

хорошей форме, диетического питания и активности, профессионального и любительского спорта и его влияния на продолжительность жизни - это темы, которые изучают в средней и старшей школе. Всесторонне обсуждаются вредные привычки молодежи такие, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков и их влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье неокрепшего организма, на деторождение и др. Учащиеся не только читают тексты по проблемам, они обсуждают их в диалогах, группах, проводят пресс-конференции, готовят проекты по этим темам, доклады и рефераты, находя и творчески перерабатывая информацию по интересующим их вопросам, что способствует воспитанию их творческих способностей.

Наличие эмоциональных разрядок: поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения и утомления.

Например, при изучении темы «Здоровье» актуально использование пословиц для развития разговорной речи, мышления, способности выражать собственное мнение. Также с помощью подобных изречений тренируются фонетические звуки.

[p] [k] [d] [ei] An apple a day keeps a doctor away.

[θ] [w] [e] Good health is above wealth

[з:] [r] [h] [θ] Early to bed,

Early to rise –

Makes a man healthy, wealthy and wise

Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности в достижении целей и задач обучения, учит детей жить без стрессов, а также сохранять свое и ценить чужое здоровье. [

Таким образом, подводя итог всему выше сказанному, можно прийти к выводу, что использование здоровьесберегающей технологий на уроках английского языка является эффективным. Целесообразно использовать здоровьесберегающую технологию при изучении иностранного языка, потому что это технология помогает в развитии умственной работоспособности, создает благоприятную атмосферу в классе, способствует психофизиологическому здоровью учащихся в целом и позволяет решить задачи педагогики оздоровления, тем самым, реализовывая задачи учебно-воспитательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гликман И.З. Теория и методика воспитания. – М, 2002.
2. Педагогика и психология здоровья/ Под ред. Н.К.Смирнова.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии работе учителя и школы. – М.:НИО,2000. – 92с.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.,2004.
5. 12-летнее образование.№6,2005. – Формирование мотивационно-ценностного отношения младших школьников к своему здоровью. Ахаев А.В.
6. 12-летнее образование.№7.2005. – Анализ предпосылок и теоретических подходов к проблеме здоровьесберегающего обучения. – Колесникова Н.В., Ахаев А.В.
7. 12-летнее образование. №4, 2006. – Новые технологии. – Исаева К.Р.
8. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М.,1996. – с.95.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.,2002.
10. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. – М.,1977.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ПРЕОБЩЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Белусов В.Г.
ФМЛ г. Костанай

Говорят, что американские мамы встречают своего ребёнка на пороге школы стандартным вопросом: «Are you happy?», что в переводе близко к выражениям «Ты счастлив?» или «Тебе хорошо?». И если слышат: «Нет», немедленно бросаются за разъяснением к учителю или администрации школы.

У нас не принято задавать школьнику такие вопросы, а может быть стоит задавать этот вопрос? Только в чём оно счастье? В том-то и дело, что счастье у каждого своё. Для одного – это девочка, которая сидит за соседней партой, для другого – интересная книга,

для третьего – урок физкультуры или поездка за город. Как определить, что нужно каждому?

Есть всё же нечто общее в понимании счастья. Древнегреческий мыслитель и учёный Фалес Милетский, один из семи великих мудрецов, говорил: «Блаженство тела состоит в здоровье, блаженство ума – в знании». Но что есть блаженство ума без здорового тела? А блаженство тела без блаженства духа?

Здоровье и знание – вот то счастье, которого каждый родитель и учитель может пожелать ребёнку. Чтобы достичь этого, нужна систематическая, кропотливая работа, основанная на науке, любви и терпении.

Здоровье – одна из важных составляющих жизни человека, которая формируется, начиная с самого рождения. От того, как в процессе роста и воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом. Вступление ребенка в возраст ученичества повышает нагрузку на весь организм. Именно поэтому охрана и укрепление здоровья учащихся является не только важной медицинской проблемой, но и актуальной педагогической задачей.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией обучения следует понимать модель педагогической деятельности, в которой раскрываются способы реализации учебных программ, взаимодействие педагога с учениками при использовании разнообразных форм, методов и средств обучения с целью наиболее эффективного достижения учащимися государственного образовательного стандарта при одновременном сохранении и укреплении здоровья.

Если бы людей судили за преступление к собственному здоровью, многие получили бы высшую меру. На сегодняшний день тема «сохранение здоровья» – очень важная и злободневная.

Чтобы образовательный процесс приносил удовлетворение и радость для всех, надо чтобы и учащиеся и педагоги были здоровы. Каким образом от нас зависит здоровье учащихся и что мы, учителя, можем сделать для его сбережения?

Многие годы своей жизни человек проводит в стенах образовательных учреждений. Поэтому естественно возникает вопрос, что и как нужно сделать для того, чтобы образование, в частности обучение, не разрушало, а наоборот, сохраняло, укрепляло и развивало здоровье человека. Проблема злободневная и данное направление здоровьесберегающего образования является еще и очень сложным, так как на сегодняшний день практически не разработаны ни его методология, ни технология, ни мониторинг.

Главная задача учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура – единственный предмет в школе, который выполняет именно эти задачи. Своими действиями учитель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человечка в полноценного, здорового гражданина своей страны.

Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Это согласуется со сложившейся у нас практикой работы системы здравоохранения (обращаться к врачам надо только тогда когда заболеешь), но вступает в противоречие с принципами профилактической медицины и концепцией здоровья, принятой Всемирной организацией здравоохранения, согласно которой здоровье – не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей учащихся, и т.д. Содействием процессам формирования адаптационных ресурсов ребёнка, возможностей противостоять патогенному воздействию окружающей среды – как природной, так и социальной – важнейшая стратегическая задача, решаемая доступными образовательными учреждениями средствами – обучением, воспитанием, содействием развитию.

Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от

неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Последнее принципиально важно, ибо 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.

Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся и педагогов от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом.

Задача здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум **4 требования**:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
2. Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты
3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.
4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Цели проведения уроков с применением здоровьесберегающих технологий:

1. укрепление физического и психического здоровья учащихся;
2. привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой, формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье, психику ученика;
3. формирование культуры двигательной активности учащихся;
4. воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к истории спорта, желания побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.

Организация учебной деятельности.

- строгие дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;
- построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.

Создание комфортных условий на уроке.

- температура и свежесть воздуха;
- рациональное освещение зала;
- исключение монотонных звуковых раздражителей;
- влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- наличие аптечки;
- спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь, набивные мячи);
- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

Учёт динамики работоспособности на уроке.

1 фаза вработывание 8-10 минут.

2 фаза оптимальной работоспособности 15-20 минут.

3 фаза преодолеваемого утомления.

Индивидуально-дифференцированный подход.

- работа в индивидуальном темпе
- использование источников информации
- возможность обратиться за помощью
- отсутствие страха ошибиться
- положительная мотивация, сознательное отношение к учебной деятельности
- высказывание и аргументирование своего мнения.

Оздоровительные моменты.

1. Дыхательные упражнения.

2. Сочетание нагрузки с восстановлением.

3. Закаливающее влияние уроков на свежем воздухе.

Для успешного изучения любого предмета, физкультура – не исключение, необходима положительная мотивация, поэтому учитель стремится к привлечению всех детей к самостоятельной работе на уроке.

Проводя работу по внедрению занятий физическими упражнениями в быт учащихся, необходимо принимать во внимание отношение каждого ребенка к физкультуре. И в зависимости от этого давать домашние задания. Особенно кропотливо необходимо вести работу с детьми, отстающими в физическом развитии, двигательной подготовленности от своих товарищей. Чтобы такие ребята поверили в свои силы, учитель привлекает их к общественной деятельности, дает им поручения, с которыми они могут справиться, доверяет им командование группой учащихся, например, при проведении общеразвивающих упражнений. Кроме того, для слабых учащихся подготовительной и специальной мед групп необходимо иметь в наличии раздаточный материал, помогающий им овладеть разделом «Основы знаний» и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность («Правила игры в мини-баскетбол, волейбол», «Приемы самоконтроля», «Органы кровообращения», «Осанка», «Комплекс упражнений для развития мышц»).

Среди учащихся подготовительных групп большое количество детей с нарушением осанки и плоскостопием. В процессе обучения дети двигаются недостаточно. Большую часть дня учащиеся сидят на уроках, за приготовлением домашних заданий, за чтением книг, перед экраном телевизора, компьютера. Вследствие этого возникает дефицит мышечной деятельности, возрастают зрительные нагрузки. Для разнообразия проводимых многими учителями физкультминуток, преподавателю физической культуры нужно подбирать новые виды упражнений и включать в комплекс гимнастику для глаз и органов дыхания.

У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно-двигательный аппарат, слабые мышцы, поэтому особое внимание следует обращать на соблюдение правил техники безопасности этими учащимися при прыжках в длину, занятиях на спортивных снарядах и др. сложных в физическом плане упражнениях. Поскольку им не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник: прыжки в длину, высоту, акробатикой, снарядной гимнастикой и т.д., на уроках, посвященных данным темам, они осваивают адаптированный курс лечебной гимнастики.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности, плоскостопие. Таким учащимся ограничивается нагрузка, ими выполняются общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц, сохраняющим свод стопы), дополнительно рекомендуются специальные упражнения: ходьба босиком по скошенному лугу, галечнику, так же – комплекс упражнений, с учетом врачебных требований, для профилактики плоскостопия и лечения начальных его форм.

Ребята должны не только красиво выполнять предлагаемые учителем задания, но и учиться совершенствовать их, приносить в их выполнение что-то новое.

Специфика уроков физкультуры – многократные повторения, отработка двигательного навыка. Удерживать внимание и интерес ребят помогает разнообразие упражнений, вовлечение учащихся в работу. Так, общеразвивающие упражнения учащиеся выполняют с различными предметами: теннисными, баскетбольными, набивными мячами, скакалками; на гимнастических скамейках и т.д.

Уроки здоровья насыщены разнообразными эстафетами, подвижными играми, которые являются прекрасным закреплением определенного физического навыка в измененных условиях, учащиеся придумывают для них названия тем самым, анализируют, где в будущей жизни могут пригодиться данные навыки.

Внеклассные мероприятия дополняют уроки физической культуры, учат ребят применять их в нестандартных ситуациях, прививают интерес к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Важным элементом урока здоровья является беседа о здоровом образе жизни, о правилах поведения при выполнении определенных физических упражнений. Учащиеся выясняют, какие физические качества развиваются благодаря систематическим занятиям. Например, гимнастика нужна для развития гибкости, ловкости, грации, равновесия, вестибулярного аппарата. Все это делается с целью объединения двигательной и умственной деятельности.

Рекомендации по активизации здоровьесберегающих технологий:

1. Проводить встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами.
2. Устраивать праздники спортивных секций, спорта, туризма.
3. Чествование учащихся и родителей, активно занимающихся спортом, спортивных семей.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ**

Бисембаева А.К.

Костанайский государственный педагогический институт

Особое место в процессе формирования профессионально-значимых качеств будущих педагогов-психологов отводится условиям, при которых возможно его осуществление.

Проведенный анализ теоретических и практических исследований проблемы формирования ПЗК в процессе обучения показал, что организационно-педагогические условия этого процесса или не разрабатывались, или разработаны, но в самом общем виде.

Анализ литературы показал, что в настоящее время существуют различные точки зрения на определение этих терминов. Например, С.А. Нелюбов [1] под организационно-педагогическими условиями понимает такую совокупность процессов и отношений, которая дает возможность всем участникам образовательного процесса эффективно управлять процессом формирования субъективной позиции личности при оптимизации учебной деятельности. Е.И. Козырева понимает организационно-педагогические условия как совокупность объективных возможностей, обеспечивающих успешное решение поставленных задач [2]. В работе О.А. Деминой говорится, что организационно-дидактические условия – это комплекс требований, исходя из которых осуществляется управление (планирование, организация, контроль и др.) учебно-познавательной деятельности обучающихся с целью формирования у них языковой профессиональной культуры [3]. Существуют и другие точки зрения. Из приведенных выше дефиниций следует, что каждый автор определяет термин «организационно-педагогические (дидактические) условия» в зависимости от решаемых в исследовании задач. Общим для всех дефиниций является то, что определяемые авторами условия направлены на совершенствование управления взаимодействия участников педагогического процесса при решении конкретных дидактических задач.

На наш взгляд, организационно-педагогические условия – это принципиальные основания для связывания процессов деятельности по управлению процессом формирования ПЗК личности. Эти условия должны рассматриваться системно. Понятие «система организационно-педагогических условий» подразумевает: а) осмысление процесса формирования ПЗК как многоаспектной проблемы; б) определение сущности, содержания, функции и параметров системы [3].

Организационные условия – это совокупность взаимосвязанных мер обеспечивающих целенаправленное управление процессом формирования ПЗК. В соответствии с принципом динамизма система организационных условий направлена на обеспечение развития образовательного процесса и включает в себя: планирование, организацию, коммуникацию, регулирование, контроль и корректирование процесса формирования ПЗК личности.

К организационным условиям относятся: 1) разработка теоретических основ формирования ПЗК; 2) проведение мероприятий по созданию научно-методического, дидак-