, участвующих в речевом процессе. При отборе материала я соблюдаю принцип последовательности, т.е. выполняем гимнастику от более простых к более сложным упражнениям. Проводить их надо эмоционально, в игровой форме так, чтобы ребенку было интересно их выполнять.

Ко всем артикуляционным упражнениям я добавляю движения кисти. Упражнение «Часики» сопровождает ладонь, которая движется под счёт влево-вправо. «Качели» – движения ладони с сомкнутыми пальцами вверх-вниз. «Футбол» – ладонь сжата в кулак, указательный палец выдвинут вперёд. Под счёт кисть руки поворачивается вправо-влево.

Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет исправление неверно произносимых звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими кинетическими ощущениями, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от органов артикуляции. Педагог может самостоятельно подобрать движение руки под любое артикуляционное упражнение. Необходимо привлечь каждого ребенка к одновременности выполнения артикуляционных движений с работой кисти; их ритмичности и чёткости.

2. Дыхательная гимнастика.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Я использую на занятиях комплекс упражнений Е.В. Лавровой, А.Н. Стрельниковой. По мере овладения упражнениями, ввожу новые.

3. Комплексы упражнений, направленные на профилактику нарушений зрения.

Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз.

Адаптированные упражнения подобраны на основе разработок НИИ глазных болезней им. Гельмгольца. Комплексы упражнений проводятся несколько минут в середине непосредственной образовательной деятельности в сопровождении релаксационной музыки.

Также я провожу комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения из области нейропсихологии. Эти упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развить межполушарное взаимодействие. Дети учатся следить только глазами, не поворачивая голову, за движениями какого-либо предмета (например, игрушки). Вначале ребёнок пассивно следит за рукой взрослого, перемещающего предмет, затем – за своей рукой, направляемой взрослым, наконец – перемещает предмет своей рукой. Упражнения выполняются сначала одной рукой, потом – другой, затем – обеими руками. Необходимо внимательно следить за плавностью движения взгляда ребёнка и его стабильным удержанием на предмете.

4. Развитие общей моторики.

Для развития общей и мелкой моторики в процессе непосредственной образовательной деятельности я использую физкультминутки, элементы логопедической ритмики.

Логопедическая ритмика является составной частью комплексного метода преодоления речевых нарушений у дошкольников. Логоритмика является средством перевоспитания речи через тренировку и развитие необходимых качеств общей и речевой моторики. Весь курс логоритмических занятий, благодаря большому количеству двигательных заданий, способствует выработке более тонких динамических характеристик общей и речевой моторики.

Логоритмическая непосредственная образовательная деятельность укрепляет у логопатов костно-мышечный аппарат, развивает моторные функции, воспитывает правильную осанку, походку, грацию движений, способствует формированию двигательных умений и

навыков, развивает ловкость, силу, выносливость, координацию движений, развивает дыхание.

Физкультминутки – комплекс упражнений, направленный на снятие усталости и напряжения, совершенствования общей моторики, выработке четких координированных действий во взаимосвязи с речью.

В процессе проведения физкультминуток развивается мышечная активность, корректируются недостатки звукопроизношения, активизируется словарный запас.

Физкультминутки подбираю в соответствии с изучаемой лексической темой, которые проводятся в игровой форме.

5. Развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики.

Для развития тактильной чувствительности я использую работу со спичками, счётными палочками, пуговицами, бусами, мозаикой, сухим бассейном, работу с разнообразным материалом – бумагой, песком, крупой, пластилином и т.д. Развитие тактильных ощущений осуществляется посредством определения на ощупь. Так же я использую игры, в которых ребенок знакомится с различными качествами предметов, связанными с материалом, из которых они сделаны; дети учатся различать предметы по форме, определять их величину, что обогащает словарный запас детей.

Далее, при подготовке руки ребенка к овладению письмом я провожу разнообразные графические упражнения, для чего использую различные варианты штриховок, контурных изображений, лабиринтов, узоров и прописей. Различные дидактические задачи в данных заданиях, уровень сложности которых постоянно повышается, способствуют не только формированию графомоторных навыков, но и расширению активного словаря детей, формированию и закреплению у них обобщающих понятий, побуждают детей к развернутому связному высказыванию.

Для более успешного формирования мелкой моторики в качестве заключительных упражнений использую обучение детей приемам самомассажа и расслабления кистей рук и пальцев. Я учу детей различным приёмам: поглаживанию, растиранию, разминанию, активным и пассивным движениям ладоней и пальцев. В качестве расслабляющих использую элементы психогимнастики, которые сопровождаются стихотворными текстами.

6. Су-джок терапия.

Су-джок терапия – это стимуляция биологически активных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Массаж этих точек улучшает работу деятельности мозга, положительно сказывается на самочувствии детей. В процессе коррекционно-логопедической непосредственной образовательной деятельности происходит стимуляция активных точек рук при помощи различных приспособлений (колечки су-джок, шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец рук. Массаж проводится до появления тепла перед выполнением заданий, связанных с обучением правильному произношению, рисованием и письмом, в течение нескольких минут.

7. Аурикулотерапия.

Аурикулотерапия – система лечебного воздействия на точки ушной раковины, каждая из которых отвечает за работу какого-либо органа или системы. Воздействие осуществляется путём массажа ушной раковины (надавливание, нажимание, растирание) до лёгкого покраснения и появления чувства тепла. Полезным считается воздействие на противокозелок, соответствующий полушарной проекции коры головного мозга.

8. Кинезиологические упражнения.

Это упражнения, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. С этой целью используется комплекс упражнений:

– «Перекрёстное марширование». Шагаем, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположного колена. Сделать 6 пар движений. Затем шагаем, касаясь рукой одноимённого колена. Сделать 6 пар движений. Заканчиваем касаниями на противоположной ноге.

– «Лезгинка». Ребёнок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (6–8 раз), постепенно ускоряя ритм движений.

– «Лягушка». Ребёнок кладёт руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно меняет положение рук.

– «Замок». Ребёнок скрещивает руки ладонями друг к другу, складывает пальцы в замок, разворачивает руки к себе. Необходимо двигать пальцем, на который укажет взрослый, точно и чётко, при этом нежелательны движения соседних пальцев. В упражнении должны участвовать поочерёдно все пальцы обеих рук.

– «Ухо–нос». Взяться левой рукой за кончик носа, правой рукой – за левое ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук наоборот.

9. Комплекс упражнений на релаксацию.

Используется для обучения детей управлению мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. Такая работа проводится под руководством педагога-психолога. Упражнения проводятся под музыку.

Оздоровительно-коррекционная работа, которая проводится в игровой форме, поддерживает мотивацию и интерес дошкольников.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий в работе логопеда является важной составляющей коррекционно-оздоровительной работы с дошкольниками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. – 2004. - № 17.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2004. - № 2.
3. Бушлякова Р.Г. Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой. – СПб.: Детство-Пресс, 2011.
4. Кувшинова И.А. Здоровьесбережение как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией: «Логопед». – М., 2009. – Вып. 6.
5. Леонова С.В. Весёлая разминка. Комплекс дыхательных физических упражнений под чтение стихотворных текстов // «Логопед». – 2004. - № 6.
6. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ В СТРУКТУРЕ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л. А. Голубина

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
Детский сад № 16 «Ромашка»,
г. Балашиха

Данная тема весьма актуальна, так как известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное физиологическое развитие и становление функциональных систем организма. Среди дошкольников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую, и мышления. Состояние здоровья детей дошкольного возраста имеет тенденцию к ухудшению. Это обусловлено неблагоприятными экологическими, социальными, наследственными факторами. Соответственно, возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» (ст. 2; п. 1, п. 3) (последняя редакция 2011 г.) «Государственная политика в области образования основывается на следующих принципах:

«...гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности»;

«...адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся, воспитанников» (ст. 51, п. 1);

«Образовательное учреждение создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников».

Усилия работников ДОУ сегодня, как никогда, должны быть направлены на оздоровление ребёнка-дошкольника, воспитание здорового образа жизни. В уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Главный признак здоровьесберегающих технологий – использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Учитель-логопед, работающий с детьми с речевыми нарушениями, несомненно, должен использовать эти технологии в своей практике.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Современные здоровьесберегающие технологии весьма разнообразны:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Использование современных здоровьесберегающих технологий возможно, например в рамках «Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушениями речи» Т.Б. Филичевой, Г.В. Чиркиной и др. Программа рассчитана на детей, у которых наблюдается нарушение формирования всех компонентов речевой системы (фонетико-фонематической стороны речи, лексического и грамматического строя речи) при нормальном слухе и сохранном интеллекте.

При организации коррекционно-педагогического воздействия возможно использование следующих здоровьесберегающих технологий.

1. Технология воздействия цветом.

В оформлении кабинета использую мягкие пастельные цвета. Поверхности столов и стулья цвета «сосна». Такие цвета снимают напряжение, стимулируют умственную деятельность и повышают эмоциональный настрой ребёнка.

Правильно организованная предметно-развивающая среда в логопедическом кабинете, способствует преодолению отставания в рече-

вом развитии, снижает вероятность зрительного утомления, позволяет ребёнку проявлять свои способности в процессе непосредственной образовательной деятельности и свободной деятельности, стимулирует развитие творческих способностей, самостоятельности, инициативности, помогает утвердиться в чувстве уверенности в себе, а значит, способствует всестороннему гармоничному развитию личности.

2. Пальчиковая гимнастика.

Она позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение, скоординировать движение с речью. Пальчиковая гимнастика проводится с детьми в начале и в конце каждой образовательной деятельности (индивидуальной и подгрупповой). В начале – для речевой деятельности, а в конце – для закрепления лексической темы недели. (К каждой непосредственной образовательной деятельности подобрана пальчиковая гимнастика, соответствующая лексической теме).

Для развития мелкой моторики, ручного праксиса и тактильной чувствительности используются:

- сухой бассейн (с различными наполнителями: горох, орехи каштана, рисовая крупа, манная крупа);
- самомассаж рук орехом каштана, массажным ковриком «Травка»;
- контрастные ванночки с водой разной температуры;
- упражнения с шестигранным карандашом («Утюжок», «Добывание огня», «Горка»), с бусами («Бусы и шкатулочка», «Вертушка», «Рисуем бусами»);
- игрушки с поверхностью различной текстуры и температуры (гладкая, шершавая, тёплая, холодная, мягкая, пушистая).

3. Гимнастика для глаз.

Ежедневно по 1–2 мин. В любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. А также во время подгрупповой логопедической образовательной деятельности («Следи за игрушкой», «Близко–далеко», «Солнечные зайчики», «Бегающий огонёк»). Эти упражнения позволяют снять напряжение и расслабить мышцы глаз.

4. Дыхательная гимнастика.

Необходимо отметить, что физиологическое дыхание детей с речевой патологией имеет свои особенности. Оно поверхностное,

верхнерёберного типа, ритм неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объём лёгких у них ниже возрастной нормы. Также отмечается и недостаточный объём выдыхаемого воздуха перед началом речи, укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Работа по формированию правильного дыхания проводится в следующей последовательности:

- Развитие грудобрюшного дыхания.
- Обучение длительному целенаправленному ротовому выдоху.
- Формирование таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность, целенаправленность.

В процессе непосредственной образовательной деятельности решаются следующие цели:

- профилактика заболеваний верхних дыхательных путей;
- активизация мускулатуры шеи, наружных и внутренних мышц гортани («Дышим попеременно», «Послушаем своё дыхание», «Подыши одной ноздрёй»);
- укрепление мышц брюшной полости («Воздушный шар», «Ветер на море»);
- осуществление вентиляции лёгких для подготовки голосового аппарата к фонации («Снежинки», «Греем ручки», «Катание с горки», «Сосульки звенят», «Капель стучит по крыше», «Дождик», «Осенний ветерок»);
- упражнение в умении длительно или многократно произносить звук на одном выдохе («Листопад», «Чей одуванчик дальше улетит?», «Лети, бабочка», «Рыбки», «Ветерок» и т.д.);
- на одном выдохе произносить 3-4 слога («Эхо», «Дождик», «Гром»);
- развитие силы голоса («Звонок», «Лошадки скачут», «Многоэтажный дом»);
- развитие интонационной выразительности речи и дыхания («У бабушки в деревне»).

5. Технологии музыкального воздействия.

Используется в качестве вспомогательного средства, как часть подгрупповой образовательной деятельности, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения, закрепления лексической темы недели, развития слухового внимания (прослушивание аудиозаписей шума дождя и льющейся воды, песни птиц, жужжания насекомых, го-

лосов животных, фрагментов классической музыки, спокойной инструментальной музыки): «Посидим, послушаем», «Звуки леса».

6. Динамические паузы.

Во время индивидуальной и подгрупповой образовательной деятельности, каждая длительностью 2–5 мин., по мере утомляемости детей в качестве профилактики утомления.

7. Создание оптимальных, сохраняющих здоровье, условий для образовательной деятельности.

Это обеспечивается чередованием различных видов деятельности, соблюдением временных рамок занятий в соответствии с возрастом детей, сменой поз во время образовательной деятельности: сидя, стоя, лёжа на коврике, соблюдением температурного режима и режима проветривания.

8. Использование элементов театрализации.

Они применяются для создания позитивного настроения у детей, преодоления стеснительности, профилактики утомляемости, решения логопедических задач (Куклы Бибабо, пальчиковые куклы, настольный театр, куклы-варежки). Самое щадящее, комфортное обучение детей – это обучение в игре. Игра успокаивает, лечит, а в работе логопеда и стимулирует речь детей.

Таким образом, внедрение в практику работы ДОО здоровьесберегающих технологий, т.е. организация образовательного процесса на всех его уровнях, обеспечивает качественное обучение, развитие и воспитание детей без ущерба их здоровью, способствует его укреплению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка. – М.: Школа-Пресс, 2005.
2. Гуськова А.А. Развитие речевого дыхания детей 3–7 лет. – М.: Владос, 2011.
3. Пятница Т.В., Солоухина-Башинская Т.В. Справочник дошкольного логопеда. – Ростов-н/Д.: Мозаика–Синте, 2011.
4. Родина М.И., Буренина А.И. Кукляндия. – СПб.: КАРО, 2008.
5. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
6. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. и др. Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с речевыми нарушениями. – М.: Просвещение, 2009.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЕЙ–ПРЕДМЕТНИКОВ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ЦИКЛА

М. В. Грошева

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17,
г. Оехово-Зуево

Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

К сожалению, медики констатируют существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране в последнее время. Использование здоровьесберегающих технологий в школе может быть направлено на улучшение ситуации со здоровьем подрастающего поколения.

Так называемые «школьные болезни» связаны в основном с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, а также усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и межличностных отношений внутри класса. В структуре заболеваемости как учеников, так и учителей преобладают нарушения опорно-двигательного аппарата, патологии нервной системы, органов чувств, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

На уроках химии, физики, географии и биологии учащиеся знакомятся с основными законами жизни органической и неорганической материи. Преподавание предметов цикла естествознания позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время подготовки домашнего задания.

В нашем методическом объединении одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках и повышение интереса к изучаемым предметам, так как раннее повреждение нервной системы является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Учителя-предметники на своих уроках максимально используют игровые моменты, аудио- и видеоаппаратуру для демонстрации инте-

ресных материалов. Среди форм проведения уроков часто встречаются такие, как урок-викторина, урок-соревнование, урок-путешествие и другие.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.

Применение компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.

Одна из проблем, которая остро стоит не только в школе, но и в обществе в целом, – это гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе. На уроках биологии учащиеся знакомятся со строением опорно-двигательной системы, значением физических упражнений для ее развития. На заседаниях методического объединения учителей естественно-научного цикла рассматривался вопрос о более активном внедрении «физкультминуток» в структуру урока. Учителя следят за правильностью осанки учеников. На уроках вводится система разминок для глаз, конечностей и пр. Тренировка дыхания, не занимая много времени, позволяет не только развивать дыхательную систему, но и способствует повышению культуры общения. Игры, направленные на повышение эмоциональности, облегчают восприятие материала и тренируют мимические мышцы.

Так, на уроках биологии и химии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Школьники знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращается внимание учеников на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Учащиеся учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Проводится работа по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований. Этому способствует привлечение литературных источников, шуточных детских стихотворений, карикатур.

Большое внимание учителя-предметники уделяют строгому нормированию домашних заданий по предметам цикла для недопу-

щения перегрузок, обращают особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом. Основные пункты задания разбираются на уроке, а на домашнюю работу остается повторение.

Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своем собственном здоровье. Педагог подает пример своим образом жизни и своим здоровьем.

РАЙОННАЯ АКЦИЯ «ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ» – КАК ФОРМА ПРОСВЕТИТЕЛЬСКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СТУПИНСКОГО РАЙОНА

Л. В. Еремина

МБОУ «Центр Психолого-медико-социального сопровождения»
Ступинского муниципального района,
г. Ступино

Районная акция «День психического здоровья», приуроченная к Всемирному дню психического здоровья – 10 октября. Ежегодная просветительская акция проводится в образовательных учреждениях Ступинского муниципального района на протяжении 7 лет. Мероприятия акции проводятся в школах, детских садах, учреждениях дополнительного образования. Используются разнообразные формы работы со всеми участниками образовательного процесса: детьми и подростками, педагогами и родителями. Данная работа имеет цель – повышать психологическую культуру, сохранять здоровье и вести профилактику асоциальных явлений в образовательной среде. В разные годы в акции принимали участие от 9 до 35 образовательных учреждений. За это время мероприятиями в рамках акции было охвачено более 60 тысяч человек.

Первые годы акция носила характер социально-психологического проекта. Темы, формы и содержание мероприятий в рамках акции, определялись образовательным учреждением. Начиная с 2008 года, мероприятия стали объединяться единой темой для всех учреждений: «Быть счастливым – значит жить в гармонии» (2008 г.), «Жить в ладу с собой и другими» (2009 г.), «Успешный учитель – благополучие школы» (2010 г.), «Психологические технологии на службе здоровья» (2011 г.), «Здоровье начинается в семье» (2012 г.).

При проведении акции педагоги-психологи и социальные педагоги, использовали различные формы работы: выставки рисунков,

мини-сочинения, игровые занятия, мини-тренинги, тематические классные часы, спортивные и развлекательные мероприятия, беседы, лекции. Выбор той или иной деятельности зависел от возраста и социального статуса участников акции.

Дошкольники и младшие школьники выполняли рисунки на темы: «Моя семья», «Настоящий друг», «Моя школа». Участвовали в мини-тренингах и игровых занятиях: «Кого мы называем добрым, честным и вежливым», «Что значит быть здоровым человеком», «День дружбы» и другие.

В работе с подростками широко использовалась методика «Незаконченные предложения» и мини-сочинения на темы: «Привычки бывают разные», «МЫ – это много Я», «Трудно ли со мной?», «Я и мои родители», «Как жить без ссор?». Результаты проведенной работы нашли продолжение в тематических классных часах, круглых столах и беседах с ними. Дети и подростки с интересом принимали участие в мини-тренингах: «Познай себя», «Экология души», «Кто Я, Какой Я?». Участвовали в защите проектов: «Я и мои друзья», «Я и моя семья», «Я и моя школа». Активную поддержку и интерес детей и подростков получили тематические коллективные игры: «Без друзей меня чуть-чуть?», «Вредные привычки», «Капитаны собственной судьбы» и другие. Материалы и результаты проведенных мероприятий нашли отражение в стенных газетах, листовках, плакатах, рисунках участников.

Основной формой работы с родителями в рамках акции стали как традиционные родительские собрания по темам: «Чтобы ребенок не вырос подранком», «Искусство общения с детьми», «Проблема отцов и детей», «Сохрани свое здоровье» так и совместные игровые мероприятия для детей и родителей: «Мы и наши дети», «Наша дружная семья».

Работа с педагогами заключалась в проведении ими мероприятий с детьми, а также непосредственное участие учителей и воспитателей в тематических беседах, семинарах, тренингах, мастер-классах по темам: «Решаем конфликты мирным путем», «Работа с агрессивными и гиперактивными детьми», «Работа с детьми – источник удовольствий», «Игровые технологии в арсенале классного руководителя», «Утро начинается с улыбки», «Сохраним свое здоровье на уроке».

Педагоги-психологи, организаторы мероприятий в образовательных учреждениях, обменивались опытом своей работы на район-

ных методических объединениях. Рассказывали об удачно проведенных мероприятиях, о трудностях, возникающих в процессе работы.

В первые годы проведения Акции «День психического здоровья» сложно было организовать мероприятия с участием родителей и педагогов, основными участниками были дети и подростки. Со временем родители и педагоги стали активнее участвовать в мероприятиях и не только в лекциях, но и в тематических играх, круглых столах, мини-тренингах. В 2012 году в некоторых дошкольных учреждениях в мероприятиях приняли участие не только воспитатели, но и младшие воспитатели, что способствовало повышению психологической культуры коллектива детского сада в целом. Наибольшей популярностью среди детей, педагогов и родителей пользуются мероприятия, которые объединяют всех участников образовательного процесса и направлены на развитие коммуникабельности, улучшение эмоционального фона и формирование позитивного отношения к миру. Среди таких мероприятий можно отметить общешкольные игры: «Дерево желаний», «Волшебный почтовый ящик», «Радуга настроений» и другие.

В результате проводимой работы в рамках районной акции «День психического здоровья» в образовательных учреждениях Ступинского района возрос интерес к проблемам сохранения здоровья и повышения уровня психологической культуры всех участников образовательного процесса. Данная форма работы показала себя эффективной и стала популярной в образовательных учреждениях Ступинского района.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

И. В. Зависляк

МСКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат VII–VIII вида»,
г. Электросталь

Ряд авторов показали возможность применения арт-терапии для детей с более или менее выраженными нарушениями развития (даже когда изодеятельность носит манипулятивный характер). В нашей школе обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья:

задержкой психического развития, легкой и умеренной умственной отсталостью, а также с сопутствующими психическими заболеваниями. Поэтому при проведении уроков, коррекционно-развивающих занятий, в кружковой работе с такими детьми возникают определённые трудности. В связи с этим педагоги, работающие в нашей школе, решили применять в своей урочной и внеурочной деятельности различные виды арттерапии. В 2011–2012 г. по программе «Арттерапия» занималось 12 детей из 4А класса (дети с диагнозом «лёгкая умственная отсталость») и 4 детей из 3Б класса (дети с диагнозом «умеренная умственная отсталость»). Мною у этих детей в начале и конце учебного года были исследованы: уровень тревожности, агрессивности и особенности внимания. Были получены следующие результаты:

4А класс.

- 1) уровень тревожности снизился у 4 учащихся.
- 2) уровень агрессивности снизился у 2 человек.
- 3) концентрация, сосредоточение внимания улучшилось у 1 человека.

3Б класс.

- 1) уровень тревожности снизился у 2 человек.
- 2) уровень агрессивности снизился у 1 человека.
- 3) концентрация, сосредоточение внимания улучшилось у 1 человека.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что арттерапия оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние школьников, способствует развитию внимания, концентрации, усидчивости. Также было отмечено снижение нарушений поведения на занятиях, проявление заинтересованности учащихся в выполнении своей работы. Применение этой технологии эффективно.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ГЕОГРАФИИ

Н. М. Кочеткова

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Гжельская средняя общеобразовательная школа,
г. Гжель

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы задумываемся о том: «Что для нас важнее – физическое состояние

или обучение». Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий – счастливее больного короля».

Как показывает статистика последнего десятилетия, заболеваемость по многим формам хронической патологии возросла, и ответственность за сложившуюся ситуацию несет и система образования.

Так называемые «школьные болезни» связаны в основном с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, а также усложнением характера взаимоотношений «ученик–учитель» и межличностных отношений внутри класса. В структуре заболеваемости, как учеников, так и учителей преобладают нарушения опорно-двигательного аппарата, патологии нервной системы, органов чувств, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Преподавание предметов цикла естествознания в целом и географии в частности позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время подготовки домашнего задания.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках и повышение интереса к изучаемым предметам, так как раннее повреждение нервной системы является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках и повышение интереса к изучаемым предметам, так как раннее повреждение нервной системы является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма.

Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своем собственном здоровье. Педагог должен подавать пример своим образом жизни и своим здоровьем.

За время ведения моей педагогической деятельности (а это ни много ни мало 12 лет), я стараюсь включать на уроках приемы здоровьесберегающих технологий и учитывать возрастные и физиологические особенности детей:

- проведение физкультурных пауз на уроках (приложение 1);
- эмоциональные разрядки на уроках (приложение 2);
- использование релаксационных упражнений (Приложение 3);
- учет продуктивности урока;
- дозировать домашнее задание и т.д.

Педагогической идеей моей работы является изучение условий повышения мотивации учащихся в получении знаний по географии через реализацию здоровьесберегающих технологий, создание комфортной обстановки обучения, использование индивидуальных особенностей каждого учащегося, предупреждение чрезмерного умственного напряжения.

В систему моей работы входят сочетание традиционных и инновационных образовательных технологий, которые помогают реализовать личностно-ориентированный подход в обучении, обеспечивают индивидуализацию и дифференциацию обучения с учетом способностей детей, их уровня обученности, интересов и склонностей, формируют устойчивые познавательные интересы. Используя технологию проектов в практике преподавания географии уже несколько лет, я нахожу в ней много положительного. Во-первых, существует много типов проектов (информационный, исследовательский, творческий и т.д.). Это позволяет на разных этапах обучения подобрать для учащихся наиболее приемлемый вид деятельности. Начать можно с наиболее простого информационного проекта. В старших классах можно перейти к более сложным практико-ориентированным, творческим проектам. Во - вторых, работа над проектом, как правило, интересна как сильным так и слабым учащимся. Даже самый простой проект требует от учащегося дополнительной работы с разными источниками информации (книга, газета, Интернет, рассказ родителей и т.д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Беседы о здоровье школьников: Книги для учителей и родителей. – М.: Просвещение, 1992.
2. География в школе. – 2005. - № 7.
3. Дубровский А.А. Открытое письмо врача учителю: Здоровье детей – будущее народа. – М.: Просвещение, 1988.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб., 2000.
5. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника : пособие для учителя / под ред. В.Н. Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986.
6. Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/авт.-сост. Н.Н.Шапцева, 2009.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
8. www.eidos.ru/journal/
9. www.valeo.edu.ru

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ И ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ ВО ВРЕМЯ УРОКОВ

На уроке, когда дети начинают утомляться, я провожу с ними зарядку, которая обеспечивает бодрость и готовность к продуктивным учебным занятиям. Зарядка пользуется большой популярностью у детей и является паузой, позволяющей восстановить силы, снять умственное напряжение, физическое утомление, повышает работоспособность учащихся.

Физкультурные минутки

Физкультурные минутки – это одна из форм двигательной активности, небольшой по интенсивности и времени (1–3 мин) комплекс физических упражнений, средство активного отдыха от статического напряжения, связанного с длительной однообразной позой. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика осанки. Физминутки, проводимые во время урока, способствуют повышению внимания и активности на уроках, лучшему усвоению учебного материала.

Физкультурные минутки состоят из 3–5 физических упражнений, могут проводиться с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить работоспособность. Они обязательны на третьем и последующих уроках.

Хорошие результаты дает проведение физических минуток самими школьниками.

Примерный комплекс физминутки

Упражнение «Колокольчик»

Упражнение на укрепление мышц шеи и головы. Тренировка голоса. Наклоны вправо, влево, вверх, вниз. Упражнение выполнять, прилагая усилия, чтобы способствовать развитию мышечного аппарата шеи, головы, плеч и спины.

Ветерок голову клонит,
Колокольчик сон твой гонит.
Ты головку вверх подкинь,
И пропой дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Упражнения для снятия утомления

Упражнения рассчитаны на восстановление сил после тяжелой нагрузки, которые следует выполнять при первых признаках усталости.

1. Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы груди и плеч. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 1–15 секунд.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно – так, чтобы было приятно, 10–15 секунд.
3. Растереть ладонями уши – вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15–20 секунд).
4. «Ворона». Произносить «ка-а-а-ар», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10–15 раз).
5. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз).

Бодрость за одну минуту.

В целях активизации умственных и физических возможностей учащихся в начале учебного дня и в начале урока предлагается проведение следующих упражнений и тренингов.

1. Руки. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони (5 сек).
2. Щеки. Быстро потрите щеки вверх-вниз (5 сек).
3. Уши. Потрите уши (5 сек).
4. Голова. Побарабаньте кончиками пальцев по голове (5 сек).
5. Плечи. Сожмите руки в кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (5 сек).
6. Шея. Осторожно погладьте шею спереди ниже кадыка (5 сек). Затем погладьте шею сзади, с боков, сверху вниз (5 сек).
7. Затылок. Нажмите на затылочную впадину, сосчитайте до трех, отпустите и погладьте (5 сек).
8. Ноги. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха (5 сек).

Если вы, заканчивая самомассаж, чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота, цель достигнута. Всего 60 секунд и вы включили основные системы организма на полные обороты.

Упражнения для глаз

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного школьника огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения.

Упражнения для глаз, предложенные ниже, предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

В целях профилактики улучшения зрения на каждом уроке используются упражнения, укрепляющие мышцы глаз.

Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений взгляд фокусируется на каком-нибудь предмете. Это способствует концентрации зрения.

I. Упражнения для глаз:

1. Несколько раз посмотреть вверх, вниз, вверх, вниз.
2. Глаза вверх, прямо перед собой, вниз, прямо, вверх и т. д. Закрывать глаза.
3. Несколько раз поочередно посмотреть направо, налево. Закрывать глаза.
4. Посмотреть прямо, направо, прямо, налево и т.д. Закрывать глаза.
5. Посмотреть вверх, в правый угол, вниз, в левый угол. Затем сменить направление.
6. Медленно вращать глазами по кругу вправо, закрыть глаза; влево, закрыть глаза.
7. Попеременно посмотреть на кончик своего носа, затем на предмет вдали.
8. Попеременно посмотреть на кончик своего пальца, расположенного на расстоянии 30–35 см, затем на предмет вдали.
9. Попеременно сосредоточить взгляд на каком-нибудь предмете (видеть его четкое изображение).
10. Крепко зажмурить глаза, а затем несколько раз быстро поморгать.

II. Упражнение для укрепления мышц глаз и усиления зрения.

Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги ступнями опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Проведем, друзья, сейчас
Упражнение для глаз.
Вправо, влево посмотрели,
Глазки все повеселели.
Снизу вверх и сверху вниз.
Ты, хрусталик, не сердись,
Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.
Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим мы по диагоналям.
Мы не будем циркуль брать,
Будем взглядом круг писать.
А теперь слова напишем.
Чьи же буквы будут выше?
«Папа», «мама», «дом». «Трава» –
За окном у нас видна
Вдаль теперь ты посмотри.
Что ты видишь там в дали?
А теперь на кончик носа.
Повтори так восемь раз –
Лучше будет видеть глаз.
Глазки нас благодарят,
Поморгать нам всем велят.
Плавно глазками моргаем,
Потом глазки закрываем.
Чтобы больше было силы,
К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат так их до тех пор, пока не почувствуют глазами тепло от рук.)

Раз, два, три, четыре, пять –
Можно глазки открывать!

Точечный массаж

1. Точечный массаж для повышения иммунитета

Проговаривая текст, дети массируют точку ХЭ-ГУ, расположенную между большим и указательным пальцами руки.

Есть волшебная точка у нас,
Будем крутить ее каждый час.
От простуды помогает,

От инфекции спасает.
От безделья, лени – тоже
ХЭ-ГУ-точка всем поможет.
Стало скучно, не грустите –
Утром, днем и перед сном
Дружно с точкой мы живем.

2. Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний

Проговаривая текст, дети одним-двумя пальцами производят вращательные движения по часовой стрелке по 8–9 раз на каждой точке.

У нас на теле точки есть –
Столько много, что не счесть.
Очень плавно, по спирали
Эти точки мы нажали.
Пальчик в ямку опустился
И немного покрутился.

(Дети массируют точку в яремной ямке, расположенной между ключицами.)

Под губой и над губой
Помассируем с тобой.
А теперь два пальца сразу
Из носа выгонят заразу.

(Указательными пальцами дети массируют точки с наружной стороны ноздрей, затем тщательно растирают крылья носа.)

Руки в кулачки сожмем,
Крылья носа разотрем.
Точка есть и в центре лба –
Помассируй для ума.
Возле уха и внутри
Точки хорошо потри.

(Дети делают массаж точек с обеих сторон ушной раковины и внутри.)

Большим пальцем вниз пойдём
И ангину уберем.

(Большими пальцами дети делают плавные движения под подбородком.)

Эти точки, без сомненья, -
От простуды избавленья.

3. Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний

Зная средство от простуды,
Мы здоровыми все будем.
Есть волшебные точки у нас –
Нажимай их каждый раз.
Точку красную найдем,
Пальчик кругом поведем.
Отдохнули, поворот –
Пальчик движется вперед.
Точку красную оставим,
Пальчик к синенькой приставим.
Чтобы носик наш дышал,
Насморк деткам не мешал.
Покрутили точку эту,
Передали эстафету.
Точки желтые находим
И опять по кругу водим.
Стоп, пойдем теперь вперед.
Кто быстрее новую точку найдет?
Точка зеленая на грудке у нас,
Находим все дружно ее мы сейчас.
Пальчиком водим по кругу мы снова –
Из школы домой пойдут детки здоровы.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

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.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирую-

щие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов 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.

«ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ». ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ VIII ВИДА

Е. М. Кочнова

МСКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа №5 VIII вида,
г. Орехово-Зуево

Здоровье – ценность, а ценности не даются даром!

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий обучения является: обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья и разные методы и формы работы:

1. **Медико-гигиенические технологии**, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского кабинета.

2. **Физкультурно-оздоровительные технологии** направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

3. **Экологические здоровьесберегающие технологии** помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней и т.п. Все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

4. **Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности** реализуют специалисты по охране труда. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ.

5. **Здоровьесберегающие образовательные технологии** – наиболее значимые из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, подходов к решению возникающих проблем. Основными принципами и отличительными особенностями здоровьесберегающих образовательных технологий являются:

- отсутствие авторитарности;
- индивидуализация педагогических воздействий;
- творческий характер образовательного процесса;
- создание благоприятных психологических условий и обеспечение комфортного микроклимата.

Начата эта работа в школе с диагностики здоровья учащихся, налажено двухразовое питание, разработана программа «Здоровье».

Задачами программы являются:

1. Организация образовательного процесса с учетом его психологического и физического воздействия на организм учащихся.
2. Соблюдение гигиенических норм организации образовательного процесса.
3. Нормирование учебной нагрузки и профилактика утомления учащихся.
4. Систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физического развития учащихся.
5. Использование комплекса оздоровительных и психолого-медико-педагогических мероприятий для укрепления здоровья учащихся.
6. Пропаганда здорового образа жизни.
7. Организация сбалансированного горячего питания учащихся.
8. Повышение эффективности уроков физкультуры, ритмики, вовлечение в спортивные секции учащихся.
9. Выявление сильнейших спортсменов для участия в спортивных соревнованиях Московской области среди учащихся школ VIII вида.

Анализ здоровья учащихся МСКОУ СКОШ № 5 VIII вида за последние 2 года выявил следующую картину:

Группы здоровья	2010–2011 учебный год	2011–2012 учебный год
1 группа	0	0
2 группа	47,4%	83,6%
3 группа	45,3%	4,1%
4 группа	7,3%	12,3%

Сравнительная таблица заболеваний за последние 2 года

Заболевания	2010–2011 учебный год	2011–2012 учебный год
Болезни органов дыхания	14%	2%
Болезни опорно-двигательного аппарата	17%	19%
Болезни органов зрения	6%	18%
Болезни сердечно-сосудистой системы	4%	4%
Болезни органов пищеварения	5%	2%

Уровень заболеваемости простудными заболеваниями

2009–2010 учебный год – 281 человек

2010–2011 учебный год – 203 человека

2011–2012 учебный год – 197 человек

По сравнению с предыдущими годами уровень заболеваемости учащихся простудными болезнями снизился за счет своевременной вакцинации (сентябрь – октябрь).

Вместе с тем состояние здоровья обучающихся школы остается серьезной проблемой.

Дети, которые направляются в специальную (коррекционную) школу по решению психолого-медико-психологической комиссии, имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психо-эмоциональной сфере, характеризуются повышенной утомляемостью.

Нарушения различных психических функций головного мозга затрудняет восприятие, замедляет процессы анализа и синтеза, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности (самостоятельной жизни), затрудняет интеграцию выпускников в общество.

Такие дети нуждаются в охранительном щадящем режиме и таком же отношении к ним. Все это возлагает на педагогический коллектив школы особую ответственность за здоровье детей и обеспечение здорового образа жизни, здоровой среды в школе. Это стало в последние годы основным направлением в работе педагогического коллектива.

Педагогический коллектив понимает необходимость оптимальных психологических условий протекания учебного процесса. В общешкольном планировании, тематическом планировании учителей и методических объединений, организации работы уделяется внимание не только развитию факторов, влияющих на качество обучения, как: мотивация, интерес, активность, но и таких факторов, как: утомляемость, напряженность, тревожность, влияние стрессовых ситуаций, возникающих в ходе учебного процесса.

Учитель специальной (коррекционной) школы, готовясь к уроку, определяет уровень и длительность усилий, необходимых ему для выполнения той или иной работы всему классу и отдельными учащимися, продумывает индивидуальный и дифференцированный подход, а также механизм восстановления и активации работоспособности на

разных этапах занятий (игровые моменты, переключения, обязательные физкультминутки).

Спортивно-оздоровительная работа тоже имеет определенную систему:

- вовлечение «трудных» учащихся в секции;
- проведение ежедневных оздоровительных прогулок и организация игр на свежем воздухе;
- участие в областных специальных олимпийских соревнованиях для учащихся специальных (коррекционных) школ;
- организация активного отдыха в летнем оздоровительном и зимнем лагерях.

Здоровье и здоровый образ жизни – это не только занятия спортом, хорошее питание, – это умение вести себя за столом, это культура приема пищи. Классные руководители, воспитатели используют возможность для формирования культуры поведения за столом, в общественных местах.

Режим и статус подобного учреждения исключает окрики, психическое давление на учащихся. В школе создается доброжелательная атмосфера. Педагоги-психологи тесно работают над созданием комфортного психологического климата не только в коллективе учеников, но и учителей, т.к. у некоторых присутствует симптом «психологического выгорания».

Забота о здоровье напрямую связана с охраной труда, с обеспечением и соблюдением правил техники безопасности при проведении учебной и любой внеурочной работы. Чтобы исключить аварийные и несчастные случаи в школе сложилась система контроля, которая не позволяет оставлять детей без наблюдения при проведении любых урочных и внеурочных мероприятий.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически и справятся с теми большими целями, которые определяет для него государство.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

М. Н. Латохина

Муниципальное образовательное учреждение гимназия №44,
г. Люберцы

*У кого есть здоровье, есть надежда,
а у кого есть надежда есть все.
Арабская пословица*

Современное состояние общества, высокие темпы его развития предъявляют все новые и более высокие требования к человеку и его здоровью. В настоящее время проблема сохранения и формирования здоровья детей значима и актуальна. Статистические данные ежегодных государственных докладов «О положении детей в Российской Федерации» свидетельствуют о крайне низком уровне состояния здоровья детей и подростков.

По данным Минздрава, только 5% выпускников школ являются здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, 70% страдают нервно-психическими расстройствами. Из 1000 новорожденных 800–900 имеют врожденные пороки развития. В связи с этим одной из приоритетных целей государства является сохранение и укрепление здоровья обучающихся. И именно школа на современном этапе должна стать важнейшим источником приобщения школьников к проблеме сохранения своего здоровья, создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

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

Прежде всего предлагаю рассмотреть один из методических приемов: вставки о здоровье на уроках.

На уроках русского языка вставкой о здоровье может быть списывание с доски пословиц и поговорок о здоровье, правильном питании и проч. («Река начинается с ручейка, а спорт с зарядки», «Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной», «Чистота – залог здоровья» и т.п.). После краткого обсуждения пословицы или поговорки я предлагаю повторить вслух всем вместе.

На уроках литературного чтения при изучении многих сказок, можно сделать обобщенные выводы о безопасном поведении, о здоровом образе жизни. Так, к примеру, в сказке «Сестрица Аленушка и братец Иванушка» – для питья необходимо использовать только чистую воду; из открытых водоемов воду пить нельзя, ее нужно кипятить.

На уроках курса «Окружающий мир» говорим о правилах личной гигиене, о профилактике простудных заболеваний, о правильном питании, о лекарственных растениях и т.д.

Ценностное отношение к здоровью стараюсь формировать и на уроках математики. Так, при изучении устного счета, применяя ИКТ, использую тематические презентации. Содержание некоторых связано с вопросами здоровьесбережения («Овощи и фрукты», «Зимние виды спорта» и проч.). Также на математике я использую задачи по анатомии, о пользе овощей, фруктов («Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60%, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?»).

Конечно, на всех уроках я использую физкультминутки, которые необходимы для удовлетворения физиологических потребностей в двигательной активности детей. Они помогают снять зрительное утомление и статистическое напряжение различных мышц, ослабить умственное напряжение, поднять настроение. Например, упражнения для рук и пальцев:

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Постучали, повернули
И работать захотели.
Тихо все на место сели.

Или:

Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться – три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

Все эти методические приемы, а также доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, демократический стиль общения способствует предупреждению утомления учащихся и раскрывает творческий потенциал детей.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Любой взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Доклад о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам Всероссийской диспансеризации 2002 г.) // Медицинская газета. – 2003. - № 30. – С. 15-18.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4 классы. – М.: Вако, 2004. – 213 с.
3. Павлова М.А. Социально-психологическая адаптация младшего школьника. – Саратов, 2003 (<http://health.best-host.ru>).
4. Харитонов Л.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4 классы. – М.: Феникс, 2011. – 187 с.

МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ГИМНАЗИИ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Л. В. Любезнова

АОУ гимназии «Российская школа»,
г. Королёв

*«Ничто так не способствует успеху нашей
деятельности, как крепкое здоровье...»*

О. Бекон

Сохранение здоровья детей в период их обучения в школе становится приоритетной задачей общества. Данные Госкомсанэпиднадзора России свидетельствуют о том, что только 14% детей школьного возраста практически здоровы, около 50% школьников имеют различные функциональные отклонения, 35–40% – хронические заболе-

вания. За период обучения в школе, согласно результатам медицинских осмотров, состояние здоровья школьников ухудшается в 4–5 раз, в 2 раза возрастает число хронически больных. К 11 классу каждый четвертый выпускник имеет нарушения сердечно-сосудистой системы, каждый третий близорукость, нарушение осанки. За последние годы у школьников отмечается рост заболеваемости системы кровообращения на 16%, органов пищеварения на 15%, опорно-двигательного аппарата на 15%, мочеполовой системы на 12% [2]. Здоровьесбережение в образовательном процессе не ограничивается сохранением только соматического состояния школьников. Определённое число учащихся в процессе учебной деятельности пребывает в состоянии хронического утомления, ведущего к хроническому нервно-психическому истощению и срывам. Поэтому охрана психического здоровья детей и подростков становится важной задачей здоровьесбережения детей. Особое внимание заслуживает проблема нравственного здоровья учащихся. Вседозволенность, безответственность, утрата нравственных запретов, агрессия приводят к искажению образца поведения, деформации нравственного состояния школьников и отрицательно влияет на здоровье детей и подростков. Среди ряда причин, вызывающих нарушение здоровья школьников, выделяется чрезмерная занятость; высокие учебные нагрузки; несоответствие между требованиями и индивидуальными возможностями ребенка; школьные стрессы; гиподинамия; чрезмерное увлечение компьютером и общением в сети интернет; негативные вызовы социума; отсутствие нравственных ориентиров у части детей, потеря порога ответственности, «эмоциональная слепота и глухота».

Здоровьесбережение, как проблема, недостаточно осознана всеми участниками образовательного процесса. Это связано с пренебрежительным отношением к собственному здоровью, вызванному недостаточным уровнем знаний о здоровье, способах его сохранения в условиях интенсивной учебной нагрузки, отсутствием непрерывного и последовательного обучения методам сбережения здоровья. Моделируя образ здоровьесбережения учащихся, мы исходили из того, что его эффективность проявится в том случае, если: будет иметь системный подход, проходить через режим школьного дня, структуру и технологии урока, занятия, внеклассного мероприятия; иметь комплексный характер, охватывающий все направления развития личности ребёнка, и обеспечивающий профилактику школьных стрессов, вредных привычек, коррекцию негативных качеств личности; осуществлять координацию и кооперации. внешних социально-педагогических

партнёров гимназии; обеспечивать комфортность пребывания учащегося. Гуманистическое воспитание, в этой ситуации, выполняя социально-педагогическую задачу, должно ориентироваться на сохранение здоровья детей, как национального достояния. В.В. Колбанов указывает, что попытки взращивания интеллекта нации тщетны, «когда под угрозой находится жизнь народа». Необходимо удерживать баланс между получением образования и сохранением здоровья.

«Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Физическое благополучие предполагает слаженное функционирование физиологических процессов, психическое – способность человека адекватно реагировать на внутренние и внешние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой; социальное – меру нравственной и гражданской активности и ответственности, позитивные взаимодействия в социуме.

В век нестабильной социально-политической обстановки, ускоряющего потока информации становится очевидной необходимость стабилизирующих факторов, «укореняющих» здоровье учащихся. Эффективность работы по сохранению здоровья школьников зависит от целостного и комплексного решения проблемы. Необходима модель здоровьесберегающего пространства, включающая все компоненты образовательного процесса. Точечные изменения, такие как, введение 3-го часа физкультуры, курса Основы религиозных культур и светской этики, внеурочной деятельности в рамках ФГОС в начальной школе пока ещё мало меняют концептуальный подход к построению современного здоровьесберегающего образовательного процесса. Одним из таких факторов можно рассматривать изменение принципа построения организации учебного процесса в сторону сбалансированности интеллектуальной, эмоционально-нравственной и спортивно-оздоровительной составляющих образования. Развитие только интеллектуальных и познавательных функций личности в течение 6–7 часов в день требует как внедрения педагогических приёмов и технологий, сохраняющих здоровье, так и опоры на природосообразный и личностно-ориентированный подходы к построению всего процесса обучения. В настоящее время наблюдается разбалансированность интеллектуальных и эмоциональных сил ребёнка. Проблемы здоровьесбережения школьников в образовательном процессе, пути их решения педагогическими средствами рассматривались В.Ф. Базарным, Е.И. Глебовой, В.В. Колбановым, О.Р. Кокориной, Е.А. Левановой,

Л.И. Лубышевой, Л.М. Митиной и др. В качестве обязательных факторов, учёными и практиками выделено создание благоприятной эмоционально-психологической среды, дружелюбные отношения детей и взрослых, «посильные задания», укрепление нравственных ориентиров учащихся, развитие эмоционально-чувственной сферы, обеспечение условий в потребностях в движении, организация здорового питания.

В практике гимназии разработана модель школы полного дня, реализующая основные принципы здоровьесбережения учащихся начальных классов. Её эффективность заключается в опоре на природосообразность, как здоровьесберегающий подход, и в равноценном развитии всех составляющих личности ребёнка – нравственной, интеллектуальной, эмоциональной, психофизической, что, с одной стороны, определяет целостный и комплексный характер образования, а, с другой стороны, личностно-ориентированный, обращённый к ребёнку с учётом его возможностей. Использование данных подходов в организации всех видов деятельности – на уроках, во внеклассной работе, в самостоятельной деятельности, при проведении физкультурно-оздоровительных, творческих, воспитательных мероприятий, в играх, влечёт за собой как перестройку организации урока, так и всего школьного режима.

По мнению Л.В. Богомоловой и Т.П. Голубевой необходимо преодоление разрыва между интеллектуальной и эмоциональной, научной и гуманистической ориентацией в образовании путём творческого использования науки, техники, искусства и спорта для развития личности.

Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающего пространства гимназии опираются на концептуальные положения, выведенные педагогическим коллективом гимназии в результате практической деятельности.

Таблица 1

Концептуальные позиции создания здоровьесберегающего пространства

Методологические позиции	Содержательные положения
Миссия	Сохранение здоровья детей в период увеличения интеллектуальной нагрузки в школе
Движущие силы	<i>Внутренние:</i> мотивация школьников на основе посильного и «доброжелательного» образования;

	<i>внешние:</i> комплексное взаимодействие духовой, интеллектуальной, эмоциональной, физической составляющих личности ребёнка
Условия	Построение здоровьесберегающего режима жизнедеятельности гимназии с опорой на природосообразный подход во всех компонентах образовательного процесса, разработка и апробация программ для разных категорий учащихся, построение урока с учётом здоровьесберегающих технологий, объединение внутренних ресурсов гимназии и усилий внешних партнёров гимназии
Способ достижения цели	Пошаговое, фронтальное изменение во всех компонентах системы
Взаимоотношения во внешнем пространстве	Согласованное в целеполагании взаимодействие с социально-педагогическими партнёрами из учреждений дополнительного образования, духовенства, здравоохранения, правоохранительных органов и др. и контроль за получением интегративного результата
Взаимоотношения во внутренней среде	Создание множества здоровьесберегающих пространств школьников в соответствии с их личностными возможностями
Риски	Отсутствие ресурсных возможностей для создания множества здоровьесберегающих пространств и функционирования в условиях гимназии
Формы	Продолжение урочной деятельности во внеурочной работе
Критерии	Сформированность адаптивной образовательной среды, принятие всеми участниками образовательного процесса принципов гуманистического образования в обучении и воспитании школьников, наличие здоровьесберегающего пространства гимназии
Показатели	Уровень адаптации школьников к образовательной среде (доброжелательность, отсутствие агрессии, нацеленность на позитивное созидание), степень осознанности принятия информации по здоровому образу жизни, способность применять полученную информацию в своей жизни, следование принципам здоровьесбережения на практике

Результат	Создание здоровьесберегающего пространства в гимназии, формирующего у школьников осознанное отношение к здоровью как ценности современной жизни
-----------	---

Модель здоровьесберегающего пространства школы состоит из 3-х «вертикальных» блоков: ценностно-ориентационного, организационно-содержательного и результативного и 4-х «горизонтальных» сфер, определяющих составные части понятия «здоровье»: нравственное, интеллектуальное (условия здоровьесберегающего обучения), психо-эмоциональное, физическое.

Ценностно-ориентационный блок включает компоненты:

Таблица 2

Цель: Создание здоровьесберегающего пространства гимназии		
Задачи	Подходы	Принципы
1. Разработать модель здоровьесберегающего пространства 2. Определить пути решения её реализации	Природосообразный, комплексный, интегративный, личностно-ориентированный	Духовно-нравственной целостности, системной интеграции, согласованной многообразной дифференциации

Содержание ценностно-ориентационного блока накладывается на 4 сферы развития личности учащегося, составляющих комплексное понятие «здоровье школьника». Акцент на какой-либо одной области развития личности, как правило, даёт слабый эффект сохранения здоровья учащихся. Это объясняется тем, что наличие 4-х сфер деятельности повторяет целостность «природной» жизни человека в специально созданном образовательном процессе современной школы.

Матрица модели здоровьесберегающего пространства гимназии

Организационно-содержательный блок, определяющий содержание, методы, формы, способствующие сохранению здоровья школьников, разграничивает специфику урочной и внеурочной деятельности, подчёркивая возможность применения во всех 4-х сферах методов деятельностного развития учащихся. Включённые в единое образовательное пространство они дополняют друг друга, повышая здоровьесберегающий потенциал учебно-воспитательного процесса, эффективность действия целостной модели в отличие от одномерной.

Компоненты организационно-содержательного блока



Система здоровьесбережения в гимназии, реализуемая в организационно-содержательном блоке, включает несколько позиций, объединённых в комплекс направлений, применяемый в урочной и во внеурочной деятельности. Эти позиции можно считать *критериями*, определяющими результативность и эффективность работы по здоровьесбережению школьников.

1. Формирование нравственных устоев здорового образа жизни на уроках и во внеурочной деятельности.
2. Создание благоприятного психологического климата в классном и школьном коллективах.
3. Организация урока и режима дня в условиях здоровьесберегающей педагогики:
 - использование дифференцированного подхода в обучении с учётом возможностей ребёнка;
 - физкультминутки или минутки здоровья, включающие дыхательные упражнения; технику мышечной релаксации для снятия нервного напряжения; пальчиковую гимнастику; упражнения по методике д.м.н. В.Ф. Базарного по предупреждению близорукости;
 - поддержание температурного режима и режима проветривания в классе;
 - сбалансированность питания.

4. Организация внеурочной деятельности здоровьесбережения:

- создание условий для повышения самооценки во внеклассной работе;
- проведение двигательных и спортивно-оздоровительных мероприятий;
- организация «музыкальных и танцевальных» перемен;
- проведение внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

5. Создание системы дополнительного образования, как психогигиены образовательного процесса:

- художественно-эстетического воспитания с целью профилактики стрессов;
- спортивно-оздоровительного развития школьников.

Грамотное чередование познавательной, эмоционально-творческой и двигательных сфер деятельности, предметов интеллектуально-познавательного и художественно-эстетического цикла, физических упражнений и спортивных игр позволяет создать свой ритм, препятствующий переутомлению и стрессовым ситуациям в школе. Таким образом, первым шагом создания здоровьесберегающей среды гимназии является продуманное соотношение уроков, познавательных, творческих и спортивных занятий. Учебный план 1-го класса составляет 21 час. Из них 7 часов составляют предметы музыка, ИЗО, технология, физкультура. С введением внеурочной деятельностью ФГОС к учебному плану добавляется 2 часа, а остальное время (2–3 часа), определённое режимом полного дня, предназначено для прогулки, самоподготовки, занятиями в кружках и секциях. Именно в этом временном пространстве могут быть реализованы функции психопрофилактики и психокоррекции здоровья школьников. В часовом соотношении выравнивается познавательная, творческая и оздоровительная области обучения школьников, а, значит, выравнивается и нагрузка на учащегося. Подобная сбалансированность выстраивает учебный процесс с позиций психогигиены, позволяя уравновешивать нагрузку на интеллектуальное, эмоциональное и физическое здоровье детей, тем самым, предохраняя от психического и физического переутомления, поддерживая интерес к учёбе, хорошее настроение ребёнка. «Самое действенное лекарство для физического здоровья – бодрость и весёлое настроение духа» (К. Бострем).

Эффективность здоровьесбережения в гимназии складывается из разных компонентов образовательного процесса: доброжелательных отношений в коллективе, «посильного» образования, физкультурно-оздоровительной работы, творческой развивающей среды.

В создании благоприятного климата в школьной среде большую роль играют уважительные отношения между взрослыми и детьми, утверждение и соблюдение нравственных норм поведения, признание самоценности личности учителя и ученика. «Понять и принять» ребёнка таким, каким он ему есть, помочь ему – вот принципы гуманного воспитания и эффективного здоровьесбережения в современной школе. Вся воспитательная работа направлена на сохранение и укрепление нравственного, психо-эмоционального, физического здоровья детей, на становление духовно-нравственных устоев общежития, на формирование сознательного отношения к утверждению здорового образа жизни и нравственного поведения. Укрепление физического здоровья должно идти параллельно с осознанием и принятием нравственных норм, т.к. по выражению Цицерона «Болезни мысли губительнее, чем болезни тела». Воспитание на Руси всегда осуществлялось «всем миром», поэтому, чем больше субъектов общества будет привлечено к работе с детьми, тем эффективнее будет результат, поскольку воспитание нравственности опирается большей частью на личные примеры взрослых и является стержнем здорового образа жизни. Объединяя воспитательные усилия различных организаций – духовенства, учреждений культуры, здравоохранения и др. можно получить «многократный, воспитательный» эффект в охраняющей нравственное здоровье среде. «Кто крепок телом, тот терпит нужду и голод, кто крепок душой – тот в состоянии перенести и гнев и горе» (Эпиктет).

Здоровьесберегающая педагогика опирается на гуманистические (ненасильственные) методы организации познавательной деятельности на уроке. Используя для этого многообразие технологий и форм «добывания» знаний, учитель создаёт условия для постоянной мотивации к обновлению информации, удерживает внимание учащихся, «будоражит» работу мысли в выявлении связей между явлениями, нахождении аргументов для собственных предположений, сравнений, выделения специфических и общих положений, обобщения. «Доброжелательность образования» проявляется в создании условий для творческого самовыражения личности, «посильности» заданий для выполнения, включение физических, релаксирующих упражнений в

урок, что многократно повышает эффективность сохранения здоровья школьников в учебном процессе.

Эффективность модели здоровьесбережения школьников зависит от разнообразной спортивно-оздоровительной работы. Она включает оздоровительные упражнения перед уроком и на уроке (пальчиковая и зрительная гимнастики), подвижные игры на переменах, уроки здоровья, спортивные часы, уроки физкультуры на свежем воздухе, занятия ЛФК, спортивные мероприятия в течение учебного дня; внеклассные спортивные занятия и соревнования: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Весёлые старты», «Семейная лыжня», «Быстрые, смелые, ловкие», дни здоровья, пешие экскурсии, походы, соревнования, прогулки; спортивные секции по разным видам спорта после уроков. Этой сфере деятельности учащихся придаётся большое значение, т. к. по выражению Мюссе: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство... не в силах заменить физические упражнения».

Занятия спортом меняют сферы деятельности детей, переключают с интеллектуальной работы на спортивно-двигательную. Достижения спортивных успехов воспитывают волю к победе, способность к преодолению препятствий, качества личности, необходимые для всех направлений деятельности ребёнка. Систематичность мероприятий формирует привычку, а, в дальнейшем, потребность в спортивных занятиях, что закладывает основы здорового образа жизни, повышает работоспособность. Природообразность таких занятий подтверждает потребность ребёнка в реализации двигательной активности и положительно влияет как на физиологию, так и на психику учащегося. Л. Толстой подчёркивал связь физического и нравственного в человеке: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».

С другой стороны, учёные указывают на тот факт, что искусство влияет не только на духовную сферу, но и на психологическое и физиологическое состояние личности. Экспериментально доказано, что занятия художественно-эстетической деятельностью повышает успеваемость по математике, родному языку и другим предметам. Познавательная сфера деятельности ребёнка, активизируя его интеллектуальные способности, должна «разбиваться», дополняться и «подпитываться» занятиями творчеством – рисованием (с использованием цветотерапии), музыкой (звукотерапией – хоровым пением, исполнением на простейших музыкальных инструментах – блок-флейтах, ударных), танцеванием (ритмотерапией), театрализацией (социотера-

пией – проигрыванием разнообразных ролей). При ориентации на технократическую модель личности, использование ИКТ в художественном творчестве, по мнению учёных, может развить у школьников ассоциативно-образное мышление, основы пространственного и композиционного мышления, воображение, привести к продуктивному отображению мысли. На занятиях творческими предметами необходимо сочетать исполнительское мастерство с *авторским*. Воспитание ученика-автора способствует самоутверждению личности, социализации школьника в целом, нахождением «своего места» в огромном мире. Желателен полный набор перечисленных дисциплин, т. к. каждая из них выполняет свою роль в развитии личности ребёнка и создаёт комплексную профилактику школьным стрессам. В тоже время, в структуру урока уже вошли такие методы, как постановка проблемных и творческих заданий, используемые ранее в основном на внеклассных мероприятиях и занятиях художественно-эстетического цикла; творческие формы работ учащихся, интегрированные (междисциплинарные) уроки, уроки-экскурсии, уроки-дебаты, уроки-концерты, уроки-театрализации и т. д. Так, природосообразный подход сочетается с интегративным и комплексным подходом, отражающим целостность и непрерывность образования. Именно такой образ школьной жизни, сочетающий разные виды деятельности с учётом личностных предпочтений ребёнка, можно считать не противоречащим здоровью детей, направленным на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивающим полноценное развитие и социализацию каждой личности.

Результативный блок предваряется определением необходимых условий для здоровьесбережения в гимназии.

Таковыми условиями становятся:

1. Создание адаптивной среды обучения для разных категорий школьников с привлечением специалистов дополнительного образования при необходимости.
2. Принятие всеми участниками образовательного процесса приоритета здоровьесбережения, установление гуманистических отношений образовательного процесса.
3. Создание здоровьесберегающего пространства путём объединения усилий социально-педагогических партнёров для выстраивания «личностных здоровьесберегающих пространств» учащихся.

Результативный блок модели здоровьесбережения в гимназии



Создание адаптивной среды гимназии начинается с разработки программ для разных категорий учащихся. В программах определяются специфические особенности разных групп школьников, проблемы, требующие устранения, возможные участники педагогического процесса, в т.ч. из учреждений дополнительного образования, предпочтительные, с точки зрения эффективности, методы и формы работы. Программы могут быть как долгосрочными, так и рассчитанными на более короткий срок реализации («Конструирование образовательного пространства для детей-мигрантов», «Интеграция детей-инвалидов в коллектив здоровых сверстников», Программа для слабомотивированных к обучению школьников «Путь к успеху», Программа для одарённых школьников, культурологическая программ «Искусство Германии и России» и т. д.).

Позиция **«принятие принципов здоровьесбережения всеми участниками образовательного процесса»** предполагает анализ работы учителей (педагогическая составляющая) и анкетирование учащихся на определение отношения к здоровью и методам его сохранения. Поскольку основной формой работы в современной школе является урок, одной из форм диагностики становится его анализ с позиций здоровьесбережения. Разработанная авторами А.И. Севрук и Е.Л. Юниной анкета, на наш взгляд, отражает наиболее характерные

показатели компонентов здоровьесберегающего урока и применима как для внешней оценки работы учителя, так и для самооценки учителями своей деятельности. Анкета содержит **6 показателей** здоровьесберегающей направленности урока с позиций сохранения здоровья школьников:

1. Учет особенностей аудитории;
2. Создание благоприятного психологического фона на уроке;
3. Использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;
4. Создание условий для самовыражения учащихся;
5. Инициация разнообразных видов деятельности;
6. Предупреждение гиподинамии.

Особая роль отводится использованию педагогических технологий (дифференцированного, в т. ч. индивидуализированного обучения; проблемного обучения; диалогового обучения в форме свободного обсуждения и дискуссий; рефлексивного обучения с оценками учениками полезности урока, своего психологического состояния, коллективной мыслительной деятельности, применение игровых методов обучения, ИКТ). Они рассматриваются как средства, способствующие активизации интеллектуальной работы, повышению интереса к обучению, уверенности в собственных силах.

Таким образом, в качестве *показателей* здоровьесберегающих признаков урока можно выделить: использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу (разнообразных педагогических технологий); создание условий для самовыражения учащихся, учёт особенностей аудитории (дифференцированное обучение), создание благоприятного психологического фона на уроке (повышение мотивации к получению знаний).

Анализ показателей выявляет связь между созданием благоприятного психологического фона на уроке, использованием приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу и созданием условий для самовыражения учащихся. Следовательно, создание благоприятного психологического климата на уроке происходит с помощью педагогических приёмов, сохраняющих интерес к изучаемому материалу, что служит условием для самовыражения учащихся, повышает их мотивацию к обучению, уменьшает возможность школьных стрессов и сохраняет здоровье учащихся.

Анкета для учащихся предполагает ответы на следующие вопросы: как ты понимаешь понятие «моё здоровье», что, по твоему мнению, означает понятие «здоровое образование», какие условия

необходимо создать в гимназии, чтобы образование не наносило вреда школьникам, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье и т.д.

Третье направление – **«создание здоровьесберегающего пространства гимназии»** предполагает анализ взаимодействия образовательного учреждения и учреждений дополнительного образования – спортивной школы, музыкальной школы, школы искусств, психолого-педагогического и социального центра. Взаимодействие учреждений дополнительного образования с гимназией по созданию здоровьесберегающего пространства определяется уровнем их координации, кооперации и консолидации при едином целеполагании, что предполагает наличие комплексного расписания первой и второй половины дня, совместных организационных, воспитательных, методических мероприятий (педсоветов, круглых столов), разработку совместных планов, проектов, программ для разных категорий учащихся. Контроль за их выполнением осуществляется посредством выявления количества и качества проводимых мероприятий, определением взаимосвязи между занятиями спортом, творчеством и показателем состояния здоровья школьников. Ибо, по выражению Сократа нельзя врачевать тело, не врачуя душу.

Таким образом, результатом работы по созданию модели здоровьесбережения в гимназии можно считать методические разработки, диагностические и аналитические результаты мониторинга здоровьесбережения в гимназии, показатели нравственного, психофизического здоровья учащихся.

1. Разработка и реализации программы «Здоровое образование», включающей обучающий и воспитательный: духовно-нравственный, психо-эмоциональный, физкультурно-оздоровительный блоки.

2. Повышение квалификации педагогических работников по использованию природосообразного и личностно-ориентированного подходов в обучении и воспитании для охраны и укрепления здоровья учащихся, здоровьесберегающих технологий.

3. Осуществление адресной социально-педагогической и психологической помощи детям и их родителям.

4. Создание необходимых условий для разных категорий школьников: детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-мигрантов, слабомотивированных к обучению учащихся, детей с повышенными академическими данными.

5. Использование возможностей системы дополнительного образования: спортивной и музыкальной школы, школы искусств, социально-педагогических и психологических центров, учреждений здра-

воохранения, духовенства и др. в системе здоровьесбережения и пропаганде здорового образа жизни в гимназии.

6. Создание системы мониторинга состояния нравственного, психического, физического здоровья школьников.

Оценка эффективности работы гимназии по здоровьесбережению осуществляется по следующим показателям:

1. Организационные: количественные и качественные характеристики здоровьесберегающих мероприятий (доля учителей, применяющих здоровьесберегающие технологии, степень использования учителями здоровьесберегающих технологий на уроке, доля мероприятий по сохранению нравственного, физического здоровья школьников, уровень организации здорового школьного питания; введение мониторингов, социологических исследований, конкурсов; организация курсов переподготовки, повышения квалификации и др.).

2. Методические: разработка здоровьесберегающих программ для разных групп учащихся, технологий, диагностического инструментария; проведение научно-практических конференций, семинаров, круглых столов с публикацией результатов.

3. Психофизические: положительная динамика физического развития, снижение уровня заболеваемости участников образовательного процесса, повышение адаптационных возможностей, оптимизация эмоционально-волевого статуса, улучшение психического состояния, снижение тревожности, агрессии.

4. Личностные: формирование личностных компетенций, способствующих сохранению и укреплению здоровья, а именно – компетенций здоровьесбережения (осознание ценности здоровья и здорового образа жизни, знание и соблюдение норм здорового образа жизни, культуры питания), компетенций самосовершенствования, саморазвития, самооздоровления, компетенций успешного социального взаимодействия (сотрудничество, толерантность, уважение и др.).

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся зависит от проработанности самой модели, осознанности всеми участниками образовательного процесса необходимости сохранения здоровья, созданием условий и ситуаций эдоровьесбережения, выявлением ресурсных возможностей успешной самореализации школьников в процессе образования. Крайне важным является включение в сознание педагогических работников понятия правила врачей «Не навреди». Эффективность модели, как комплекса мероприятий, охватывающего, с одной стороны, все сферы развития личности школьника, а, с другой стороны, все компоненты образовательного

процесса в гимназии заключается: 1. В создании многомерного здоровьесберегающего пространства, созданного усилиями учителей, педагогов дополнительного образования, представителей духовенства, правоохранительных органов и др.; 2. В переходе от пассивной позиции в отношении своего здоровья к активной позиции здоровьесотворчества, к укреплению собственного здоровья собственными усилиями.

Модель здоровьесбережения в гимназии направлена на разработку «здорового образования», формирующего здоровую нравственно и физически, красивую личность школьника XXI века. «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье» (Г. Гейне).

ЛИТЕРАТУРА

1. Глебова, Е.И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. – Екатеринбург, 2005 182 с. РГБ ОД, 61:06-13/522.
2. Кокорина, О.Р. Здоровьесбережение личности в условиях высшего педагогического образования: Автореферат докторской диссертации: 13.00.08. – М., 2012.
3. Севрук, А.И., Юнина, Е.Л. Мониторинг качества преподавания в школе : учеб. пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2003.
4. Севрук, А.И., Юнина, Е.Л. Диагностика состояния преподавания в школе // Школьные технологии. – 2002. - № 5. – С.163-169.
5. Высказывания и афоризмы о здоровье. <http://www.wisdoms.ru>||

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКЕ БИОЛОГИИ

М. А. Максимова

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6,
г. Павловский Посад

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным
сделайте его крепким и здоровым»
Жан Жак Руссо*

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем

зависит и настоящее, и будущее человечества. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10–12%); у 50–60% школьников наблюдается стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний; наблюдается резкое увеличение доли патологии нервной системы, органов чувств, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей; увеличивается число школьников, имеющих несколько диагнозов. Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране связано, в основном, с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и межличностных отношений внутри класса, недостатком двигательной активности, неправильным питанием учащихся, несоблюдением гигиенических требований в организации образовательного процесса, отсутствием у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что учитель должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба их здоровью, не снижало уровня мотивации обучения, и прежде всего учебно-познавательных мотивов ученика. Значительный эффект в решении этих проблем может быть достигнут благодаря использованию здоровье сберегающих технологий, которые относятся к качественной характеристике любой образовательной технологии и показывают насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Цель здоровье сберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основными компонентами здоровье сберегающей технологии выступают:

1. Аксиологический. Компонент проявляется в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического ком-

понента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексивную и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром.

2. Гносеологический. Компонент связан с приобретением необходимых для процесса здоровья сбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения.

3. Здоровьесберегающий. Компонент включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

4. Эмоционально-волевой. Компонент включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни.

5. Экологический. Компонент учитывает то, что человек – это биологический вид, существующий в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает

зависимость физического и психического здоровья от экологических условий.

6. Физкультурно-оздоровительный. Компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии, закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Здоровьесберегающие предметные уроки можно разделить на следующие виды (условно):

1. Это запланированный урок здоровья по предмету. Например, «Витамины», «Работа скелетных мышц и их регуляция», «Осанка. Плоскостопие», «Борьба организма с инфекцией. Иммуитет», «Функциональные возможности дыхательной системы как показатель здоровья. Гигиена органов дыхания», «Энергозатраты человека и пищевой рацион» и другие.

2. Это может быть урок, в который включены элементы здоровьесбережения:

1). Ежеурочные минутки здоровья. Они могут быть связаны с вредными привычками (например: «Почему нельзя грызть ручку?»); по обучению учащихся новым упражнениям на снятие стресса, утомления, по развитию внимания, памяти, логического мышления и т.д.).

2). Эвристические вопросы для учащихся. Эти вопросы можно использовать при изучении нового материала.

3. Здоровьесберегающий урок. Это может быть стандартный, типичный хорошо продуманный урок по предмету, на котором на первый взгляд ничего не говорится о здоровье, но это здоровьесберегающий урок, т.к. это урок, на котором учитель:

1). Полноценно выполняет учебную программу, формируя у учащихся интерес к своему предмету.

2). Устанавливает с ними доверительные, партнерские отношения.

3). Предотвращает возникновение дискомфортных состояний, т.е. продумывает урок максимального умственного, психического, физического, нравственного комфорта.

4). Максимально использует индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения.

5). Это урок, на котором каждый ученик понимает значимость данного урока для будущего и творчески работает на нем, используя свои способности.

Требования к проведению урока с позиций здоровьесбережения

1. Гигиенические условия в классе: чистота, температура, свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие неприятных звуковых раздражений и т.д.

Ориентация окон в кабинете должна быть на южную, юго-восточную или восточную стороны горизонта. Запрещается загромождение световых проёмов оборудованием и цветами; жалюзи или шторы должны сочетаться с цветом мебели и стен.

В помещении должно быть левостороннее освещение.

Кабинеты, обращённые на юг, должны быть окрашены в холодные тона (голубой, серый, зелёный, сиреневый), а на север – в тёплые тона (жёлтый, розовый, бежевый).

Не рекомендуется белый и контрастные цвета (коричневый, ярко-синий, лиловый, чёрный, красный, малиновый).

Оконные рамы и двери должны быть белые.

Желательно, чтобы классная доска имела тёмно-зелёный цвет или коричневый, нельзя – чёрный. Цвет стены, на которой расположена классная доска, должен быть более светлой, чем остальные стены.

Полы должны иметь покрытие дощатое, паркетное или линолеум на утеплённой основе.

Столы ставим в два или три ряда с расстоянием: между рядами – 0,6 м; от первых столов до передней стены – 2,6-2,7 м; удалённость последних парт от доски – 8,6 м.

Для оздоровительных целей важен подбор растений в кабинете. Желательно, чтобы в кабинете стояли такие растения:

Герань очищает воздух, обладает свойствами антидепрессанта, повышает умственную и физическую активность.

Хлорофитум, традесканция насыщают атмосферу кислородом, убивают вредные бактерии, выделяя фитонциды.

Сансевиерия помогает школьникам усваивать науки, повышает работоспособность.

Мирт – снижает заболеваемость ОРВИ у детей.

Мята – устраняет стрессы.

Примула, бегония, аспарагус и монстера уменьшают количество вредных микроорганизмов в воздухе в два раза.

Гибискус, фатсия, азалия, антуриум, диффенбахия повышают в комнате влажность воздуха, делая его полезным для дыхания.

Кактусы выделяют ионы, нейтрализующие вредное излучение телевизоров и компьютеров.

Розы и орхидеи прекрасно оздоравливают атмосферу вокруг себя.

Аргумент – от соблюдения этих простых условий зависят утомляемость и риск аллергических расстройств у детей.

2. Число видов учебной деятельности, используемых учителем (словесный, наглядный, практическая работа и др.). Нормой считается 4–7 видов за урок.

Аргумент – однообразность урока способствует утомлению школьников.

3. Норма чередования различных видов деятельности – 7-10 минут.

4. Норма использованных учителем видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. – не менее 3-х за урок.

5. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся. Это:

а) методы свободного выбора (беседа, выбор действия, свобода творчества...);

б) активные методы (ученики в роли учителя, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, исследование...);

в) Методы, направленные на самопознание и развитие (эмоций, интеллекта, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

6. Длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами.

При использовании ТСО на уроке установлены санитарно-гигиенические нормы длительности просмотра.

Рекомендуемая длительность использования на уроках
различных ТСО (по Н.Т. Лебедевой), мин

Классы	Просмотр диапозитивов	Просмотр видеofilмов	Просмотр передач	Прослушивание радиопередач
1 – 2	7 – 15	15 – 20	15	20
3 – 4	15 – 20	15 – 20	20	20
5 – 7	20 – 25	20 – 25	20 – 25	25
8 – 11	20 – 25	25 – 30	25 – 35	25

После уроков с применением ТСО не следует проводить занятия, связанные с большой нагрузкой на зрение. Число уроков с использованием ТСО в течение недели не должно превышать 3–4 раз в неделю в среднем звене и 6 раз - в старшем. Особенно полезно применять их на 3–4 уроках, когда начинает снижаться работоспособность.

7. Позы и мимика учащихся, их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.

Аргумент – Осанка у учащегося формируется как раз в школе.

8. Физкультминутки и физкультпаузы, которые сегодня являются обязательной составной частью урока и способствуют снятию локального утомления.

Норма – через 15–20 минут урока по 1 минуте из 3-х лёгких упражнений с 4–6 повторениями каждого.

9. Упражнения по профилактике заболеваний у учащихся.

Упражнения для глаз, упражнения для мышц рук, упражнения на отдых позвоночника, дыхательная гимнастика. Например, цель дыхательной гимнастики: научить детей дышать носом, подготовить их к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

10. Применение оборудования для создания развивающей здоровьесреды обучения в классе (снижающий риск ряда заболеваний: зрения, сердца, психики, опорно-двигательной и иммунной систем, урологических заболеваний у мальчиков, гинекологических заболеваний у девочек).

Учебная мебель: ученический стол «Канторка доктора Базарного» для занятий стоя; стол ученический 1-местный, регулируемый по высоте и наклону столешницы; стул ученический, регулируемый по высоте, для занятий полусидя; коврик массажный для ног; стул функциональный для разгрузки позвоночника – в разработке; шкаф с индивидуальными ячейками для облегчения веса портфеля; накладное подвижное сиденье.

Технические средства и наглядные пособия: Светильник над классной доской; комплект устройств для исследования физиологических параметров организма силами учащихся; комплект плакатов для здорового и гармоничного развития учащихся; комплект технических средств для контроля санитарно-гигиенических условий; комплект методической литературы с видеоматериалами по здоровьесреды

сберегающим технологиям; перьевая ручка и чернильница (при использовании нажимно-отрывного письма).

11. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Включение в содержательную часть урока подвижных игр, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; скороговорки для дыхательных упражнений; задачи о здоровом образе жизни.

12. Формирование у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к изучаемому материалу; стремление больше узнать; радость от активности и общения; похвала). Постоянное принуждение к учёбе разрушает здоровье детей и изматывает учителя.

Возможны следующие формы мотивации:

- 1). «Яркие звёзды кабинета биологии», «Лучшие работы учащихся».
- 2). Оценки, похвала, поддержка.
- 3). Соревнования.

13. Благоприятный психологический климат на уроке.

На состояние здоровья школьников большое влияние оказывает стиль общения.

Если императивный (авторитарный) стиль – стиль «твёрдой руки» является антипедагогическим, либерально-попустительский стиль можно назвать подходом «руки прочь», то демократический стиль общения ставит учителя и ученика в позицию дружеского взаимопонимания. Этот стиль вызывает у детей положительные эмоции, уверенность в себе, даёт понимание ценности сотрудничества в совместной деятельности.

Педагогическая практика показывает, что именно демократический стиль общения создаёт условия для развития психической активности ребёнка, даёт свободу познавательной деятельности.

Особым достижением учителя является умение вызвать ученика на общение. Вот несколько рекомендаций, которые в этом помогают:

- 1). Открытая поза учителя; руки опущены вдоль тела, а лучше немного согнуты в локтях; ладони время от времени разворачиваются к учащимся;
- 2). Пластика плавная, мелодичная; преобладание психологических жестов над описательными;
- 3). Для привлечения учащихся делается несколько шагов от доски или стола вперёд, для ослабления внимания – несколько шагов назад;

4). Подача информации с позиции «Мы». А именно: не нарушать границу личного пространства ученика (размер которого составляет 50–60 см.); занятие позиции не над учеником, стоя, сверху, а рядом, сидя; ни в коем случае не разрушать социальный барьер – учитель и ученик партнёры;

5). Демонстрация расположенности (пластика, мимика);

6). Проявление интереса (умение слушать и слышать); умение верно задавать вопросы;

7). Оказание помощи («Давай помогу...», «А как ты смотришь, если...», «Попробуем вот так...» и т.д.);

8). Принятие ученика как данности (правило трёх «П» – Понять, Признать и Принять ученика таким, каков он есть);

9). Просьба о помощи (эта помощь должна быть посильной, должна реально осуществляться и должна быть этически грамотной – учитывать индивидуальные психологические особенности учащегося и его знания по предмету);

10). Условия для демонстрации «Я», создание «ситуации успеха»;

11). Поощрение (одобрение, похвала, благодарность и т.п.);

12). Требовательность, объективность, конкретность, гласность.

14. Профилактика «школьных неврозов» – умение учителя предупредить на уроке микроконфликты из-за нарушений дисциплины, несогласия с отметкой и т.д.

1) Первым и «мягким» напоминанием детям о необходимости вести себя соответствующим образом служит шутка.

2) Разрешение и снятие конфликтов на уроке.

15. Эмоционально-смысловые разрядки на уроке: улыбки, остроумные шутки, поговорки, музыкальные минутки, небольшие стихотворения и т.п.

16. Итоговая плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Рекомендуемые показатели – от 60% до 80%.

17. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Норма – не ранее, чем за 5–10 минут до окончания урока.

Утомляемость – одна из главных проблем для школьников. Детям тяжело поддерживать свою активность на уроках в течение 5–6 часов.

Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика:

1. Частая смена позы.
2. Потягивание.
3. Встряхивание руками.
4. Зевота.
5. Закрывание глаз.
6. Подпираание головы.
7. Остановившийся взгляд.
8. Ненужное переключивание предметов.
9. Разговор с соседом.
10. Увеличение количества ошибок в ответе.
11. Не восприятие вопроса.
12. Задержка с ответом.
13. Частое поглядывание на часы во время урока.

Между уроками необходима качественная эмоционально-психическая разрядка.

18. Темп и особенности окончания урока.

Нежелательные показатели:

1. Неоправданно быстрый темп заключительной части, её «скомканность»;
2. Отсутствие времени на вопросы учащихся;
3. Торопливая, без комментариев, запись домашнего задания;
4. Задержка учащихся в классе после звонка на перемену.

Всё это – ненужный стресс как для школьников, так и для учителя.

Желательно в заключительной части урока провести рефлексию (обсуждение того, что получилось, а что – нет; в чем были ошибки, как они были исправлены), а также дать рекомендации по подготовке домашнего задания. Обязательно надо достойно оценить ученика или отметить его участие в определенном виде работы, поблагодарить за урок и пожелать всего хорошего на следующих уроках.

Использование здоровьесберегающей технологии не требует от учителя специальной подготовки и больших затрат времени.

Главное – это результат:

1. Снижение утомляемости.
2. Повышение продуктивности, работоспособности.
3. Меняется отношения к предмету, что особенно важно в 5–6 классах.
4. Учитель должен не только преподносить информацию, но и создавать для этого условия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»). – М.: Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2005. - № 10. – С. 84-92.
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. – 2004. - №1. – С. 21-26.
4. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации // Валеология. – 2004. - №4. – С. 93-98.
5. Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // - № 4. – С. 72.
6. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // Начальная школа. – 2005. - № 1. – С. 91.
7. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. – 2005. - № 11. – С. 75.
8. Кузнецова И.В. Школа здоровья. – М.: МТО Холдинг, 2001.
9. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // Начальная школа. – 2006. - № 6. – С. 56.
10. Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе // Начальная школа. – 2006. - № 8. – С. 89.

ВЗГЛЯД НА СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

И. А. Никитина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 6,
г. Химки

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей не случайно привлекает в настоящее время пристальное внимание общества. Большинство специалистов отмечают, что в течение периода школьного обучения число детей с хроническими патологиями возрастает более чем в полтора раза. Причины такого печального явления мно-

гоплановы и неоднозначны. Это и ухудшающаяся экологическая обстановка, и недостаточно благополучная экономическая ситуация, и особенность отечественного менталитета, сформированного десятилетиями «пионерского» воспитания, когда забота о собственном здоровье приравнивалась к слабости, а пренебрежение своим здоровьем расценивалось как признак героизма. Безусловно, кардинально изменить сложившуюся ситуацию возможно лишь при должном внимании к этой проблеме всего общества и реализации целого комплекса мер государством. Надо отметить, что ряд нормативных документов федерального и регионального уровней поднимает вопрос о здоровье школьников. Так, в декабре 2010 года Министерством образования и науки РФ были утверждены «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», где, в частности, «формулируются требования к целостности системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников, которые включают системность деятельности по вопросам здоровьесбережения (отражение в основной образовательной программе образовательного учреждения, уставе и локальных актах образовательного учреждения направлений деятельности, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, безопасный образ жизни обучающихся, воспитанников)». Таким образом, законодательно закрепляется важная роль, которую может и должно играть образовательное учреждение в решении вопросов здоровьесбережения, учитывая, что ребенок в среднем одну треть своей жизни проводит в школе.

Комплексная программа создания в школе здоровьесберегающей среды должна предусматривать применение следующих трех групп технологий:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупрежде-

нию вредных привычек, а также просветительскую деятельность среди родителей.

Первый блок технологий направлен на создание «территории здоровья» в прямом смысле, т.е. обеспечение строгого выполнения санитарно-гигиенических норм. И хотя этот блок работы требует определенных материальных затрат и усилий администрации, не последнюю роль в оздоровлении «среды обитания» школьника играет учитель: поддержание необходимого температурного режима, обеспечение проветривания, контроль освещенности – те повседневные, но столь необходимые мероприятия, которые выполняет именно он.

Мы считаем, что учитель – ключевая фигура в реализации всех здоровьесберегающих технологий. Конечно, правильно составленное расписание уроков, сбалансированный учебный план, хорошая организация питания учащихся являются неотъемлемой частью здоровьесберегающей среды, но, в конечном счете, влияние школы на здоровье учащихся определяется тем, насколько работа каждого учителя отвечает задачам здоровьесбережения.

В работе отдельного учителя здоровьесберегающие технологии должны представлять систему эффективных педагогических техник, элементов педагогического мастерства, принципов педагогики сотрудничества, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности школьника к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него «культуры здоровья». В народе говорят: «Все болезни от нервов». Не может быть здоровым ученик, ежедневно находящийся в состоянии стресса на уроках, где не создана комфортная психологическая атмосфера. Поэтому, программа создания в учреждении здоровьесберегающей среды должна, на наш взгляд, основываться на претворении в жизнь личностно-развивающего образования, в основе которого признание индивидуальности и уникальности личностного развития каждого ребенка, реализация широкого спектра современных педагогических технологий, способствующих свободному и полному раскрытию интеллектуальных способностей и особенностей личности ученика, максимальному удовлетворению его познавательных потребностей.

Реализация комплексной программы создания в общеобразовательном учреждении здоровьесберегающей среды должна, в идеале, превратить это учреждение в «школу здоровья», в которой наряду со сбережением здоровья участников образовательного процесса происходит обучение их технологиям «самосбережения» здоровья. Заботой учителя в «школе здоровья» становится не только реализация про-

граммы конкретного предмета, но и создание комфортной среды обучения, и воспитание «культуры здоровья» у детей, и привитие им навыков здорового образа жизни. К сожалению, далеко не все педагоги сами владеют такими технологиями, поэтому в программе создания здоровьесберегающей среды необходимо обязательно предусмотреть соответствующие занятия и тренинги с учителями. Целью таких тренингов, в частности, должно быть мотивирование учителей на активное применение технологий сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Микроисследование, проведенное в педагогическом коллективе нашего лицея, показало, что часть педагогов, особенно в среднем и старшем звене, теоретически понимая необходимость такого элемента урока, как физкультминутка, на практике не проводят её, мотивируя это дефицитом времени на уроке («Жалко времени, лучше я это время потрачу на закрепление изученного материала»). Зачастую учителя недостаточно владеют методиками здоровьесберегающих технологий, не знают о разнообразии методических приемов для разного возраста учащихся («После физкультминутки трудно вернуть детей к теме урока», «Девятиклассники уже слишком взрослые, чтобы с ними делать гимнастику для пальчиков»). Таким образом, приобретают особую актуальность вопросы формирования приоритета здоровья и повышения квалификации педагогов в области человековедческих технологий.

Итак, одна из главных задач общего образования сегодня – обеспечить сохранение и укрепление здоровья ученика. Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. С этой точки зрения, здоровым может быть только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни. Помочь ребенку стать таким человеком и должна школа.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

С. Н. Никишина

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4,
г. Павловский Посад

Двигательный режим имеет важное значение в жизни школьников, особенно учащихся среднего звена. В этот период идет бурный рост и становление организма ребенка, двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие и работоспособность. Длительная неподвижность ребенка в течение 5–7 уроков в сидячем положении приводит к застою крови в области нижних конечностей, таза, живота, ухудшается кровоснабжение головного мозга, что отрицательно сказывается на жизнедеятельности нервных клеток, а, следовательно, на внимании детей.

В течение урока ученик может активно работать 30 минут. Далее он начинает утомляться, отвлекаться, снижается его работоспособность. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы учителя. Во время уроков значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, мышцы работающей руки.

В основу здоровьесберегающих технологий, которые я применяю на уроках, входят следующие факторы:

1. Освещение;
2. Школьная мебель;
3. Зарядка;
4. Осанка;
5. Физкультминутка;
6. Комфорт учебной деятельности;
7. Питание.

1. Для того, чтобы у детей не развивалась близорукость, в классе должно быть достаточно света. Для этого я постоянно проверяю работу электроламп, заменяю их при необходимости.

2. Для профилактики искривления позвоночника, необходимо следить за тем, чтобы учебная мебель соответствовала возрастному государственному стандарту.

3. Особое значение я придаю физическому воспитанию в учебной деятельности школьника. В классе ежедневно и систематически проводится перед первым уроком зарядка.

4. Осанка – очень важна в здоровье сберегающей технологии. За осанкой ребят слежу постоянно на всех уроках, используя при этом стихотворные строки:

«Парта – это не кровать и на ней нельзя лежать».

«Ты сиди за партой стройно и веди себя достойно».

Достаточно просто проговорить эти строчки и спины ребят сразу выпрямляются.

5. Из всех здоровьесберегающих технологий особое значение уделяется физкультминуткам. Они проводятся на каждом уроке. Существуют физкультминутки для правильной работы всех органов человека. Они помогают снять напряжение, подвигаться, снять усталость.

Так, например:

«Часы» – «тик-так-вправо-влево голову».

«Ветер» – движение туловищем вправо-влево-плавно, вместе с руками.

«Пила» – имитация движения руки при пилении дерева.

«Бокс» – имитация ударов правой и левой рукой.

«Силич» – руку в кулак вверх-вниз, сначала правую, потом – левую.

Эти упражнения можно разнообразить, изменить темп выполнения упражнений. Такие физкультминутки дают учащимся возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой.

Очень нравятся учащимся 5-6 классов физкультминутки в стихах:

Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась!

Раз – росой она умылась, два – изящно покрутилась,

Три – нагнулась и присела, на четыре – улетела!

На уроках я использую игры на внимание и физкультминутки для профилактики заболеваний органов зрения (зарядка для глаз), массаж активных точек на лице и пальчиках.

Пальчиковая гимнастика приносит и огромную пользу. На пальцах и ладонях есть «активные точки» – массаж этих точек улучшает работу мозга, положительно сказывается на самочувствии учащихся.

6. Для того чтобы сберечь нервную систему ребёнка, снять усталость от учебных перегрузок, необходимо соблюдать следующие методические приёмы: дифференцированный подход к ученику, доступность учебного материала, соблюдение объёма домашних заданий.

7. Правильное питание играет огромную роль в здоровье детей. Поэтому каждый ученик должен знать какие продукты полезны и какие вредны, стараться соблюдать режим питания. Все эти вопросы мы обсуждаем на кружке «Юный учёный» Он проводится 1 раз в неделю. Кружок посещают учащиеся нашей школы. Ребята сделали научно-исследовательский проект по теме: «Изучение роли завтрака в формировании организма подростка с целью сохранения природного наследия здорового молодого поколения».

Я считаю, что никакой другой предмет как биология ни ориентирован на сохранение здоровья учащихся во время учебно-воспитательного процесса. Курс этой образовательной области выстроен так, что практически каждый урок несёт элементы здоровья сбережения. Особенно курс 8 класса. Ребята, изучая курс анатомии, физиологии, психологии и гигиены, сами активно включаются в процесс: находят дополнительную информацию, создают презентации, готовят сообщения и научные проекты по теме «Здоровье».

Здоровье сберегающая технология в полной мере направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

ИНТЕГРИРОВАННЫЕ УРОКИ В ШКОЛЕ

С. Н. Никишина, О. Б. Полякова

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4,
г. Павловский Посад

Межпредметные связи – важнейший принцип обучения в современной школе. Это высший уровень обучения. Учителя обычно испытывают затруднения в реализации на практике принципа взаимосвязи предметов естественно-научного и общественно-гуманитарного циклов. Основная причина – отсутствие достаточного количества методических рекомендаций в конкретных учебных темах и курсах.

Самая эффективная в настоящее время форма реализации межпредметных связей при изучении комплексной проблемы в школе – интегрированные уроки.

В практике нашей школы используются интегрированные уроки экологии и географии, экологии и биологии, экологии и химии, биологии и физике. Специфика таких уроков состоит в том, что они проводятся двух или нескольких смежных предметов. Особенно важно продумывать методику проведения урока. Заранее определяется объём и глубина раскрытия материала, последовательность его изучения. Сроки изучения различных аспектов комплексной проблемы в смежных дисциплинах должны предшествовать обобщению, тогда не будет нарушена логика изучения каждого отдельного предмета. Поэтому уроки целесообразно проводить после усвоения учащимися большого раздела курса или в конце учебного года. Доля участия каждого учителя зависит от содержания материала, но приблизительно должна быть равной, хотя один из учителей (в зависимости от предмета) выбирается ведущим.

Часто таким урокам предшествует организация опережающих домашних заданий, которые предлагаются отдельным ученикам по одному из предметов или всему классу в целом. Домашние задания на этих уроках имеют свою особенность: они задаются сразу по двум или нескольким учебным предметам.

Оценка деятельности специфична: если ученик даёт ответ по одному предмету, ему ставится одна оценка по данному предмету; если по двум дисциплинам или если он обобщил знания из смежных предметов, то оценка выставляется по этим предметам.

Так, например интегрированный урок по экологии и географии проводился с целью обобщения, изучения и закрепления материала по теме:

«Глобальные проблемы человечества: энергетическая, сырьевая и экологическая», на котором тема раскрывается с точек зрения двух наук – экологии и географии. На уроке предусматривается смена видов деятельности учащихся, использование технических средств (показ фильма), выполнение заданий на закрепление изученного.

Интегрированные уроки позволяют разнообразить методику обучения, использовать новации, повышают интерес учащихся к изучаемому предмету.

Интегрированный урок географии и экологии по теме:

**«Глобальные проблемы человечества:
энергетическая, сырьевая и экологическая»**

Цель урока: обобщить знания по теме: «Современные проблемы охраны природы», рассказать о рациональном использовании при-

<p>века и человеческого общества?</p> <p>8. Чем отличается воздействие человека на природу от воздействия на неё животных?</p> <p>9. Как вы понимаете выражение экологическая культура?</p> <p>10. Что называют охраной природы?</p> <p>11. Что такое природные ресурсы?</p> <p>III. Изучение нового материала.</p> <p>1. Экологическая проблема – одна из глобальных проблем человечества. Напрямую связана с использованием природных ресурсов. Имеет два аспекта:</p> <p>1) истощение окружающей среды в результате нерационального природопользования.</p> <p><u>Вопрос уч-ся:</u> в чем оно выражается?</p> <p>В некоторых странах экологическая ситуация стала характеризоваться большой напряженностью, достигнув уровня экологического кризиса. А в отдельных случаях и экологической катастрофы.</p> <p><u>Вопрос уч-ся:</u> приведите примеры подобных ситуаций.</p> <p>2. Показ фильма о Чернобыльской аварии с комментариями учителя.</p> <p>2) мировая экологическая угроза неконтролируемого изменения климата Земли, разрушения озонового слоя. Это угроза всему будущему человечества.</p> <p><u>Вопрос уч-ся:</u> где находится озоновый слой, какова его роль?</p> <p>Многие катастрофы, такие как наводнения, тропические циклоны, засухи, лесные пожары обусловлены именно потеплением климата.</p> <p>Вывод: экологическая проблема стала едва ли не главной проблемой выживания человечества.</p> <p>3. Классификация природных ресурсов.</p> <p>Классификация природных ресурсов:</p> <p>Исчерпаемые ПР.</p> <p>Невозобновимые природные ресурсы - те, которые не восстанавливаются или восстанавливаются медленнее, чем идёт их использование.</p>	<p>Рассказ с элементами беседы</p> <p>2 мин.</p> <p>Схема</p>
--	---

<p>Приведите примеры.</p> <p><u>Возобновимые природные ресурсы</u> – постоянно (регулярно) восстанавливаются по мере пользования.</p> <p>Неисчерпаемые понятие условное. Практически неисчерпаемы <u>Воды мирового океана</u>, но и они под влиянием загрязнения нефтью и другими отходами теряют свойства, что ухудшает условия жизни водных растений и животных. Исчерпаемы запасы пресной воды (загрязнение водоёмов сточными водами, обмеление и высыхание озёр под влиянием вырубки лесов, увеличение потребности в пресной воде). <u>Климатические ресурсы</u> атмосферный воздух неисчерпаем, но его состав подвержен загрязнению (радиоактивными веществами, углекислым и др. газами, примесями).</p> <p><u>Космические ресурсы</u> неисчерпаемы, но в промышленных городах солнечная радиация изменена из-за задымлённости воздуха, что отрицательно влияет на здоровье людей.</p> <p>– Для какой цели классифицируют природные ресурсы?</p> <p>4. Рациональное использование природных ресурсов.</p> <p><u>Общая задача</u> рационального управления природными ресурсами состоит в нахождении наилучших (по определённым критериям) или оптимальных способах эксплуатации естественных и искусственных экосистем.</p> <p>Какие искусственные экосистемы вы знаете?</p> <p>5. Энергетическая и сырьевая проблемы – проблема надежного обеспечения человечества сырьем и топливом. В глобальных масштабах она проявилась в 70-х гг. XX века.</p> <p><u>Вопрос уч-ся</u>: чем это объясняется?</p> <p>IV. Закрепление материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест по экологии. 2. Презентация учащихся «Альтернативные источники энергии». 	<p>Беседа</p> <p>Рассказ учителя с элементами беседы</p> <p>5 мин.</p>
--	--

3. Тест по географии.	6 мин.
V. Домашнее задание.	3 мин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Смирнова М.С., Горохова С.А. Уроки географии. 10 кл. – М.: Дрофа, 2006.
2. Чернова Н.М. и др. Основы экологии. 10 кл. – М.: Просвещение, 2005.
3. Дружинин С.В. Исследование воды и водоёмов в условиях школы. – М.: Чистые пруды, 2008. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Биология», вып. 20).
4. Высоцкая М.В. Биология и экология. 10-11 классы: проектная деятельность учащихся. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. Максаковский В.П. Экономическая и социальная география мира. – М.: Просвещение, 2008.
6. Яковлева Н.В. География. 9-11 классы: проектная деятельность учащихся. – Волгоград: Учитель, 2008.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

С. В. Пидник

Муниципальное образовательное учреждение гимназия № 15,
г. Орехово-Зуево

На сегодняшний день, в условиях стремительного развития науки и техники, необходимо создавать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья школьников, в том числе за счет:

- оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся;
- использование эффективных методов обучения;
- повышения удельного веса и качества занятий физической культурой;
- организация мониторинга состояния здоровья детей и молодежи;
- улучшение организации питания школьников;

- рационализация досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи.

Эти и ряд других мероприятий реализуется в образовательном учреждении нашего города в гимназии № 15. Она расположена в Парковском микрорайоне рядом с лесопарковой зоной на берегу реки Клязьма.

В настоящее время МОУ гимназия № 15 функционирует в следующем режиме: обучение школьников осуществляется в 1 смену, начало занятий – 8-30, продолжительность уроков – 45 минут, длительность перемены – 10-20 минут, структура учебного года – по триместрам, каникулы через 5-6 недель, аттестация учащихся 2-9-х классов – 3 раза в год, учащихся 10-11-х классов – по полугодиям.

Во внеурочное время в гимназии проводятся факультативные занятия, кружки, клубы, спортивные секции.

В рамках эффективной организации учебно-воспитательного процесса все учебные кабинеты оснащены техническими средствами обучения, учебно-наглядным материалом. За последние годы администрация, педагогические работники стремятся не только укрепить учебно-материальную базу гимназии, но и создать в учебных помещениях максимально комфортные условия для работы учителя и обучения учащихся.

В системе ведется работа по здоровьесбережению учащихся, обеспечению их безопасности, совершенствованию системы питания. Сокращается количество пропусков занятий учащимися по болезни. Наблюдается положительная динамика состояния здоровья обучающихся: увеличилось количество детей, относящихся к 1 группе здоровья. Этому способствовали такие факторы, как: работа в одну смену, строгое соблюдение режимных моментов, санитарно-гигиенических норм, применение здоровьесберегающих технологий обучения, сбалансированное горячее питание, оптимальное использование спортивного и тренажерного залов, профилактика социально-обусловленных заболеваний, просветительская работа специалистов медицинских учреждений с группами учащихся.

Особое внимание необходимо уделять организации школьного питания. В гимназии организовано горячее питание: в начальной школе охвачено 84%, в среднем звене – 65%, в старшем звене – 63% учащихся. Отмечается увеличение процента охвата горячим питанием в среднем и старшем звеньях. Столовая обеспечена буфетной продукцией, которую ежедневно покупают 30% учащихся.

В гимназии созданы условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Наблюдается положительная динамика состояния здоровья обучающихся, что обусловлено созданием благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья ребят, оздоровлением их в городском лагере «МИГ-15».

Заботясь о состоянии здоровья воспитанников, коллектив гимназии работает по соответствующим программам, проводит различные мероприятия здоровьесберегающего характера, предпринимает меры по охране и укреплению здоровья. Например, программы «Здоровый образ жизни», «Здоровое питание – залог успешного обучения и крепкого здоровья школьников», «Планета здоровья». Расписание уроков и перемен составляется в соответствии с САНПИНом. В кабинетах поддерживается оптимальный тепловой, световой и воздушный режим. Наличие мебели в соответствии с нормами. В ходе учебно-воспитательного процесса осуществляется проведение физкультурных пауз и гимнастики для глаз. Эффективно используется оборудование спортивного и тренажерного залов, спортивной площадки. Осуществляются профилактические беседы медицинских работников на темы: «Физиологические возможности человеческого организма», «О пользе прививок», «Твой режим дня», «Как заботиться о домашнем животном», а также агитбригады, лекции, конкурсы рисунков и плакатов «Против вредных привычек», открытые классные часы «Все цвета, кроме черного», «Рекорды и рекордсмены России», викторины, малые олимпийские игры. Презентация по обобщению опыта работы по здоровьесбережению «Школа – территория здоровья» заняла I место в городском конкурсе.

Поэтому приоритетными задачами образовательного учреждения является то, что необходимо обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни.

ИГРА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Л. П. Попова

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4,
Павлово-Посадский муниципальный район

Игра в настоящее время остаётся одним из эффективных приёмов обучения иностранным языкам. Она способствует созданию на уроке обстановки естественного речевого общения, снимает напряжение, непроизвольно побуждает обучаемого к активному участию в учебном процессе, стимулирует и интенсифицирует его. Игра также является средством активизации речевого общения и элементом здоровьесберегающих технологий.

Особенно, на мой взгляд, важно применение игры в начальной школе, так как игровая деятельность остаётся значимой для детей данного возраста.

В нашей школе преподавание иностранного языка в начальной школе ведётся уже более пяти лет.

Первым и самым главным аспектом преподавания французского языка в начальной школе я считаю эффективное психолого-педагогическое взаимодействие педагога и детей в процессе обучения, а также знание возрастной психологии детей. В моей педагогической деятельности мне помогают знания по психологии, которыми я владею, являясь школьным педагогом-психологом.

Планируя свои уроки, я думаю не только о том, чтобы ученики запомнили новые слова, ту или иную структуру, но и стремлюсь создать все возможности для развития индивидуальности каждого ребёнка. Чтобы поддержать интерес к своему предмету, стараюсь понять, какие приёмы работы могут увлечь ребят. Самая главная задача – добиваться, чтобы не пропал интерес к изучению иностранного языка.

В моей практике я использую различные виды игр: лексические, грамматические, фонетические, орфографические, творческие. Данные виды игр помогают снять напряжение, монотонность при обработке материала. Хочется, чтобы дети и отдохнули, и зарядились эмоционально. Но игра не должна нести в себе лишь развлекательные функции, первой её задачей является помощь в обучении различному языковому материалу, а уж потом она предоставляет возможность

учителю добавить не только эмоциональную окрашенность, но и помогает достичь реализации каких-либо воспитательных целей.

Создав копилку различных игр для уроков французского языка, я обратила внимание, что многие игры можно было бы прекрасно использовать для физкультминуток на уроках, заменив ими упражнения для кистей рук, для глаз, для всей опорно-двигательной системы.

Сохранение и укрепление здоровья детей считается одним из приоритетных направлений гуманизации школьного образования. Гиподинамия и длительные статические нагрузки являются характерными чертами современной общеобразовательной школы. Динамическая нагрузка – естественная биологическая потребность растущего организма. Невозможность реализовать эту потребность на уроке приводит к быстрой утомляемости, нервозности, снижению внимания, работоспособности, плохому усвоению изучаемого материала.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Иностранный язык является одним из наиболее трудных школьных предметов и характеризуется большой интенсивностью, требующей от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока. Вот почему на этой дисциплине столь важно уделять внимание применению здоровьесберегающих технологий.

Я использую следующие виды физкультминуток:

- 1) упражнения для снятия общего или локального утомления;
- 2) упражнения для кистей рук;
- 3) гимнастика для глаз;
- 4) гимнастика для слуха;
- 5) упражнения, корректирующие осанку;
- 6) дыхательная гимнастика;
- 7) артикуляционно-мимическая гимнастика.

Приведу по несколько примеров игровых элементов, имеющих целью обучение какой-либо стороне речи и включающих один из видов физкультминутки. Конечно, работа в этом направлении только начата, но уже есть много игр, отобранных мною и применяемых на уроках.

1. Упражнения для снятия общего или локального утомления.

Учителями французского языка на уроках применяется большое количество стихотворений, считалок, песенок. Многие песенки можно сопровождать различными движениями.

Изучая глаголы действия (писать, читать, плавать, летать), можно их добавить в песенки вместе с фразой «Давайте сделаем это вместе».

Хорошее упражнение-игра в движении для автоматизации грамматических структур, когда дети становятся в два круга парами лицом друг к другу. Сначала движется внешний круг по очереди задавая вопросы учащимся внутреннего круга, затем наоборот. Когда ребята приносят на урок игрушки животных, это прекрасная возможность подвигаться, спрашивая от имени зверей как кого зовут или сколько кому лет, или где живёт. Можно таким образом потренировать использование структур «Есть ли у тебя?», оборот местонахождения, если раздать детям парные картинки. Дети очень любят играть в змейку, когда выстроившись в две колонны, нужно, называя слова, двигаться по одному с хвоста вперёд. В этой игре присутствует и соревновательный момент

2. Упражнения для кистей рук.

Данные упражнения на уроке обеспечиваются за счет использования рифмовок, стихотворений. При подборе стихотворений стараюсь следить за тем, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока.

Очень активно младшие школьники играют с мячом, называя слова, задавая вопросы и отвечая на них.

Также при введении прилагательных, таких как круглый, толстый, тонкий, я всегда показываю учащимся руками движения, которые соответствуют этим прилагательным. Проверяя их усвоение, можно попросить детей показать эти слова движениями рук.

Счёт по-французски, загибая и разгибая пальчики, игры с мячом являются прекрасными упражнениями для кистей рук.

3. Гимнастика для глаз.

Поиграть в игру «Какого животного не хватает?» любят все. Это развивает зрительную память, даёт время глазкам отдохнуть. Разместив на доске картинки с домашними животными, мы повторяем их названия. Затем учитель убирает одну картинку, дети должны отгадать, какое животное пропало.

4. Гимнастика для слуха.

На уроках иностранного языка учащимся очень много приходится слушать иноязычную речь. Хорошим упражнением в этом плане является задание хлопнуть в ладоши если услышали, например среди названий животных домашнего или, наоборот, дикого зверя. Малышам очень нравится игра в «испорченный» телефон. Дети выстраиваются в две колонны. На столе учителя или на одной из парт лежат два набора картинок или цифр. По одному учащемуся подходят к учителю и он говорит каждому слово. Те, в свою очередь, идут в конец колонны и на ухо говорят слово предыдущему и так далее. Первый в колонне должен прибежать за картинкой или цифрой. Игра проходит очень весело и эмоционально.

5. Артикуляционно-мимическая гимнастика.

С удовольствием использую в начале урока гимнастику для язычка и детям она тоже нравится. Проще повторять слова и звуки за учителем, но намного интереснее озвучивать то, чем «занимается» язычок.

Всегда эмоционально проходит игра «Угадай животное». Ребята с большим удовольствием показывают повадки и мимику разных зверей.

Запоминая лексический материал характеристики человека (грустный, весёлый), тоже можно использовать приём мимического портрета.

В заключении хочется подчеркнуть, что использование игровых приёмов способствует речевой инициативе школьников и усиливает коммуникативную направленность урока. В условиях игры осуществляется в значительной мере произвольное запоминание нового лексического и грамматического материала, развивается мыслительная деятельность. Кроме того, игровые приёмы помогают решать и воспитательные задачи (при ведении диалога внимание уделяется выработке умения вежливо вести разговор). Уроки с применением игровых приёмов проходят живо, эмоционально с большой активностью, в благоприятной психологической атмосфере.

Практика показала, что нестандартные приёмы работы наиболее действенны, так как при их применении дети охотно и активно трудятся, легко и прочно усваивают материал и, главное им практически пользоваться.

Основным материалом, подлежащим усвоению, является материал учебника, но творческий подход к работе и с ним позволяет до-

биться того, что уроки перестают быть скучными и монотонными. Это достигается с помощью разнообразных игровых ситуаций, способствующих также сохранению здоровья наших детей.

ТЕХНОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ КАК ПРИМЕР ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

Г. М. Попова, Е. С. Рябова

Муниципальное образовательное учреждение
Раменская средняя общеобразовательная школа № 19,
г. Раменское

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

К сожалению, современная образовательная и жизненная среда является скорее здоровьетравмирующей, а не здоровьесберегающей. В традиционно складывающихся субъект-объектных отношениях учителя и ученика особенно страдает эмоциональная сфера, связанная с ухудшением психического компонента здоровья.

Психический компонент здоровья – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Изучение физики начинается с 7-го класса. Данные показывают высокий уровень тревожности в отношении нового предмета (страх самовыражения – 52,2%; страх ситуации проверки знаний – 58,3%; страх несоответствия ожиданиям окружающих – 61,4%). В этих условиях необходима технология, сочетающая в себе деятельностный подход с личностно-ориентированным обучением. Одна из таких технологий – технология адаптивного обучения.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, это:

– условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Адаптивная технология ориентирована на адаптацию школьной системы к возможностям и особенностям учащихся (в отличие от традиционной школы, стремившейся приспособить ребёнка к своим требованиям). Идея адаптивной школы опирается на один из главных принципов государственной политики РФ в области образования: общедоступность образования, адаптивность системы к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся.

Адаптивная школа – школа со смешанным контингентом, где учатся одарённые и обычные дети, а также нуждающиеся в коррекционно-развивающем обучении. Адаптивная школа ставит задачу обучения, развития и воспитания всех детей, с различными особенностями, склонностями и способностями. Школа постоянно должна быть готова к приёму детей любой категории. Во главу угла ставится физическое, психическое и нравственное здоровье учащихся, учебно-воспитательный процесс организуется так, чтобы максимально снизить перегрузку учащихся, обеспечить своевременную диагностику и коррекцию.

Основой применения технологии адаптивной школы является система педагогической диагностики – в неё входят первичная диагностика учебных возможностей и их реализованности (Школьный тест умственного развития и тест РАВЕН, измеряющий полный диапазон умственной способности – проводит психолог), тест школьной тревожности Филипса, проводимая на каждом уроке поэтапная самооценка учащимися усвоения учебного материала, традиционные контрольные работы. Существенным плюсом работы с использованием технологии адаптивной школы является повышение активности учащихся на уроках, что выражается в увеличении количества оценок в журнале.

В нашей школе эта технология применяется с 1999 г. и дала хорошие результаты. Исследование, проведённое в 2004 и 2005 гг. в параллели 9-х классов, показало снижение уровней тревожности до допустимых значений: в части переживания социального стресса – в 1,6

раза, страха самовыражения – в 1,6 раза, страха ситуации проверки знаний – в 1,5 раза, проблем в отношениях с учителями – в 1,3 раза.

Технология адаптивной школы изменяет структуру построения урока, систему контроля, обязательной становится самооценка, учёт «кризисов внимания», изменяются критерии эффективности урока. Важнейшими из них становятся:

- обеспечение рефлексии и самоконтроля учащихся в процессе деятельности в течение всего урока;
- наличие самостоятельной работы или творческого задания на уроке;
- оценка уровня полного усвоения знаний.

Одной из важных проблем педагогической практики в среднем и старшем звене является обучение при разном уровне мотивации, что в рамках традиционной системы приводит к снижению познавательной активности у детей как с высоким, так и с низким уровнями мотивации. Причина – в несовпадении с зоной ближайшего развития учеников требований учителя, которые оказываются либо выше их возможностей, либо значительно ниже. Поэтому при подготовке к уроку с использованием адаптивных технологий учителю необходимо разработать точные критерии оценки результатов деятельности учащихся, спланировать не только свою деятельность, но и деятельность каждого учащегося на уроке.

Критерии оценки деятельности содержат не более пяти элементов. Они размещаются или на стенде в классе, или на рабочей карте урока, или сообщаются учителем перед выполнением задания. Учащиеся, пользуясь этими критериями, проводят самооценку или взаимооценку.

Учитель планирует деятельность учащихся на уроке, расписывая её формы, длительность, задачи каждого вида. При этом следует обратить внимание на необходимость разнообразия видов деятельности для поддержания высокого уровня мотивации учащихся на протяжении всего урока, а также на критические точки усвояемости и кризисы внимания учащихся.

Рассмотрим пример построения урока объяснения нового материала по теме «Законы отражения света» в 8-м классе в соответствии с адаптивной технологией.

План урока

Ус- вое- мость	Этап, продолжительность	Виды деятельности учащихся	Кризисы внимания
60%	1. Организационный (1 мин)	Слушание	—
	2. Мотивация (2 мин)		
80%	3. Объяснение нового материала (15 мин)	Просмотр, активное включение «глаза» и «уха». Письмо. Гово- рение. Проверка и са- моанализ	
60%	4. Закрепление нового материала и первич- ный контроль знаний (20 мин)	Слушание. Говорение и слушание. Выпол- нение эксперимента. Письмо. Говорение. Письмо. Проверка и самоанализ	1-й – эксперимен- тальная работа. 2-й – графическая работа
6%	5. Рефлексия – прого- варивание основного содержания материа- ла с самоанализом его усвоения (оценка полного усвоения знаний) (5 мин)	Говорение и слуша- ние. Самоанализ	3-й – подведение итогов работы на уроке
	6. Домашнее задание (2 мин)	Слушание. Письмо	4-й – осмысление дом. задания (может не возникнуть)

Опыт применения адаптивной технологии к организации процесса обучения физике показал, что данную технологию по всем критериям можно отнести к здоровьесберегающим.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ БИОЛОГИИ

Е. А. Рогожина

Гжельская средняя общеобразовательная школа,
г. Гжель

Здоровьесберегающие технологии на уроках в школе – важный аспект педагогического процесса. Это то, что поможет детям освоить современную школьную программу и остаться здоровыми. В последнее время о неблагополучии здоровья школьников пишут и говорят много. Наблюдается стремительный рост числа хронических заболеваний и функциональных нарушений.

В настоящее время содержание школьных программ меняется в основном в сторону повышения требований, увеличения объема учебных нагрузок и интенсификации обучения, что приводит к хроническим перегрузкам школьников, падению заинтересованности к учению, и, следовательно, ухудшению их здоровья. Не случайно, в связи с этим одно из направлений деятельности школы является сохранение здоровья учащихся. Для данной цели как раз используют здоровьесберегающие технологии, которые направлены на обеспечение и защиту здоровья, а также формирование чувства ответственности за него.

Целью образовательных здоровьесберегающих технологий в первую очередь является обеспечение школьника возможностью за время обучения в школе сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, обучение использования полученных знаний в повседневности.

Успешность любых педагогических технологий зависит непосредственно от учителя и направленности его деятельности (психолого-педагогической грамотности, дающей возможность получения учениками знаний и переход знаний в убеждения).

Главной составной частью учебного процесса является урок. Полезно на занятиях проводить паузы-динамики: упражнения для кистей рук, глаз и суставов опорно-двигательного аппарата для того, чтобы снять напряжение на уроке, переключиться на новую деятельность. Таким образом, двигательная активность увеличивается, что приводит к снижению риска возникновения гиподинамии. Педагогам следует уделять внимание выбору методов, которые будут способствовать творческому самовыражению непосредственно учащихся и ак-

тивизации инициативы. На уроке должны быть эмоциональные рядки: шутки, улыбки, юмористические картинки, поговорки, афоризмы, небольшие стихотворения, музыкальные минутки – все это на уроке создает психологический благоприятный климат.

Предмет «Биология» является достаточно важным среди школьных дисциплин, поскольку его преподавание позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время домашней работы.

На уроках биологии важно использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

1. *Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ):*

– соблюдение правил ТБ на уроках и переменах.

2. *Здоровьесберегающие образовательные технологии:*

А) организационно-педагогические технологии (ОПТ):

– построение уроков согласно требованиям методики и технологии их ведения, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

Б) психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает на своих учеников: учет индивидуальных психофизических особенностей учащихся, создание доброжелательного психологического микроклимата в ученическом коллективе, минутка на шутки, релаксационные паузы;

В) учебно-воспитательные технологии (УВТ), включающие вопросы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек;

Г) социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ), включающие технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности;

Д) лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ): физминутки, смена видов деятельности, аэрация воздуха, зарядка для глаз.

3. *Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)*, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности учащихся, гармоничных взаимоотношений с природой: обустройство пришкольной террито-

рии, зеленые растения в классе, участие в природоохранных мероприятиях.

Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса:

- рациональная плотность урока должна составлять не менее 60% и не более 75–80%;
- в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у них ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- количество видов учебной деятельности на уроке должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7–10 мин.; однообразие урока способствует утомлению школьников,
- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;
- должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;
- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся, осуществлять индивидуальный подход к детям с учетом личностных возможностей;
- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее;
- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся; необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки.

Огромную роль в укреплении здоровья учащихся играет и экологическое пространство: проветривание, озеленение, освещение кабинета. Благоприятно на здоровье и настроение влияют запахи, лучший источник которых – растения. Кроме этого решается воспитательная задача: дети, привлеченные к уходу за растениями, приучаются к бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания.

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

стве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Применение здоровьесберегающих технологий нацелено на сохранение здоровья школьников во время обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков относительно здорового образа жизни, развитие познавательных способностей, коммуникативных навыков, воображения, двигательной активности и концентрации внимания, снижение психо-эмоциональное напряжение. Достижение этой цели возможно благодаря такому предмету, как биология.

Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии включают в себя создание здорового психологического климата на занятиях, повышение интереса к предмету. В связи с этим очень важно чередовать на уроке различные виды деятельности, применять методы, которые активизируют инициативу и творческое самовыражение обучающихся. Включаясь в творческий процесс, дети меньше утомляются, а применение компьютерных технологий повышает заинтересованность школьников, улучшает качество восприятия материала.

Помимо применения здоровьесберегающих технологий на уроках биологии, педагог должен подавать детям пример собственным образом жизни и состоянием своего здоровья.

СИСТЕМА РАБОТЫ ДОУ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Е.Б. Толубаева

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования «Методический центр»,
г. Орехово-Зуево

Тема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения всегда была и остаётся самой актуальной. Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Оно играет огромную роль в процессе формирования и развития личности. Особенно заставляет обратить на себя внимание здоровье будущего поколения.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников обусловлена тем, что это период постепенной подготовки ребёнка к систематическому обучению, к восприятию учебных на-

грузок в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребёнка к школьным нагрузкам. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Решение этих задач определено содержанием образовательных областей «Физическая культура», «Безопасность» и «Здоровье», выделенных в ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы ДОУ и условиям её реализации.

Сегодня ситуация в образовании рассматривается через два приоритетных принципа: «Не навреди» и «Ребёнок, ты – ценность». Такая позиция определяет новые подходы к организации образовательного процесса, к созданию воспитывающей среды и к решению вопросов сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Учение о здоровье имеет глобальное значение. В разное время проблемой здоровья занимались философы, врачи, психологи, педагоги. Великий философ А. Шопенгауэр в ряду наиболее значимых ценностей безоговорочно первое место отводил здоровью и говорил, что всем другим следует поступиться ради здоровья.

Древнегреческий математик, философ и врач Пифагор определял здоровье как гармонию, равновесие, а болезнь – как нарушение равновесия. Развитием идеи гармонии души и тела занимался английский философ Д. Локк.

Огромная заслуга в постановке проблемы психологии здоровья принадлежит В.М. Бехтереву. Его взгляды относительно условий формирования здоровой личности и главенствующей роли социального начала определили рассуждения видного представителя гуманистической психологии А. Маслоу.

У истоков развивающей педагогики оздоровления стояли такие замечательные учёные, как А.А. Ухтомский, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, Ю.Ф. Змановский.

Необходимость воспитания и развития мотивации здоровьесбережения учащихся рассмотрены в исследованиях педагогов-валеологов Н.М. Амосова, Г.А. Апанасенко, Э.Н. Вайнера, В.В. Колбанова, О.А. Сиротина, Л.Г. Татарниковой, А.Г. Щедриной.

Подходы к обеспечению здоровьесбережения рассматривались такими учёными, как В.А. Ананьев, В.И. Бондин, В.К. Бальсевич, В.С. Быков, В.А. Вишневский, В.И. Дубровский, Н.А. Фомин и др.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Это определение достаточно широко представляет понятие «здоровье» и исходит из того, что каждый человек имеет ряд базовых потребностей, не реализация которых ведет к созданию напряжения, переходящего впоследствии в какое-либо психосоматическое заболевание.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается государственными и нормативно-правовыми документами.

Конституция Российской Федерации (1993 г, ст. 41), Федеральными законами: «Об образовании» (2012 г., ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (1999 г.), «Об утверждении федеральной программы развития образования» (2000 г.), в которых закрепляется ответственность образовательного учреждения за создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса.

Последние годы ознаменовались повышенным вниманием государства к здоровью детей. Реализация приоритетных национальных проектов «Образование» (2005 г.), «Здоровье» (2006 г.), федеральных целевых программ на 2011–2015 годы «Доступная среда», «Развитие образования» позволили сдвинуть с мертвой точки вопросы, не решавшиеся в течение многих лет.

Решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей выделено как одно из ключевых направлений развития общего образования в «Национальной образовательной инициативе «Наша «Новая школа»».

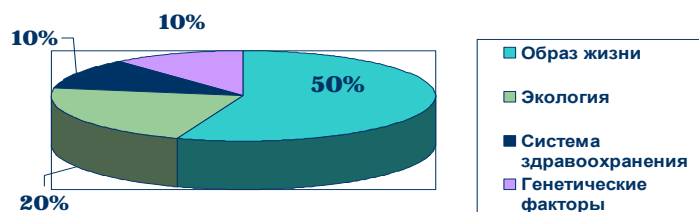
Вместе с тем позитивные тренды в охране здоровья детского населения не заслоняют существующих серьезных проблем.

При анализе состояния здоровья дошкольников по результатам комплексных медицинских осмотров, проведенных в рамках научных исследований, установлено, что в здоровыми можно считать только 5% детей в возрасте 5–6 лет (I гр. здор.), имеют те или иные функциональные нарушения 42% детей (II гр.), страдают хроническими заболеваниями 53% осмотренных детей (II гр.). Существует разница в уровне показателей состояния здоровья детей разных городов России.

Эта разница обусловлена условиями и образом жизни детей, которые определяются проживанием в разных регионах.

На здоровье ребенка, также как и на здоровье взрослого человека, влияет множество внутренних и внешних факторов. Это и биологические (генетика и наследственность, а также вирусы, микробы, простейшие грибы, паразиты); и психоэмоциональные (темперамент, поведение, а так же чувство страха, испуг, скорбь и другие отрицательные эмоции); и социальные факторы (условия проживания, благополучие родителей, их социальный статус); неправильное питание, экология и аллергены, состояние внешней среды, природных условий, наличие вредных привычек.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения обращают внимание на соотношение факторов:



Из этого можно сделать вывод, что состояние здоровья подрастающего поколения в большей степени зависит от социальных детерминант здоровья (это условия, в которых люди рождаются, растут, живут, работают и стареют, включая системы здравоохранения). Поэтому действия всех людей, заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья детей должны быть направлены на то, чтобы устранять неблагоприятные факторы еще до того, как они приведут к развитию тех или иных проблем.

В связи с этим мы выделяем основные компоненты здорового образа жизни:

- Рациональное питание;
- Регулярные физические нагрузки;
- Личная гигиена;
- Закаливание организма;
- Отказ от вредных привычек;
- Устойчивая социальная позиция.

Т.о., представленный анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста, анализ факторов, влияющих на формирование здоровья, позволяет сформулировать основные направления работы по снижению заболеваемости детей:

- совершенствование законодательной и нормативной базы обеспечения охраны здоровья и медицинской помощи детям;
- внедрение в образовательный процесс технологий здоровьесбережения.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций развития детей. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника.

Анализ содержания современных программ для дошкольного образования позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы проблема сохранения здоровья детей авторами признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

Особое внимание обращается на то, что оздоровительная деятельность образовательного учреждения должна представлять целостную систему взаимосвязанных мероприятий различной направленности.

Понятно, что профессионально подготовленный педагог не может бесстрастно относиться к сложившейся ситуации, поэтому перед педагогами и руководителями образовательных учреждений остро встала необходимость в знакомстве со здоровьесберегающими технологиями и овладении ими. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе и что ими считать – до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике. Попробуем разобраться в понятиях.

Под здоровьесберегающими технологиями мы понимаем совокупность форм, методов и приемов организации учебной деятельности без ущерба для физического, психического и духовно-нравственного здоровья школьников (Выготский Л.С. Психология подростка // Собр. соч. Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – С. 65).

Среди здоровьесберегающих технологий, которые сегодня присутствуют в системе образования, можно выделить несколько направлений, в которых используются разные подходы к охране и профилактике здоровья.

1. *Физкультурно-оздоровительное* (использование технологий, направленных на закаливание, тренировку силы, выносливости, бы-

строты, гибкости и т.п. То есть акцент делается на аэробную нагрузку. Реализуется чаще всего через занятия физической культурой и спортивные кружки).

2. *Экологическое* (реализуется через создание живых уголков, природоохранные мероприятия, обустройство территорий и т.п.).

3. Обеспечение *безопасности жизнедеятельности* (реализуются во время изучения курса ОБЖ).

4. *Социально адаптирующее* (использование технологий, направленных на создание психологически благополучного микроклимата в коллективе).

5. *Медико-гигиеническое* (наличие контроля за гигиеническими нормами, а также помощь по созданию необходимых гигиенических условий).

6. *Лечебно-оздоровительное* (технологии, направленные на восстановление физического здоровья детей. Распространено как система лечебно-физической культуры – ЛФК).

7. Разнообразные подходы к процессам обучения и воспитания, которые оказывают значительное воздействие на здоровье детей, т.е. здоровьесберегающие образовательные технологии, направленные на «усиление ресурса» (действие, направленное на восстановление, сохранение и создание жизненного потенциала человека).

Исходя из вышесказанного, приведём пример классификации современных здоровьесберегающих технологий, применяемых в педагогической практике детских садов.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг

Ритмопластика

Динамические паузы

Подвижные и спортивные игры

Релаксация

Технологии эстетической направленности

Гимнастика для глаз

Гимнастика дыхательная

Гимнастика бодрящая

Гимнастика ортопедическая

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие

Урок физкультуры

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)

Коммуникативные игры
Занятия из серии «Здоровье»
Биологическая обратная связь (БОС)

3. Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия
Сказкотерапия
Технологии коррекции поведения
Психогимнастика
Фонетическая ритмика

Среди представленных технологий можно выделить не только традиционные технологии (динамические паузы, зрительная гимнастика, занятия физкультурой и др.), но и инновационные, которые получили признание педагогов и зарекомендовали себя как эффективные средства сохранения и укрепления здоровья детей.

Широкое распространение сегодня получают игровой стрейтчинг, фитнес в детском саду. Элементы фитнеса, такие как: ритмика, футбол-гимнастика, степ-аэробика, не только позволяют максимально направить силы на повышение двигательной активности детей, развитие их физических качеств, но и делают занятия физической культурой интересными и привлекательными для детей. А значит, способствуют повышению мотивации воспитанников на занятия физкультурой, спортом, ведение здорового образа жизни.

Очень важно, чтобы каждая из представленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Однако, сами по себе здоровьесберегающие технологии ничего не будут значить и работа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников не будет иметь результатов, если мы не определим пути и средства приобщения детей к здоровому образу жизни.

Мы выделяем следующие пути решения этой проблемы:

1. Начинаем с себя, самосовершенствуемся:

- перестраиваем мышление на здоровый образ жизни;
- пополняем собственный багаж теоретических знаний в области анатомии, физиологии, психологии, теории и методики физического воспитания, гигиены и др.;
- овладеваем оздоровительными системами и технологиями;

- приобретаем и закрепляем практические навыки здорового образа жизни (зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений, психогимнастика и т.п.).

2. Организация здоровьесберегающего пространства:

- создание экологической и психологической комфортности образовательной среды;
- создание игровой и предметно-развивающей среды;
- обеспечение безопасности жизни детей;
- обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма каждого из них.

3. Использование современных педагогических методов и приёмов, способствующих прочному усвоению ребёнком доступных знаний и умений.

4. Соблюдение режима дня, обеспечивающего рациональный алгоритм деятельности и отдыха детей.

5. Создание благоприятных внешних условий для удовлетворения биологической потребности детского организма в двигательной активности.

6. Осуществление индивидуального подхода к каждому ребёнку в соответствии с его уровнем развития.

7. Наличие квалифицированных специалистов.

8. Создание системы социального партнёрства с родителями.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Основной формой работы в детском саду – игра.

Содержание деятельности по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определено ФГТ ООП ДОУ в таких образовательных областях как: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность». Более полное и обогащённое представление о нормах здорового образа жизни дошкольники получают в процессе комплексного подхода к решению данной проблемы, который осуществляется на основе принципа интеграции всех образова-

тельных областей и разных видов детских деятельностей. Поэтому работа строится на протяжении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Задачи формирования ЗОЖ решаются в процессе проведения режимных моментов, непосредственно образовательной деятельности, досугов, спортивных соревнований, праздников и т.п.

Можно обобщить и выделить формы и средства воспитания основ ЗОЖ:

- двигательные и эмоционально-психологические разгрузки: физкультурные минутки, минутки здоровья, двигательные разрядки, элементы релаксации;
- образовательная деятельность на основе игровой мотивации в детском саду и урок в начальной школе: по ознакомлению с окружающим миром, экологической направленности, занятия по изобразительной деятельности, музыкальные занятия; теоретические занятия, беседы и т.п.;
- физкультурно-оздоровительная работа: тестирование уровня физического развития и двигательных качеств учащихся; спортивные праздники, соревнования, Веселые старты, туристические походы, экскурсии, «Дни здоровья», спортивные викторины, устные журналы спортивной направленности;
- досуги, театрализованная деятельность;
- режимные моменты, способствующие воспитанию культурно-гигиенических навыков;
- наглядная агитация: Галерея спортивных успехов, стенды, плакаты;
- дидактические, сюжетные игры и игры с правилами, чтение художественной литературы, продуктивная и предметно-практическая деятельность;
- различные способы организации деятельности детей, установление эмоционально-личностных контактов педагогов с детьми.

Одновременно с использованием уже представленных технологий важнейшим фактором воздействия на личность ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей.

Очевидно, что семья и образовательное учреждение, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка.

Сегодня родители и педагоги становятся не просто взаимодействующими сторонами, а социальными партнёрами.

Таким образом, успешность оздоровительной деятельности образовательного учреждения зависит от создания целостной системы взаимосвязанных мероприятий различной направленности, обеспечивающих формирование здоровьесберегающего пространства в целях сохранения и укрепления физического, психологического и духовно-нравственного здоровья детей. В этой работе в единой взаимосвязи участвуют все стороны образовательного процесса: дети, педагоги, родители.

Основываясь на опыте работы МДОУ д/с № 31 компенсирующего вида, приведём пример системы работы дошкольного учреждения по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Основным приоритетным направлением в деятельности образовательного учреждения является осуществление работы по квалифицированной коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья.

В концепции дошкольного учреждения предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья дошкольников.

В целях реализации работы в данном направлении творческой группой была разработана физкультурно-оздоровительная программа «Здоровый малыш», которая успешно реализуется коллективом на протяжении последних трёх лет.

Данная программа включает в себя весь комплекс мероприятий по сохранению и укреплению здоровья ребенка, его физическому развитию.

Программа имеет ряд задач, направленных на организацию работы с детьми, педагогами, сотрудничество с родителями, укрепление материально-технической базы.

Сохранению и укреплению здоровья детей с учетом их возрастных возможностей и индивидуальных особенностей способствует система физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДООУ (модель 1), включающая разные виды мероприятий по повышению двигательной активности детей, закаливанию и приобщению к здоровому образу жизни.

Модель 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ДОУ



Программа «Здоровый малыш» предполагает осуществление работы с детьми по следующим направлениям:

- Диагностика.
- Организация полноценного питания.
- Создание системы эффективного закаливания.
- Организация рациональной двигательной активности.
- Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.
- Организация летних оздоровительных мероприятий.

Важное значение в программе «Здоровый малыш» отводится методической работе с педагогами.

Особое внимание в программе уделяется организации работы с родителями. Представленные традиционные формы работы с семьёй (родительские собрания, открытые занятия, педагогические беседы и т.п.) и нетрадиционные (Родительский всеобуч, организация совместных дел, реализация творческих проектов, разработка семейного кодекса здоровья и т.п.) позволяют родителям активно включиться в деятельность дошкольного учреждения.

В программе представлен план работы родительского клуба «Здоровый малыш» для родителей вновь поступающих детей. Основными целями создания клуба являются: подготовка ребёнка к поступлению в детский сад, создание непрерывной системы воспитательно-образовательной и оздоровительной работы в детском саду и семье. План содержит мероприятия, направленные на детальное знакомство родителей с организацией воспитательно-образовательной, оздоровительной работы в ДООУ.

Комплексное сопровождение индивидуального развития ребенка, обеспеченное единством медицинского, педагогического персонала и семьи направлено на культивирование здорового образа жизни и оздоровление в целом.

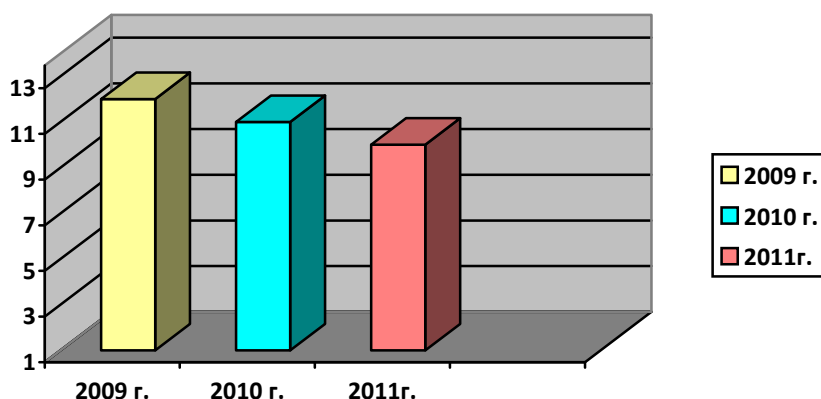
Из приведённой таблицы «Сведения о физическом развитии детей» (таблица 1) видно, что на протяжении последних трёх лет уровень физического развития и состояния здоровья детей снижается. Это подтверждает данные об ухудшении показателей развития вновь поступающих в детский сад воспитанников. Однако, данные диаграммы «Анализ заболеваемости» (диаграмма 2) говорят о снижении заболеваемости детей в дошкольном учреждении, что подтверждает результативность реализации программы «Здоровый малыш», в которой широко представлена система оздоровления воспитанников. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения рассматривается на разных уровнях. Перед образовательными учреждениями профессионального образования, методическими центрами ставится задача просвещения педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, использования в практической деятельности энергосберегающих технологий.

Сведения о физическом развитии детей

Сведения о физическом развитии детей

В 2009 году - 117 человек						
Физическое развитие				Группа здоровья		
Среднее	Н/среднего	В/среднего	I	II	III	IV
73,6 %	5,9 %	20,5 %	-	78 %	18,6 %	3,4 %
В 2010 год – 120 человек						
Физическое развитие				Группа здоровья		
Среднее	Н/среднего	В/среднего	I	II	III	IV
79,4 %	6,9 %	13,7 %	-	83,7 %	12,5 %	3,8 %
В 2011 год – 120 человек						
Физическое развитие				Группа здоровья		
Среднее	Н/среднего	В/среднего	I	II	III	IV
79,5 %	7,4 %	13,1 %	-	76,5 %	19,3 %	4,2 %

Диаграмма 2. Анализ заболеваемости на ребёнка в детоднях



Понимая важность этой проблемы, мною разработана дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации педагогических работников «Создание системы работы ДОУ по сохранению и укреплению здоровья дошкольников». Программа состоит из двух модулей: «Применение современных здоровьесберегающих технологий в педагогической практике ДОУ», «Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у дошкольников», направлена на обучение педагогов дошкольных образовательных учреждений современным подходам к организации системы работы по здоровьесбережению в ДОУ.

Актуальность данной программы определяется ее направленностью на внедрение здоровьесберегающей системы в работу ДОУ, ов-

ладение навыками, способствующими развитию позитивных взаимоотношений всех участников образовательного процесса, повышение качества образования в целом.

Таким образом, приоритет решения проблем здоровья и здорового образа жизни ни кем не ставится под сомнение. По своей природе данная проблема уже давно вышла за рамки медицинской науки.

Только консолидация усилий педагогов, родителей и всех уровней образования, постоянная забота государства о физическом, психологическом и социальном благополучии ребёнка позволяет оптимизировать использование имеющихся ресурсов, определить наиболее эффективные формы работы и реализовать комплексный подход в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЛОГОРИТМИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

И. А. Трифонова

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №1,
г. Орехово-Зуево

В последние годы становится очень актуальной проблема развития речи у детей дошкольного возраста. Отмечается постоянное увеличение количества детей, имеющих нарушения речи. Причины роста речевой патологии у детей достаточно разнообразны: плохая экологическая обстановка, несбалансированное питание, педагогическая неподготовленность родителей, увеличение рождаемости детей с патологией центральной нервной системы, информационные нейропсихические перегрузки.

Я работаю логопедом в детском саду. Поэтому, считаю целесообразным рассмотреть проблему здоровьесбережения на уровне дошкольного процесса воспитания и обучения ребёнка и предложить свою систему работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья у данной категории детей.

Наблюдая за детьми с речевой патологией, становится очевидным, что помимо речевых расстройств у детей виден целый комплекс неречевых нарушений. Среди них невротические проявления: капризность, страхи, колебания настроения, впечатлительность, тре-

возможность, повышенная раздражительность, повышенная утомляемость, трудности поведения.

Наблюдаются патологические движения, синкинезии, многообразие сопутствующих речи движений. Обнаруживаются трудности действий с мелкими предметами, а также изменения в состоянии мимической моторики, нарушение координации речи с движением.

В неречевых психических функциях отмечается нарушение слухового восприятия, внимания, слуховой памяти, произвольного внимания, снижение скорости мыслительных операций, недоразвитие абстрактно-логического мышления.

В физиологическом аспекте нарушается физиологическое дыхание, дети физически плохо развиты, ослаблены, подвержены частым простудным заболеваниям. Отмечается вялость, сниженный мышечный тонус.

На определенном этапе работы для меня стал важен вопрос: как использовать логопедические занятия так, чтобы они не только корректировали речевые проблемы детей, но и параллельно могли нормализовать неречевую симптоматику? Целью моей работы стало создание такого вида занятий, который, с одной стороны, исправлял бы нарушенные функции, а с другой – развивал функциональные системы ребёнка и не давал возможности сформироваться неречевым симптомам при речевой патологии.

Необходимо отметить, что двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса, улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором.

Развитие речи детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в логопедической группе – основная задача логопеда в данной группе. Исследования показывают, что современные дети отличаются

низким уровнем ловкости и быстроты, а также низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью. Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием восприятия, внимания и памяти.

Для детей с речевой патологией в детском саду часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные типовой программой воспитания. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эта программа должна в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Необходимо найти такие приемы и методы обучения, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации.

На протяжении ряда лет, занимаясь с дошкольниками с нарушениями речи логоритмикой, я обратила внимание, что помимо коррекции речи и неречевых функций, дети меньше болеют, у них улучшилась осанка, внимание, настроение. Дети стали более ловкими, выносливыми, сильными (диаграмма).

Уникальное сочетание физических упражнений, музыки, проговаривание стихов в ритме движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Она способствует воспитанию познавательной, волевой сфер личности, гармоничному физическому и художественному развитию детей, памяти, выразительности движений, формирует музыкально-ритмическое чувство. Если рассматривать логоритмику с лечебной точки зрения, то она изменяет общую реактивность организма, повышает его сопротивляемость и неспецифическую устойчивость к болезням. Логоритмика позволяет разрушить патологические динамические стереотипы и формирует новые, обеспечивающие необходимую адаптацию.

Логоритмические занятия способствуют воспитанию таких личных качеств, как: подражательность, активность, инициативность, самостоятельность, коллективизм; воспитанию волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, выдержки.

Коррекционные логоритмические упражнения, с одной стороны исправляют нарушенные функции, а с другой – развивают сохранные

функциональные системы ребёнка, то есть развивают речевую функциональную систему и неречевые процессы.

Объектом логоритмики является структура речевого дефекта, неречевые функции и речевые нарушения у детей с речевой патологией. Предметом - система движений в сочетании с музыкой и словом при нарушении психомоторных и сенсорных функций. Цель логоритмики – преодоление речевого нарушения путем развития и коррекции речевых и неречевых психических функций и, в конечном итоге, адаптация ребёнка к условиям внешней и внутренней среды. Так, логоритмика служит цели нормализации двигательных функций и речи, объединяет как работу по коррекции моторики, так психотерапевтические и общеобразовательные мероприятия.

Задачи логопедической ритмики определяются как оздоровительные, образовательные (познавательные), воспитательные, коррекционные.

Решение оздоровительных задач обусловлено теми отклонениями или недостатками в физическом состоянии детей с речевой патологией, которые или являются предрасполагающими факторами в возникновении речевого нарушения, или усугубляются в связи с ними. В результате решения данной группы задач у детей с речевыми расстройствами укрепляется костно-мышечный аппарат, развиваются дыхание, моторные, сенсорные функции, воспитывается чувство равновесия, правильная осанка, походка, грация движений.

Осуществление образовательных задач способствует формированию двигательных навыков и умений, пространственных представлений, развивается способность произвольно двигаться в пространстве, разрушаются патологические динамические стереотипы, способствует развитию ловкости, силы, выносливости, переключаемости, координации движений, организаторских способностей.

При реализации образовательных задач дети с речевой патологией усваивают теоретические знания в области музыкальной культуры, музыкального восприятия. Решение воспитательных задач содействует:

- 1) развитию чувства ритма, способности ощущать в музыке, движениях и речи ритмическую выразительность;
- 2) развитию способности восприятия музыкальных образов и умению ритмично, выразительно двигаться в соответствии с данным образом, то есть умению перевоплощаться, проявлять художественно-творческие способности;

3) воспитанию положительных личностных качеств, чувства коллективизма, обучению правилам в различных видах деятельности и др.

Коррекционная направленность занятий обусловлена учётом механизма и структуры речевого нарушения и неречевых процессов, комплексностью и поэтапной логопедической работы. Я учитываю возрастные и личностные особенности детей, состояние их двигательной системы, характер и степень нарушения речевых и неречевых процессов: пространственного гнозиса, праксиса, слухового и зрительного восприятия, внимания, памяти и т.д.

Для достижения оптимальных результатов целесообразно строить занятия в плане равномерного распределения психофизической нагрузки и проводить по следующей схеме, которую вы можете видеть на экране.

Каждое логоритмическое занятие включает в себя элементы, имеющие оздоровительную направленность (общеразвивающие упражнения, основные виды движения, работа над певческим дыханием и развитием певческого голоса, простейшие приемы массажа, гимнастика для глаз).

Средства, которые я использую в логоритмике, следующие (указаны на экране).

Основной принцип построения всех перечисленных видов работы – тесная связь движения с музыкой. Следующий принцип предполагает обязательное включение речевого материала. Слово может быть введено в самых разнообразных формах: это тексты песен, хороводов, драматизации с пением, инсценировки на заданную тему, команды водящего в подвижных играх, указания ведущего и т.п.

Опираясь на свежесть восприятия ребёнка, в первой части занятия даются музыкально-ритмические упражнения, которые направлены на тренировку внимания, памяти, ориентировки, тормозных реакций, координации движения. Особое место занимают упражнения, регулирующие мышечный тонус, которые пронизывают все разделы занятия. По мере нарастания утомления идет переход ко второй части занятия: слушанию музыки и пению. Слушание музыки целесообразно проводить в середине занятия, чтобы дать возможность детям отдохнуть и подготовиться к игре.

Вслед за спокойным видом деятельности я перехожу к подвижной игре в целях разрядки, а также закрепления выработанных навыков. Заключительная ходьба, а также релаксация нормализует дыхание, успокаивает детей, организует их для последующих занятий.

В планировании логоритмических занятий я использовала принцип наращивания материала по всем разделам ежегодно изучаемых лексических тем. Основа занятий может быть разнообразной: сказочный сюжет, воображаемое путешествие или экскурсия, фольклорные источники, элементы соревнования и т.д.

Данный вид занятий проводится мной 1 раз в неделю. Это фронтальное занятие со всей группой детей (12–14 человек), на котором обязательно ведется индивидуальная работа. Занятия не регламентированы строго по времени. При их проведении нужно учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние. При необходимости занятие можно сократить.

Логоритмические занятия проводятся совместно с музыкальным руководителем, воспитателем под контролем логопеда. Логопед является ведущим и руководителем занятия. Музыкальный руководитель подбирает и реализует музыкальное сопровождение занятия. Воспитатель проводит индивидуальную работу по рекомендации логопеда.

Для того, чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления и здоровьесбережения, я провожу тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому, нервно-психическому статусу в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Заключение

Таким образом, ежегодно изучая данные диагностик, я позволила себе сделать вывод о том, что использование в системе работы занятий по логоритмике позволяет скорректировать нарушенные речевые и неречевые функции у детей.

Помимо этого, к школе дети физически более развиты, укрепляются дыхательная, опорно-двигательная системы, приходит в норму нервно-психическое развитие. Также обучение с применением дифференцированных приёмов логоритмической работы положительно сказывается и на состоянии речи детей данной категории.

Итак, опираясь на диагностические данные, полученные мной за несколько лет работы, я могу утверждать, что система логоритмических занятий является здоровьесберегающей технологией в воспитательно-образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения.

ПРОБЛЕМЫ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕРРИТОРИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

А. А. Трухачёва

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа СОШ,
Зарайский район

Наш мир стремительно несётся вперед. «Сегодня» уходит в прошлое, а будущее становится настоящим. Современная школа старается идти в ногу со временем, в ногу с быстро развивающимся миром. В связи с этим изменились образовательные цели школы, которые теперь в значительной степени ориентированы на формирование и развитие способностей учащихся к самостоятельному поиску, выбору решения, анализу и переработке информации, формированию ключевых компетенций. Неизменным остаётся только одно: все преобразования, изменения, инновации должны проводиться с чётким соблюдением правила: «Не навреди здоровью ученика, физическому и моральному. Организуй свою деятельность так, чтобы вопросы здоровьесбережения всегда были на первом месте». Каждая школа решает данную проблему по-своему. Работает над этой задачей и педагогический коллектив МБОУ Октябрьской средней общеобразовательной школы Зарайского района Московской области.

Проблемы здоровьесбережения были приоритетным направлением и в Программе развития школы на 2004–2009 годы, и остаются приоритетными в Программе развития на 2010–2015 годы. Причём, вопрос организации работы педагогического коллектива в данном направлении рассматривался не как единичное введение в процесс обучения определённых видов деятельности, а продумывался как система, формирующая здоровьесберегающую территорию образовательного учреждения в целом. И эта территория в данный момент включает в себя: систему работы школы по внедрению здоровьесберегающих технологий в рамках комплексно-целевой программы «Школа формирования здоровья» по пяти блокам (организационно-методическая работа, предметно-образовательный цикл, здоровье через физическую культуру, нравственно-эстетический цикл, повышение психолого-педагогической компетентности учителя), и система мониторинга, которая помогает оценить эффективность вносимых инноваций по вопросам здоровьесбережения в работу школы и вовремя провести корректировку с целью совершенствования этой работы. Пространственную территорию введения инноваций в учебно-

воспитательную деятельность составляют: МБОУ Октябрьская средняя общеобразовательная школа (педагогический и ученический коллектив), МДОУ №13 «Детство» (коллектив воспитателей и воспитанников), родительская общественность, проживающая на территории микрорайона школы. Что же включает в себя сложившаяся система работы?

1 блок – организационно-методическая работа. Задача блока – спланировать работу педагогического коллектива на год с учётом проблем школы. Сама работа строится и анализируется на материалах мониторинга. Так, с целью статистических наблюдений о выработке тактики, правильности деятельности проводится мониторинг состояния здоровья учащихся (по итогам года). Цель мониторинга – определение эффективности работы за предыдущий год по вопросам здоровьесбережения. Данные мониторинга показывают администрации, как сформирована система здоровьесбережения, эффективно ли работает, необходимо ли совершенствование работы.

По данным мониторинговых исследований «Характеристика заболеваемости учащихся», которая составляется в конце года по материалам анализа заболеваемости учащихся, проводимой классными руководителями каждую четверть, «Мониторинга посещаемости уроков учащимися», «Мониторинга пропуска уроков без уважительных причин» определяется направление просветительской работы с учащимися, родителями, определяется тематика классных бесед, родительских собраний, диспутов, выбираются темы проведения межклассных проектов для учащихся, тематических педагогических советов, а также корректируется работа ШМО учителей школы и воспитателей детского сада. Так, в 2011–2012 учебном году итогом деятельности учителей начальных классов и воспитателей детского сада стал проект «Здоровьесберегающая деятельность школы в условиях перехода на ФГОС», который предлагает внести соответствующие новым требованиям обучения корректировки в организацию здоровьесберегающей деятельности школы.

Итогом работы каждого учителя, классного руководителя по данному направлению деятельности образовательного учреждения является составление плана работы с учащимися на год, систематизация деятельности с учащимися и родителями, а итогом работы администрации – определение инновационных действий школы в вопросах здоровьесбережения в конкретном учебном году (приёмы, методы, формы работы).

Планирование работы – это немаловажная вещь, но не менее важным в работе является задача контроля за реализацией планов. Именно функцию контроля за инновационным процессом в школе выполняет мониторинг за педагогической деятельностью учителя (по итогам внутришкольного контроля, посещения уроков проводится целевое наблюдение, психолого-педагогический анализ урока), составляется диаграмма качеств личности учителя, основным направлением в деятельности которого являются личностные качества (воспитание на своём примере), а также организационно-педагогические – по вопросам активности введения инновационных преобразований в учебно-воспитательный процесс, основными из которых являются здоровьесберегающие технологии).

2 блок – предметно-образовательный цикл. Помимо традиционных направлений в работе (составление расписания с учётом валеологической направленности, анализа соответствия мебели в классе ростовым показателям учащихся, выполнение педагогическим коллективом норм Санпина), этот блок отражает характер изменений в учебном плане (введение новых предметов, курсов, направленных на развитие духовного здоровья ученика (в 2012 году новыми предметами стали «Основы Православной культуры» – 1-2 классы, «Духовное краеведение Подмосковья» – 5-8 классы, «Мировая художественная культура» – 10-11 классы, а также усиление роли предмета «Физическая культура» с целью совершенствования физического здоровья ученика). И вновь введение данных предметов должно строиться на чётком контроле за качеством проведения новых дисциплин. С этой целью в школе организован мониторинг за качеством обученности по всем предметам учебного плана. Данные мониторинга фиксируют стабильно высокое качество знаний, рост качества знаний или снижение качества знаний у конкретного учителя, высокую или низкую степень заинтересованности проведением уроков. Результативность работы определяется следующим:

- со стороны администрации – оказание методической помощи учителям в выборе форм и методов работы на уроке, отбора содержания материала на уроке;
- со стороны учителя- проведение индивидуальной работы по вопросам коррекции знаний; посещение на дому с целью оказания помощи в распределении времени на подготовку уроков, определения создания условий для работы ученика, организация работы по посещению временных кружков по предметам и т.д.;

- со стороны родителей – помощь в организации выполнения домашнего задания ребёнком, определение проблем во взаимоотношении детей с родителями, проведение занятий Семейного клуба по волнующим вопросам;
- со стороны учащихся – повышение мотивации в обучении, выбор форм внеклассной работы, формирование досуга.

3 блок – Здоровье через физическую культуру является очень важным в работе школы по вопросам здоровьесбережения. Помимо хорошего наполнения часами уроков физической культуры (по 3 часа в каждом классе), внеклассной работы по предмету (14 спортивных секций различной направленности – волейбол, баскетбол, мини-футбол, ОФП, спортивная гимнастика), в школе созданы все условия для качественного проведения данных уроков (помимо спортивного зала оборудован тренажёрный зал, спортивная площадка). С целью контроля за качеством обучения организован контроль за деятельностью учителей. Классными руководителями ведётся контроль за качеством обучения конкретного ребёнка (начиная с 1 класса ведётся внутриклассный мониторинг обученности, качества обучения каждого ученика, проводится сопоставительный анализ успеваемости – динамика «4», «5» по сравнению с «3» у каждого ученика). Кроме того, организован мониторинг за индивидуальным развитием каждого ребёнка (ведётся Портфолио достижений ученика, в том числе и по вопросам спортивных достижений).

4 блок – нравственно-эстетический цикл – это организация воспитательной работы по вопросам здоровьесбережения. В течение 5 лет в школе проходит интересная работа по проведению межклассных проектов: дети объединяются в группы, определяют тему исследовательской работы по вопросам формирования здорового образа жизни, организуют работу по сбору материала. Работают над созданием проекта и представляют его для определённой категории слушателей. Так, учащиеся начальной школы выходят с проектами к малышам в детский сад («Полезные советы деда Всеведа», «Потешный базар», «Здоровье – наше богатство»), учащиеся основной школы выступают перед начальной школой («Цена жизни – сама жизнь», «Правильное питание – основа здоровья ученика»), средней школы – перед основной и перед родительской общественностью («О вреде курения», «Не навреди себе сам», «Мы за здоровый образ жизни»). Большой помощью в работе в данном направлении является реализация комплексно-целевой программы «Одарённые дети»: растёт количество детей, вовлечённых в исследовательскую работу; с удовольст-

вием посещают дети занятия поэтического кружка «Вдохновение», что, несомненно, формирует высокую духовность у школьников, занимает досуг учащихся; растёт количество учащихся, участвующих в конкурсах различных номинаций. И в итоге – мониторинг по классам – анкетирование учащихся по вопросам удовлетворённости организацией внеклассной работы в школе, оформление ПОРТФОЛИО ученика по вопросам творческих достижений, а по школе – анкетирование родителей по вопросам удовлетворённости организацией учебно-воспитательного процесса и оформление Портфолио школы.

5 блок – Повышение психолого-педагогической компетентности учителя. В отсутствие социального педагога и психолога данные вопросы выносятся на педагогические советы, самообразование учителей. Главным итогом работы – представление опыта работы по вопросам здоровьесбережения на различных профессиональных конкурсах, наличие положительных рецензий на результативность работы.

В целом вся проводимая работа в школе по вопросам здоровьесбережения способствует:

- снижению уровня заболеваемости, о чём свидетельствуют данные внутришкольного мониторинга;
- развитию познавательной активности учащихся;
- формированию духовности, нравственности;
- снижению агрессии в результате возникновения ситуации успеха в учёбе, творческих, спортивных направлениях;
- повышению мотивации в обучении: отсутствие учащихся, имеющих неудовлетворительные оценки по итогам промежуточной аттестации, государственной (итоговой) аттестации за курс среднего (полного) общего, основного (общего) образования;
- предупреждению конфликтных ситуаций между учителем, учащимися, родителями.

Исходя из результатов деятельности в данном направлении, можно сделать вывод о целесообразности создания в общеобразовательном учреждении здоровьесберегающей территории.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

О. В. Филиппова

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11,
г. Орехово-Зуево

Одним из слагаемых успешного обучения в школе является состояние здоровья, с которым ребенок поступил в школу. А вот дальнейшее сохранение и укрепление здоровья школьников зависит от организации учебного процесса. А это значит, что я как педагог, психологи и родители должны сделать и делаем все возможное для успешного обучения детей и достижения ими высоких результатов в учебной деятельности. Медицинские осмотры показали, что сегодня совершенно здоровым является только один ученик из десяти. Поэтому важно убедить детей в необходимости беречь здоровье. Факторов, влияющих на здоровье детей, много, одними из них являются генетико-демографические и социологические процессы. Конечно, нельзя не отметить те факторы, которые связаны с организацией работы в школе: учебная нагрузка, внеурочная воспитательная работа, психологическая помощь обучающимся, состояние микроклимата в семье и школе. Соблюдение санитарных норм и правил, гигиенические требования к условиям обучения, психологического обеспечения учебно-воспитательного процесса, организация здорового режима учебного дня, двигательной активности, требований к организации медицинского обслуживания, питания. Кроме перечисленных выше объективных факторов, существует ряд субъективных. Таким образом, создание активной среды, в которой обучение происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала воспитательного процесса школьника становится актуальнейшей задачей современной школы.

Очень хочется учить так, чтобы не навредить здоровью учащихся. Каждый учитель старается учитывать индивидуальные особенности детей, творчески подходить к подготовке и планированию урока, использовать физкультминутки здоровьесберегающей направленности.

Забота о здоровье является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива. Задача здоровьесберегающей технологии – обеспечить учащемуся школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, т.е. умение заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других детей.

Большинство детей, не имеющих выраженных интеллектуальных нарушений, испытывает значительные трудности в освоении учебного материала и в адаптации к новым школьным условиям. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья школьников в процессе обучения весьма актуальна.

В процессе обучения физике важно не только дать и объяснить новый материал, развивать навыки решения задач, но и сформировать у школьников понимание человека как неотъемлемой части окружающей природы. Некоторые системы организма человека подчинены физическим законам, а также психическое здоровье человека является такой же неотъемлемой составляющей его благополучного существования, как и физическое. Поэтому в процессе работы я ставлю перед собой следующие задачи:

1. Сформировать у школьников умения применять способы уменьшения негативного влияния природных факторов на здоровье.

2. Измерять основные физические характеристики и показатели своего здоровья.

3. Сформировать умения школьников решать вопросы сохранения и укрепления здоровья, рационально планировать и осуществлять свою познавательную деятельность.

Применение методики обучения физике, имеющей здоровьесберегающую направленность целесообразно осуществлять на основе использования разнообразных форм и методов обучения. Исследования показали, что эффективными являются следующие формы организации учебно-познавательной деятельности: конференции, семинары, межпредметные уроки, уроки-диспуты, экскурсии. В процессе обучения физике для реализации здоровьесберегающей направленности учителю целесообразно применять следующие методы обучения:

- домашние экспериментальные задания;
- метод проектов;
- исследовательский метод;
- практические работы.

По степени сложности среди школьных предметов физика занимает одно из ведущих мест, так как требует напряженной умственной деятельности учащихся. Огромное значение в предупреждении утомления играет четкая организация учебного труда. На уроках физики значительная часть учебной деятельности связана с классной доской. Очень важно, чтобы на доске были план работы на уроке и список заданий с указанием степени сложности. Тогда ученик сможет распределить свои силы, выбрать задания соответствующей степени слож-

ности. Не нужно забывать о том, что отдых – это смена видов деятельности. Рациональная организация урока (по Н.К. Смирнову) включает в себя разнообразные виды деятельности (4–7), частоту их чередования (7–10 мин), плотность урока не менее 60% и не более 75–80%, смену позы, физкультминутки, эмоциональные разрядки. Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к изучаемой теме, дети активны до конца урока, им нравится узнавать все больше нового.

Учителя всегда чувствуют, когда дети устали, пропадает интерес, внимание становится рассеянным и предпринимают все возможные методы и приемы, в том числе эмоциональные паузы и физминутки. Они препятствуют нарастанию утомления, снимают статические нагрузки. Физкультминутки проводятся в классе под руководством учителя или подготовленного ученика. В занятие обязательно нужно включать простейшие упражнения для глаз, неплохо проводить массаж биологически активных точек на теле. Тренировка дыхания, в свою очередь, не занимая много времени, позволяет не только развивать дыхательную систему, но и способствует повышению культуры общения. Нужно отметить, что на психическое здоровье детей положительно влияет обстановка в классе. Кабинет физики нужно озеленять, потому что комнатные цветы полезны не только тем, что создают уютную обстановку, но и отфильтровывают частицы пыли, понижают содержание углекислого газа и повышают содержание кислорода, очищают воздух от примесей формальдегида, которого много в мебели, нормализуют влажность и т.д. Не только цветы, но и запахи приходят на помощь. Японские ученые доказали это научно. Число ошибок учащихся снижалось на 20%, когда классную комнату наполняли запахом лаванды, на 33% – если пахло жасмином, на 54% – от запаха лимона. В конце рабочего дня дети, занимавшиеся в «ароматном» помещении, вместо обычной утомляемости и стресса испытывали чувство покоя и уравновешенности. Ароматерапия, как показывают исследования современных ученых, может служить эффективным средством для повышения работоспособности, улучшения внимания и памяти.

На своих уроках я пытаюсь максимально использовать игровые моменты, аудио и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов. Среди форм проведения уроков часто использую такие, как урок-викторина, урок-соревнование, урок-путешествие.

Использование компьютерных технологий на моих уроках позволяет повысить заинтересованность учащихся, а также улучшить

качество восприятия материала. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.

Также не стоит забывать на уроках в целях профилактики здоровья учащихся:

- заострять внимание на таких явлениях, как инерция движения транспорта (в целях безопасности пешеходов на дороге); определение положения центра масс (предотвращение травматизма на уроках физической культурой);
- рассказывать о правилах техники безопасности и пожарной безопасности при работе с электроприборами (учащимся сообщается, что ток безопасен до 1мА, а напряжение до 36В и т.д.);
- знакомить с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей;
- обращать внимание ребят на необходимость своевременного и сбалансированного питания;
- рассказывать о принципах составления меню с учетом требований к здоровому питанию, о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления;
- проводить работу по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований (см. «Приложение»).

Исходя из всего, что было сказано ранее, здоровьесберегающий урок, по моему мнению, – это урок, обеспечивающий и ученику, и учителю сохранение запаса их жизненных сил от начала до конца урока. Урок удался, если к его концу здоровья или прибавилось, или, в худшем случае, не убавилось.

А отсюда, помимо обычных учебных, перед учителем стоят ещё и такие задачи:

- помочь ученику сохранить свое здоровье;
- через свой предмет формировать жизненные установки и жизненные приоритеты в выборе здорового образа жизни;
- вызвать интерес к самопознанию и самосовершенствованию.

Результатом использования здоровьесберегающих моментов на уроке является то, что ученик умеет определять основные характеристики окружающей среды физического характера, влияющие на здоровье человека; применяет на практике способы уменьшения негативного влияния природных факторов на здоровье человека. Знает

физические основы протекания основных физиологических процессов жизнедеятельности организма человека через тестирования, контрольные и лабораторные работы, листы самодиагностики. Умеет экспериментально определять основные физические характеристики и показатели собственного организма. Анализирует результаты деятельности лабораторных работ, проводит домашний эксперимент, исследовательские работы, наблюдения. Применяет на практике способы, позволяющие сохранять и корректировать здоровье.

Анализ деятельности учащихся, опрос родителей и педагогов показал, что использование материала здоровьесберегающей направленности в процессе обучения физике позволило повысить интерес учащихся к ее изучению; потребность изучать физику и применять полученные знания для сохранения и укрепления собственного здоровья. Анализ полученных результатов, а также беседы с родителями, анализ их анкет позволяют говорить о том, что учащиеся рассматривают собственное здоровье как одну из главных ценностей, проявляют повышенный интерес к изучению его состояния, к способам его сохранения и улучшения. В частности, относятся к здоровью как к высшей ценности 63% школьников; указывают на важность здоровья для достижения успеха в жизни и профессиональной деятельности 37% учащихся. Отметим, что в ходе опытно-поисковой работы повысилась активность учащихся на уроках физики и во внеурочной деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тема урока:

Знания о здоровьесбережении, соответствующие умения

Строение вещества	Измерение температуры тела. Безопасность при использовании ртутного термометра.
Измерительные приборы	Меры безопасности при работе со стеклянной посудой. Осуществление простейших физиологических измерений (вес, рост, частота пульса).
Диффузия	Диффузия в живой природе, её роль в питании и дыхании человека и живых организмов. Искусственное дыхание. Ароматерапия.
Смачивание и капиллярность	Гигиена кожи. Моющие средства. Правила хранения и использования чистящих средств в быту. Кровообращение животных и питание

	растений. Назначение бинтов и ваты, их замена подручными средствами при травмах во время похода или пребывания на природе.
Механическое движение и скорость	Правила дорожного и пешеходного движения. Режим учёбы, отдыха и сна.
Инерция	Переход улицы на регулируемом перекрёстке, большой тормозной путь тяжёлого автомобиля. Правила приземления во время прыжков. Безопасный спуск на лыжах с горы.
Вес тела	Измерение своего веса. Предельно допустимая нагрузка поднимаемой тяжести для девочки, мальчика, взрослого человека. Измерение силы рук.
Сила упругости	Деформация мышц, сухожилий и связок при различных нагрузках. Оказание первой помощи при растяжениях, вывихах.
Сила всемирного тяготения	Влияние Луны на жизнь человека и растений
Трение	Меры предосторожности при гололёде. Безопасное поведение на дорогах во время гололёда и дождя. Безопасный спуск по канату. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
Давление	Безопасная работа с режущими и колющими инструментами. Первая медицинская помощь при получении резаных и колющих ран. Безопасное поведение на зимнем водоёме, правила спасения. Физкультминутка с использованием теоретических знаний зависимости давления от силы давления и площади опоры.
Атмосфера	Загрязнение атмосферы. Влияние озона на жизнь на Земле. Охрана окружающей среды.
Атмосферное давление	Применение и принцип работы медицинских банок, шприца, пипетки, присоски при снятии ЭКГ. Объяснение, как мы пьём и как дышим.
Давление жидкости	Влияние изменения атмосферного давления на самочувствие человека. Метеочувствительные люди.

Тема урока:

Знания о здоровьесбережении, соответствующие умения

Вода	Личная гигиена и охрана водной среды. Фильтрация и другие способы очищения воды. Влияние морепродуктов на наш организм, профилактика их дефицита в питании. Йододефицит.
Давление на глубине	Глубоководные погружения с аквалангом и требования безопасности. Кессонная болезнь.
Архимедова сила. Плавание тел	Безопасное поведение на воде. Первая медицинская помощь, средства спасения утопающего в теплое и холодное время года, последовательность действий при спасении. Тушение бензина и спирта.
Энергия	Энергетическая ценность питания
Внутренняя энергия. Температура	Сосудистые реакции на повышение температуры. Принципы закаливания. Правила проветривания помещений. Факторы, способствующие обморожению. Первая помощь при тепловом ударе и обморожении.
Теплопроводность	Тела, хорошо и плохо проводящие тепло. Измерение температуры тела. Как надо одеваться зимой, чтобы не обморозиться. Почему опасно влажными руками на морозе хвататься за железо и сидеть на бетоне и металле.
Конвекция	Проветривание помещения. Гигиенические требования к воздухообмену в классе. Круговорот воздуха в природе.
Тепловое излучение и его интенсивность	Гигиена и правила выбора одежды в жару и холод. Как надо загорать. Применение теплового излучения для диагностики заболевания.
Испарение	Уменьшение внутренней энергии тела при испарении: способы понижения температуры тела без применения жаропонижающих средств; охлаждение продуктов питания в летнее время на природе. Пары ртути. Что делать, если разбился «градусник».
Кипение	Оказание первой помощи при термических ожогах.

Влажность воздуха	Влияние влажности на самочувствие человека. Правила проветривания. Научить самостоятельно регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома. Влияние банных процедур на организм человека.
Двигатели внутреннего сгорания	Загрязнение атмосферы выхлопными газами и их влияние на здоровье человека. Охрана окружающей среды Проблема глобального потепления.
Электростатика	Электрические явления в нервной системе животных и человека. Регистрация биопотенциалов человека, ЭЭГ, ЭКГ. Статическое электричество: плюсы и минусы. Электротерапия, физиолечение.
Электрический ток	Правила безопасной работы с электрическими приборами в школе и дома. Ознакомление учащихся со значениями безопасных напряжений и силы тока. Первая помощь при поражении электрическим током. Безопасное поведение во время грозы. Молниеотводы.
Напряжение	Почему опасно касаться опор высокого напряжения или трансформаторной будки. Биоэлектрopotенциалы. Безопасное поведение вблизи мест соприкосновения с землёй оборванного провода высокого напряжения.
Ток короткого замыкания	Короткое замыкание и его последствия. Предохранители и «жучки». Роль заземления.
Магнитные явления	Влияние магнитных бурь на самочувствие человека. Магниты в медицине. Магнитные серёжки, браслеты. Магниты для проращивания семян.
Свет. Источники света	Почему солнечный свет полезен для здоровья. Профилактика защиты глаз в яркий солнечный день, в ясный зимний день, в горах, на воде. Режим безопасной работы на компьютере и просмотра телевизора.
Глаз. Зрение	Дефекты зрения. Профилактика зрения. Коррекционная гимнастика глаз. Признаки утомления органов зрения, способы его снятия. Светочувствительность глаза. Правила освещения рабочего места.

Оптика	Оптические приборы в медицине – микроскопы, медицинская техника для ЛОР-врача, стоматолога, окулиста.
Механическое движение	Безопасное поведение на дорогах. Расчёт скорости движения транспорта и тормозного пути. Расчёт траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя. Уметь объяснить младшим детям правила безопасного поведения на дороге и продемонстрировать их на улице.
Инерция	Переход улицы на регулируемом перекрёстке. Увеличение тормозного пути автомобиля с увеличением его массы. Приземление во время прыжков. Безопасный спуск на лыжах с горы.
Трение	Безопасность дорожного движения увеличение тормозного пути автомобиля во время гололёда и на сырой дороге. Безопасная работа с напильником, наждачной бумагой.
Звук	Влияние шума на здоровье человека. Признаки утомления органов слуха, способы их снятия. Микроклимат в классе и квартире. Голосовой аппарат человека. Слуховой аппарат человека. Профилактика нормального слуха. Ультразвук и инфразвук, их влияние на человека. Роль ультразвука в биологии и медицине. Акустические очки. Наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин, особенно во время дождя, когда капюшоны и зонтики мешают увидеть приближающийся издали автомобиль.
Резонанс Явление резонанса	Влияние низких частот на самочувствие. Прослушивание музыки через наушники, влияние на здоровье.
Радиоактивность	Поражающее действие радиоактивного излучения. Лучевая болезнь. Устройство, принцип работы и применение бытового дозиметра.

**Материалы
III региональной
научно-практической конференции**

**Эффективность здоровьесберегающих
технологий в образовательной среде**

Подписано в печать 24.01.2012.
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 9,3.
Тираж экз. Заказ № .

Редакционно-издательский отдел
Московского государственного областного гуманитарного института.
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д.22.