

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Вяткина Т.В.

ГУ «Средняя школа №16 отдела образования акимата города Костаная»

«Глубокие и прочные знания», – таков девиз всех учителей и мой тоже. А глубокие и прочные знания у детей будут тогда, когда им будет интересно учиться. Для этого в своей педагогической деятельности ставлю целью:

- целостное гармоничное развитие личности школьника;
- формирование общих способностей в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями ученика.

Задачи:

- сформировать желание учиться;
- обеспечить качественное выполнение стандарта образования РК;
- развить умение планировать, организовывать свою образовательную деятельность;
- выявить и развить способности;
- учить самостоятельно принимать решения и действовать в различных жизненных ситуациях;
- воспитывать нравственные качества поликультурной личности;
- участвовать в культурной и творческой деятельности, уметь ценить и понимать наиболее важные стороны и аспекты культуры, формирующие личность и общество.

Считаю, что данные задачи можно реализовать путем использования инновационных образовательных технологий. Использование инновационных технологий в обучении способствует формированию социально значимых качеств личности учащихся, таких как самостоятельность, работоспособность, целеустремленность, способность к само - и взаимооценке, ответственность.

Педагогические технологии способствуют развитию интеллектуального потенциала ученика, его познавательных, творческих способностей и социально значимых качеств личности, что способствует повышению уровня овладения стандартами образования.

В своей работе с детьми использую образовательные технологии:

- Развитие критического мышления через чтение и письмо.
- Развитие познавательных способностей.
- Формирование орфографической зоркости.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Компьютерные технологии.

Особое место в моей работе занимают здоровьесберегающие технологии, так как самый драгоценный дар, который человек получает от природы, – здоровье. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды учебной деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

Используя в своей работе здоровьесберегающие технологии, я ставлю **цель**: создать условия для сохранения и укрепления нравственного, психического и физического здоровья детей.

Задачи:

- обеспечить ученику возможность сохранения здоровья;
- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- укреплять здоровье детей во время учебного процесса.

Для сохранения и укрепления состояния здоровья обучающихся веду работу в следующих направлениях:

1. Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований в процессе обучения.
2. Создание предметно-пространственной среды с целью сбережения здоровья детей.
3. Физическое развитие:
 - лечебная физкультура;
 - зарядка;
 - физминутки;

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

- упражнения по формированию осанки;
- укреплению зрения;
- укрепления мышц рук;
- отдых позвоночника;
- упражнения для ног;
- релаксационные упражнения для мимики лица;
- потягивание;
- массаж области груди, лица, рук, ног;
- дыхательные упражнения;
- занятия на свежем воздухе;
- игровые двигательные перемены.

4. Организация уроков с использованием приемов здоровьесберегающих технологий:

- создание благоприятного психологического климата на уроке;
- нетрадиционные формы уроков.

Условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младших классов является возможность выполнения от 6 тысяч до 48 тысяч движений ежедневно.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение заболеваемости среди детей.
2. Создание сплоченного коллектива учащихся.
3. Личностный рост учащихся.
4. Повышение качества обучения.
5. Принятие учащимися здорового образа жизни как осознанной необходимости.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. В системе развивающего обучения весь процесс обучения выстраиваю через совместную деятельность педагога и учащихся, что влияет в первую очередь на успешность развития ребенка.

Только при правильной организации учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий; построение урока с учетом работоспособности детей, использование средств наглядности; обязательное выполнение гигиенических требований; благоприятный эмоциональный настрой и т. д.) возможно решение одной из задач здоровьесберегающей педагогики – сохранение высокой работоспособности, исключение переутомления учащихся.

Интенсификация школьного обучения, повышение требований к процессу обучения требуют использования в работе с младшими школьниками эффективных средств и методов, повышающих и удерживающих на должном уровне умственную работоспособность учащихся.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Что может сделать учитель на уроках в начальной школе? Прежде всего, учитель не должен допускать перегрузки учеников, определяя оптимальный объем учебной информации и способы её предъявления, учитывать интеллектуальные, физиологические особенности учащихся, индивидуальные способности каждого ученика. Стараться предусмотреть такие виды работы, которые снижали бы усталость. При планировании урока включать многократные зарядки-релаксации, в общей сложности отводя на них 3-5 минут. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала, а приобщение учащихся к оценке своей работы позволяет учителю избежать конфликтов, а у учащихся формирует оценочное суждение. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным.

Вот несколько примеров релаксации.

1. Разрядка для снятия напряжения глаз с использованием проектора и экрана – физкультминутка для глаз. Дети следят за появляющимися на экране разноцветными фигурками, время такой зарядки-1-2 минуты.
2. Разрядка с использованием различного вида движения, физкультминутка.
3. Шутливые истории на уроке, притчи, загадки т.д.

На уроках я также практикую зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме: пальцы обеих рук скрещены, изображаем столик, изображаем зеркальце и прихорашивающуюся маму, колыбельку для ребенка.

В комплекс упражнений я включаю элементы акупрессуры. Точечно-пальцевый метод (акупрессура) оказывает воздействие через так называемые активные точки. В ответ на раздражение определенных активных точек в организме возникают реакции, обеспечивающие его адаптацию к изменениям внешней среды, и другие защитные реакции, активизируется деятельность внутренних органов, регулируется мышечный тонус, снижается нервно-психическое напряжение, достигается релаксация.

Основной формой организации учебы является урок, на котором учитель должен задействовать все свое умение, знания, опыт, для того чтобы «вдохновлять каждого ученика радостью мышления, стремлением к богатой жизни в мире мысли» (Сухомлинский). На каждом уроке должен рождаться интерес к предмету, захватывающий сердца и мысли детей. Каждый новый урок – это ступень в знаниях ученика, вклад в развитие его духовной, умственной культуры. Здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой посильный вклад в сохранение здоровья молодого поколения должен стремиться внести каждый учитель.

Здоровьесберегающие технологии реализуются, прежде всего, на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. То есть в центр образовательной системы необходимо поставить личность ребёнка, стараться обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Для сохранения здоровьесбережения можно использовать и педагогику сотрудничества, благодаря которой создаются все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Учитывать индивидуальные способности и возможности учащихся позволяет и использование на уроках технологии уровневой дифференциации обучения. Один из способов работы по данной технологии – групповая работа. Класс делится на условные группы с учетом типологических особенностей школьников. При формировании групп учитывается личностное отношение детей к учебе, степень обученности, интерес к изучению предмета. Для каждой группы разрабатываются задания разной сложности, различающиеся по объему и приемам выполнения. В составе группы школьники сами выбирают задания, оценивая свою подготовленность. У учителя появляется возможность помочь детям «слабой» группы. Можно применять и различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок, что позволяет избежать монотонности на уроке. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Спокойная, доброжелательная обстановка урока положительно влияет на работоспособность учащихся.

Одна из ключевых проблем любого обучения – проблема удержания внимания учащихся. И здесь нам может помочь использование компьютера на уроке. Благодаря смене ярких впечатлений от увиденного на экране, внимание учащихся можно удерживать в течение всего урока, при этом то, что происходит на экране, требует ответной реакции ученика, т.е. внимание носит не созерцательный, а мобилизующий характер. В своей практической деятельности я использую, например, грамматические сказки, разного рода презентации. Использование компьютера не только позволяет демонстрировать наглядность, но дает возможность изменять темп урока, форму подачи материала, осуществлять дифференцированный подход к ученику.

Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук, а разнообразие форм работы учащихся на уроке и мультимедиа материалов создает у учащихся эмоциональный подъем, повышенный интерес к предмету за счет новизны его подачи, снижает утомляемость учащихся.

Одним из основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий является творческий характер образовательного процесса и обеспечение мотивации образовательной деятельности. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается за счет использования на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения. Большой энтузиазм вызывают у учеников уроки, на которых можно проявить себя творчески. Например, с использованием ролевых игр, инсценирования, написания текстов по началу или по заданным рифмам.

Широко использую в практике нестандартные уроки: урок – путешествие, уроки - игры, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки-экскурсии, уроки – викторины, уроки – экскурсии, уроки – исследования и другие. Каждый учитель мечтает, чтобы дети любили его уроки, чтобы они получали не только знания, но и удовольствие от урока, от общения с педагогом.

Часто применяю игровую технологию. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используется и на других уроках.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Внедрение инновационных форм обучения позволяет адаптировать учебный материал к восприятию учащимися различного уровня подготовленности. Проведение нетрадиционных форм уроков предполагает гибкую, вариативную структуру и ориентировано на повышение интереса учащихся к обучению посредством новой формы организации их учебной деятельности. Введение нового в организацию совместной деятельности учителя и учащихся, изменение в стиле мышления позволяет учащимся принимать посильное участие в решении учебных задач и в итоге способствует повышению качества знаний.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе позволяет увеличить плотность двигательной активности, улучшает физическое, психическое, нравственное здоровье детей. Развивает функциональную зрелость всех тех систем, на которые падает в школе основная тяжесть всех школьных нагрузок. Обучает детей искусству сохранения и укрепления здоровья. Повышает работоспособность, внимательность, активность. Оказывает стимулирующее влияние на психомоторную и умственную деятельность. У детей отмечается устойчивый интерес к знаниям и самоконтроль. Они растут доброжелательными, внимательными, заботливыми. Все это позволяет не только сохранить физическое здоровье школьников, но и улучшить его.

ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ У КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВОЕННОМ ВУЗЕ

*Гавришева Н.А., Григорова Ю.Б., Богданова Т.В.
Костанайский государственный педагогический институт*

Кардинальные изменения, происходящие в социально-экономической структуре нашего общества, системе социальных отношений, деловых и межличностных связей, предъявляют повышенные требования к личности будущего специалиста. Помимо высокого уровня профессиональной квалификации он должен быть человеком самостоятельным, инициативным, умеющим нестандартно мыслить, принимать оптимальные решения и не только быстро адаптироваться к изменившейся ситуации, но и обладать способностью к ее творческому преобразованию, быть конкурентоспособной личностью. [1]

Интенсивное социальное развитие нашего общества, его демократизация и гуманизация повышают требования к формированию активной, созидательной личности и делают особо значимыми исследования проблем становления регуляторных процессов, позволяющих человеку выступать подлинным субъектом собственного поведения и деятельности, самостоятельно определять перспективы своего развития, пути и средства их реализации. Особое значение исследование этих проблем приобретает в условиях перестройки системы школьного образования, нацеленной на формирование творческой, всесторонне развитой личности. Развитие у учащихся способности к саморегуляции имеет определяющее значение для максимальной реализации их возможностей. Среди факторов, обуславливающих формирование механизмов саморегуляции, центральное место принадлежит самооценке, детерминирующей направление и уровень активности субъекта, становление его ценностных ориентации, личностных смыслов и в конечном итоге "потолок" его достижений. Самооценка является важнейшим психологическим фактором формирования учебной деятельности учащихся, играет значимую роль в становлении их индивидуальных особенностей и возрастных характеристик. Вопросы, связанные с ее развитием, входят в круг центральных проблем педагогической и возрастной психологии. Умение оценивать себя закладывается в раннем детстве, а развитие и совершенствование его происходит в течение всей жизни человека. Вместе с тем анализ педагогической практики показывает, что в школе вопросам формирования самооценки уделяется не-