

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Сычева Н.В.

ГУ «Средняя школа №3 отдела образования акимата города Костаная»

«Здоровье народа – это неотъемлемая составляющая успеха Казахстана в достижении своих стратегических целей», – говорится в Послании Н.А. Назарбаева «Новое десятилетие – новый экономический подъем – новые возможности Казахстана» от 29 января 2010 года.

Здоровье человека закладывается в раннем детстве и служит хорошей основой для формирования сильной нравственно-духовной личности. Здоровье – это состояние благополучия, при котором каждый ребенок может реализовать свой потенциал, справиться с повседневными задачами, хорошо учиться, добросовестно справляться с общественными делами и выполнять домашние обязанности.

Здоровье детей закономерно рассматривать как один из важнейших медико-социальных приоритетов государства. Общеизвестно, что дети – это особая часть общества, важнейшей особенностью которой является ранимость и чувствительность к воздействию окружающей среды, природной и социальной. Они подвергаются повышенному риску воздействия окружающей среды в силу целого ряда причин: объем потребляемых воздуха, воды, пищи, наличие загрязнителей, их поступление в организм выше, чем у взрослых; в детском возрасте системы и органы находятся в стадии развития и не могут эффективно противостоять негативному воздействию.

Показатели здоровья детей определяют наличие не только медицинских, но и педагогических, социальных, экономических проблем общества. Сохранить здоровье подрастающего поколения в процессе получения высокого уровня образования – это государственная задача, от которой зависит будущее нации.

Требования школы становятся всё более жёсткими, и ребенок в силу ограниченности своих возможностей справиться с этими требованиями не может. Учёба – это труд, требующий напряжения и умственных, и физических сил ребенка, соответственно, наличия здоровья. К.Д. Ушинский писал: «Причину неуспеваемости в 80% случаев вижу я не в лени детей, а в их физическом нездоровье».

Успешность обучения в настоящее время достигается ценой интенсификации умственной деятельности детей, обусловленной повышенным объемом учебной нагрузки в условиях дефицита учебного времени. У детей сокращается продолжительность сна, длительное пребывание в статической позе, снижение двигательной активности и времени пребывания на свежем воздухе.

В последние годы сформировались и дополнительные факторы риска для здоровья, связанные с техническими средствами обучения (видеотехника, персональный компьютер).

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одной из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Учителям нужно рассматривать подходы к организации главной составляющей образовательного процесса – урока, способам оценки его качества с точки зрения здоровьесбережения, а также внеурочной работе и работе с родителями.

Актуальность обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. Практика обнажила: судя по статистике, лишь малая часть выпускников школы относятся к числу здоровых. Таким образом, каждому учителю необходимо учитывать, что присутствующий на уроке в обычной школе ребенок, как правило, не здоров.

Проследив серьезные проблемы, выявили некоторые причины школьных болезней:

- недостаточная освещенность класса;
- плохой воздух школьных помещений;

- неправильная форма и величина школьных столов;
- несоблюдение режима дня, что приводит к перегрузке учебными занятиями.

Прежде всего, мы рассматривали концепцию здоровьесбережения в форме структурно-логической схемы: цель – принципы и задачи – средства – условия – результаты.

В связи с этим в школах добавили третий урок физической культуры, начали проводить утреннюю гигиеническую гимнастику до начала занятий, физминутки на каждом уроке.

Однако необходимо подчеркнуть, что в современной школе добавилось много других недостатков. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы. Усилилась роль «внутришкольных факторов»:

- Интенсификация обучения
- Снижение двигательной активности
- Увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни
- Нарушение зрения, осанки
- Ухудшение нервно-психического здоровья.

Исходя из этого, следует, что учителю нужно организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

- Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий
- Нагрузка от дополнительных занятий в школе
- Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения проводятся физкультминутки, примерно через 10–15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

Кроме того, определяется и фиксируется психологический климат на уроке, проводится эмоциональная разрядка, необходимо строго следить за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Учитывая специфику предмета, физкультминутки проводятся зачастую с музыкальным сопровождением. В состав упражнений для физкультминуток рекомендуем включать:

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укреплению мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- потягивание,
- массаж области груди, лица, рук, ног,
- психогимнастика,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому необходимы упражнения для выработки глубокого дыхания, усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также должны способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку.

Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, необходимо открывать форточки, предлагать детям подготовиться к физкультминутке.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Из опыта работ понятно, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а также требует разработки концепции, теории, технологии и диагностических процедур оценки качества урока. И выстроилась концепция здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.

Здоровьесберегающее обучение направлено на – обеспечение психического здоровья учащихся.

Опирается на – природосообразность, преимущество, вариативность, прагматичность (практическая ориентация).

Достигается через – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

Приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, применяют некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставится личность ребёнка, стараясь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяют гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания.

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

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

Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения, оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

Технологии развивающего обучения (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л.С. Выготского, в частности на его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Классификационные характеристики этой технологии, разработанной в определённой части, отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики. Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье.

Технология уровневой дифференциации обучения. Уроки строятся с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, используются трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. Появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперед и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и «технология раскрепощённого развития детей».

Отличительные особенности этой технологии состоят в следующем:

1) для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используют схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные, «бегущие огоньки» (использовать лазерную указку). Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

2) важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого используют подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные «держалки», позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

3) обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.

4) одно из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, – регулярное проведение экспресс диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

Таким образом, система формирования здоровья школьников включает в себя следующие фрагменты:

- систематическое повышение квалификации работников школы в области здоровья учащихся;
- оптимизация физической активности детей;
- организация школьного питания;
- обеспечение медицинского контроля и услуг в школе;
- организация психологического и социального консультирования учащихся и родителей;
- организация активного участия семьи в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей.

Изложенное выше показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

«Здоровая нация – конкурентоспособная нация», – так определил стратегию Президент Республики Н.А. Назарбаев. Начало же всему, здоровью в том числе, как известно закладывается в школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова И.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – Самара, 2004.
2. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. / Под редакцией Андреева В.И. – Казань, 2000.
3. Уфимцева Л.П., Шульга М.Н., Камина И.В., Татарина Т.А. Классы реабилитации здоровья. // Начальная школа. – 2001. – №11.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003

5. «Новое десятилетие – новый экономический подъём – новые возможности Казахстана» Послание Н.А. Назарбаева народу Казахстана от 29 января 2010 года.
6. Селевко Г.К. Современные педагогические технологии.
7. Романенко И.В. Интеграция на уроках литературы как одно из условий здоровьесбережения школьников. // Журнал «12-летнее образование». 2008. – №2.
8. Сливкина Н.В. Здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути их решения. // Журнал «12-летнее образование». 2008. – №4.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Танасейчук С.В.

ГУ «Средняя школа №22 отдела образования акимата г.Костаная»

В настоящее время состояние Казахстана, высочайшие темпы его развития предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью. Особо актуальным становится вопрос состояния здоровья детей.

Факторы, влияющие на здоровье детей

• *Экологические:* Солнечная радиация, состав питьевой воды, ежегодная температура воздуха, влажность, чистота воздуха.

80% детей с дефицитом развития проживают в зонах химического, радиоактивного загрязнения окружающей среды, вблизи промышленных предприятий, автодорог, железнодорожного полотна, в районах с высоким напряжением электромагнитного поля, т.е. в экологически неблагоприятных регионах страны. В таких условиях особенно важно заниматься проблемой здоровья, учитывая особенности социально-экономических условий нашей действительности.

• *Социокультурные:* семейные условия жизни и воспитания (национальные особенности, материальные возможности, культурный уровень, религиозные традиции); Большое значение имеет режим дня школьника, условия для выполнения домашних заданий, интерес родителей к школьным проблемам, спокойная обстановка дома, соблюдение гигиенических норм.

• *Биологические факторы:* наследственность, состояние здоровья матери во время беременности, нарушение состояния здоровья новорожденного.

• *Педагогические.*

К педагогическим факторам следует отнести:

○ Факторы внешней среды, способные оказать негативное воздействие на состояние здоровья школьников (экологические, социальные, экономические и т.д.);

○ Факторы школьной среды – качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, спортивного оборудования и оснащения, организация системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;

○ Организация учебного процесса (продолжительность урока, учебного дня, перемен, каникул) и режима учебной нагрузки;

○ Организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;

○ Формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования;

○ Динамика хронической и общей заболеваемости;

○ Методы и формы обучения, мотивирующие познавательную активность;

○ Психологический фон занятий, благоприятный эмоциональный настрой, (доброжелательность, мудрость педагога);

○ Санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота, световое и цветовое оформление и т.д.);

○ Двигательный режим детей (с учетом их возрастной динамики);

○ Рациональное питание (меню и режим питания);

○ Медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры;

○ Стрессовая педагогическая тактика;

○ Интенсификация учебного процесса (увеличивается количество ежедневных уроков, у детей остается мало времени для отдыха, прогулок, они не досыпают, переутомляются);

○ Не соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;