

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Ким Н.Н.
ФМЛ, г. Костанай

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. «Десять десятых нашего счастья зависят от здоровья. Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» (А.Шопенгауэр). Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения Казахстана, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Во многих документах Министерств образования РК подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

На протяжении последних лет работы заметно снижение познавательной активности и учебной мотивации учащихся, ухудшение их здоровья. Поэтому одной из целей педагогической деятельности стало формирование основ здорового образа жизни младших школьников средствами здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания.

Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека в деятельность нашего образовательного учреждения, в частности, в начальную школу, внедряются здоровьесберегающие технологии.

Задача педагога – найти формы и методы работы, которые позволят сохранить и улучшить здоровье детей, сформировать у них основы валеологической грамотности, ценностного отношения к здоровью.

Для достижения поставленной цели работа может строиться следующим образом:

Диагностическая работа.

1. Оказание необходимой психолого-педагогической помощи на этапе поступления детей в школу и их родителям.
2. Ежегодный медицинский осмотр, результаты которого учитываются при организации учебно-воспитательной работы в классе (при рассадке детей учитывается острота зрения каждого, для профилактики миопии каждую четверть менять расположение детей по рядам, детей с ослабленным слухом необходимо рассаживать на передние парты).
3. Проведение экспресс-диагностики состояния здоровья учащихся в конце учебного года.

Профилактическая работа.

- Смена видов деятельности на уроке;
- Двигательные действия, направленные на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения: выход к доске, выполнение задания с чередованием позы, подвижные перемены;
- Эмоциональные разрядки и «минутки покоя»;
- Гимнастика оздоровительная, пальчиковая;
- Проведение физкультминуток на 8, 12, 20 минутах урока;
- Гимнастика до уроков;
- Специальные упражнения для мышц шеи, позвоночника, рук, ног, глаз по методу Шичко Г.А.: «пальминг», «квадрат», «круг»; упражнения на релаксацию; на формирование правильной осанки;
- Гимнастика до уроков;
- Участие в массовых оздоровительных мероприятиях;
- Горячее питание.

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Нашим учителям свойственен демократичекый стиль общения, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познава-

тельной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Учитель должен стараться, чтобы дети слышали его спокойный, ласковый тон, обращение к себе по имени, видели его улыбку. Важно, чтобы они ощущали уважение к любому мнению, ответу каждого ученика, даже если ответ не совсем верный. Каждый учебный день следует начинать с «Улыбки приветствия». Такое приветствие выполняет функцию положительного эмоционального настроя, снимает напряжение, является своеобразным организационным моментом и установкой на урок. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

Наши педагоги считают, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала.

Малоподвижность во время урока негативно влияет на здоровье учащихся. Учитывая это, учителя не требуют от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при формировании понятия «однокоренные слова» предлагаю во время физкультминутки следующее задание: «Я буду называть однокоренные слова к слову «дом». Если я права, вы делаете наклон вперед, если неправа – наклон назад». Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме «Елочка», «Паучок», «Веселые матрешки» и другие. Несмотря на возбужденность первоклассников после физкультминутки, дети с большим интересом продолжают работать на уроке. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся.

Также важно включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз. Например, упражнение для глаз – **"Раскрашивание"**. Детям предлагается закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Также всем известная игра **"Муха"** помогает глазам отдохнуть. Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, 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) горизонтальное вправо-влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
- 5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами "нарисовать" эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Систематически в процессе обучения в начальных классах в середине учебного дня проходят динамические паузы, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения с мячами, танцевальные и ритмические упражнения под музыку, совершают прогулки и игры на свежем воздухе. Часто динамические паузы проходят в сюжетной форме и в форме игр «Бармалей и дети», «Гипнотизер» и др. Динамические паузы дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

Также обязательны и упражнения на релаксацию. Например, игра "Роняем руки" расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

Важно научить ребят заботиться о правильном положении тела, координации движений, о правильном сочетании движений с дыханием. Всему этому помогают упражне-

ния для формирования правильной осанки ("Вверх рука и вниз рука") и дыхательная гимнастика.

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз – хлопок и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево.)

И на месте мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)

Потянулись, растянулись

Вверх и в стороны, вперед.

(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперед.)

И за парты все вернулись –

Вновь урок у нас идёт.

(Дети садятся за парты.)

Одна из ключевых проблем любого обучения – проблема удержания внимания учащихся. И здесь нам могут помочь ИКТ, прежде всего 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. Например, учитывая возможности ребенка, можно дать ему выполнить индивидуальное задание на тренажерах по русскому языку. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук, а разнообразие форм работы учащихся на уроке в сочетании с демонстрацией видеоряда и мультимедиа материалов создает у учащихся эмоциональный подъем, повышенный интерес к предмету за счет новизны его подачи, снижает утомляемость учащихся.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации ее к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому учителя начальных классов активно используют компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивания знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся. Но задача учителей сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон. Этому способствует также введение в структуру урока специальной валеологической паузы.

Так как важным условием комфортного существования человека в социуме является его способность к общению, то хорошо зарекомендовал себя на практике принцип взаимообозрения при расположении детей в классе (они сидят за партами, поставленными полукругом), это заметно снижает агрессивность и повышает эффективность общения, развивает умение невербального общения, создаёт ситуацию обмена положительными эмоциями посредством взгляда «глаза в глаза».

По-прежнему 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы. М.: "ВАКО", 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление.)
2. Ковалько В.И. Школа физкультминутки: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: "ВАКО", 2005, 208 с. – (Мастерская учителя).
3. Сиягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Сиягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с. – (Семейная библиотека)
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. – 272 с.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ковш Н.А.

Костанайский государственный педагогический институт

Философский подход к жизни и здоровью как самоценности не только остаётся, но и должен быть осознан современными людьми, несмотря на все изменения в жизни и эволюцию сознания. Становится ясно, что состояние здоровья, уровень жизни и культуры определяют ход социально-исторического развития страны и этноса. Что же может противопоставить современное общество неблагоприятной тенденции ухудшения большинства показателей состояния здоровья населения?

По нашему мнению, правильный путь изменения негативной ситуации является преобразования учебно-воспитательного процесса на всех ступенях образовательного пространства с приоритетным направлением на формирование здорового образа жизни и широким использованием средств физической культуры и спорта [7]. Кроме этого важно обеспечить подготовку специалистов, владеющих технологиями формирования самосохранительного отношения к здоровью и соответствующего поведения.

Одной из важнейших проблем, существующих сегодня в профессиональной деятельности, является рассогласование между характером отношения «человек – деятельность», который необходим для реализации процесса развития, а именно субъектно-личностного отношения, и характером отношения бессубъектного, который существует и воспроизводится сегодня в социальной практике.

Данное противоречие остро проявляет себя и в сфере физкультурной педагогической деятельности. Анализ этой деятельности показывает, что для нее характерно рассогласование между: *во-первых*, репродуктивно-консервативными, авторитарными установками и стереотипами, характеризующими сознание педагога по физической культуре и ориентированными, прежде всего, на выполнение узкопрофессиональных задач. Для их выполнения педагогом по физической культуре используется в качестве основного средства, «материала», который оформляется в соответствии с профессиональной функцией, реализуемой им на своем рабочем месте. В этой ситуации педагог по физической культуре «прикрепляется» к существующим должностным функциям и живет по их законам. Личностно-профессиональная позиция педагога по физической культуре редуцируется до функционально-исполнительской. Этот тип отношений «человек – деятельность» называется бессубъектным. *Во-вторых*, ценностями педагогического гуманизма, творчества, профессионализма, где педагог по физической культуре выступает в качестве субъекта, ориентирующегося на создание новых форм общественной жизни.

Признание человека в качестве главной ценности дает возможность осуществлять профессиональную деятельность на принципиально иных основаниях, главный из которых – принцип творческого развития личности.