

ученикам класса, как лево-, так и правополушарным. В этом случае повышается успеваемость, минимизируется количество стрессовых ситуаций во время обучения в школе. Рекомендации по работе с детьми любой учитель может получить у школьного психолога.

ЛИТЕРАТУРА

1. Педагогика и психология здоровья. – М.: Академия, 2003. – 612 с.
2. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы общего образования. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 18 с.
3. Иванова А.А. Элементы здоровьесберегающих технологий на уроках математики// Школьный психолог. – 2004. – №38 (324), 8–15 октября.
4. «Школа 2000...». Математика для каждого: технология, дидактика, мониторинг// Под ред. Г. В. Дорофеева, И. Д. Чечель. – М.: Школа 2000, 2002. – 316 с.
5. Алимova Т. М. Здоровье: Сборник заданий по математике на тему здоровья. 5–9 классы. – М.: 2003.- 412 с.
6. Сиротюк А.Л.Обучение детей с разным типом мышления. – М.: Дрофа, 2010. – 512 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ

Савенко Н.Б.

ГУ «Средняя школа № 22 отдела образования акимата города Костаная

В образовании отмечаются сложные и противоречивые процессы: идеологизированные установки сменились неопределённостью духовных начал и ценностных ориентаций; классическая модель, в основе которой лежала концепция усвоения знаний, умений и навыков, практически себя исчерпала; требования гуманитаризации образования приходят в противоречие с требованиями стандартов, ограничивающими воспитательно-образовательный потенциал; насыщенность программ научными сведениями без возможности их личностного осмысления ведёт к перегрузке учащихся. Кроме того, учителя стали опираться на смысловые трафареты, ориентироваться на деятельность по определённым мыслительным схемам (внедрение технологий), которые нередко отгораживают педагогов от уникального жизненного опыта, от подлинных общегуманитарных и педагогических ценностей.

Массированное влияние переизбытка информации, дефицит человечности и одухотворённости знания ведут наряду с другими факторами к утрате школьниками интереса к обучению и воспитательным мероприятиям, к ухудшению психоэмоционального и соматического здоровья детей, которое уже характеризуется крайне низкими показателями.

Становление культуры здоровья и личности включает развитие следующих её компонентов: мотивационного, интеллектуального, морально-нравственного, чувственно-волевого, деятельностно-практического при активном участии знания и чувства.

Чтобы стать основой повседневной деятельности и поведения, знания о здоровье должны осознаваться. Это осознание происходит в процессе их «прочувствования» и эмоционального «переживания», закрепляется в ходе выполнения специальных здоровьесберегающих упражнений и здоровьесформирующих практической деятельности – таким образом, обеспечивается личная значимость этих знаний, их осмысление, формируется субъектное ценностное отношение личности к здоровью, совершается процесс создания здоровьесотворяющего мышления.

Культуру здоровья личности мы рассматриваем не только как составную часть общей культуры, отражающую приверженность к общечеловеческим ценностям, но и как новый качественный уровень знаний, их осмысление, формируется субъектное ценностное отношение личности к здоровью, совершается процесс создания здоровьесотворяющего мышления.

Культуру здоровья личности мы рассматриваем не только как составную часть общей культуры, отражающую приверженность к общечеловеческим ценностям, но и как новый качественный уровень знаний, умений и навыков, определяющий новый тип поведения, уровень мышления и характер мировоззрения.

Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни, это умение дарить добро, тепло, помощь, знания своим близким, друзьям, обществу. Это высокая трудоспособность. Следовательно, богатство нации, общества каждого человека, большого или маленького, состоит в биологическом и социальном здоровье.

Для сохранения, поддержания и защиты здоровья детей большое значение имеют факты: условия учебного труда, психологический климат в классе.

Единственным радикальным лечением усталости и недомогания становятся правильный режим труда и отдых, особенно чуткое и внимательное отношение к детям.

Познавательная деятельность учащихся сочетается с физпаузами, которые повышают продуктивность урока. Во время пауз учащиеся выполняют 4-5 упражнений, комплекс которых я, учитель, каждый раз меняю.

Вариативность комплексов упражнений направлена на концентрацию внимания, снятие утомления с рук, спины, профилактику нарушения зрения.

Учебное занятие начинается с утренней гимнастики. На каждом уроке проводятся физкультпаузы, на практических занятиях – гимнастика для глаз.

Во время самостоятельной практической работы включается спокойная мелодичная музыка. Доброжелательная обстановка в классе поддерживается спокойными, доброжелательными отношениями между учителями и учащимися.

На переменах проветривается класс. Дежурные открывают окна. При необходимости проводится влажная уборка.

Между уроками проводятся динамичные перемены, где ребята могут потанцевать, поиграть под музыку, которая им нравится, тем самым снять физическое и психологическое напряжение, переключиться с одного предмета на другой, перейти от одного вида деятельности к другой.

К здоровьесберегающим методам работы можно отнести методы, где коллективное обучение оптимально сочетается с индивидуальным обучением. Ведь у каждого ребёнка разное здоровье, каждый имеет свои индивидуальные особенности, которые влияют на учебную деятельность.

Важным средством, сохраняющим здоровье учащихся, является применение дифференцированного обучения. Для тех, кому работать трудно по состоянию здоровья, можно давать более лёгкие задания, разрешать встать, принять удобное положение, сняв напряжённость в мышцах. Это придаёт уверенность в собственных силах и вызывает желание работать на уроке более активно вместе с другими детьми.

Таким детям несколько раз предлагаю сменить один вид деятельности на другой: разгадать кроссворд, построить логическую цепочку, найти лишнее, обобщить, провести мини-эксперимент. Каждый ученик может побыть в роли наставника-учителя, помогая соседу справиться с трудностями. Давно известно, что эмоциональное состояние детей, желание идти в школу с хорошим настроением – залог эмоциональной стабильности. Воздействие на самочувствие учащихся может существенно меняться в зависимости от сочетания цветов, что с успехом можно использовать в классах. Цвет способен придать бодрость, увеличить жизненные силы. Цвета устраняют нарушение баланса в работе органов. Цветовая гамма помещения действует на восприятие учащихся. Часто возбуждённый ребёнок, а после того, как ему показывают в окружающей среде предмет красного цвета, успокаивается. Когда мы привносим немного красного цвета в оформление классов, то этот цвет будет действовать на детей 5-9 классов успокаивающе. Не следует на стене, где висит классная доска, создавать резкий цветовой контраст, чтобы не утомлять зрение учащихся.

Исследования показали, что лучше всего доску в классах иметь зелёного цвета. На зелёном фоне лучше всего прочитываются надписи, сделанные желтыми мелками. Нам следует в дальнейшем прислушаться к рекомендациям психологов и использовать доски зелёного цвета. Зелёный цвет стабилизирует дыхательную и сердечную деятельность.

За последние десятилетия отклонения в состоянии здоровья детей стали более выраженными. Лекарственные комнатные растения помогают нейтрализовать или хотя бы сгладить эти факторы. Поэтому мы разводим в кабинетах как можно больше цветов. Цветы не только радуют глаз, но и выполняют на первый взгляд невидимую целебную функцию. Многие растения способны очищать воздух от вредных микроорганизмов, стафилококков, плесневых грибов. Фитонциды герани успокаивают нервы, улучшают самочувствие, улучшают состояние людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.

Фитонциды лавра положительно влияют на людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Эмоциональные переживания, связанные с процессом общения с маленьким объектом природы – цветком, приносят учащимся много радости. Забота о растениях воспитывает у ребёнка трудолюбие, бережное отношение, предприимчивость и хозяйственность. Это очень важно для будущих хозяек.

Здоровьесберегающая технология должна стать приоритетным направлением в системе образования с целью воспитания здорового и интеллектуально развитого поколения.