

по культуре здоровья. Намеченные мероприятия предполагают обеспечение системы общего образования кадрами, обладающими научными знаниями, умениями и навыками в области здоровьесберегающих образовательных технологий.

Таким образом, включение в систему профессиональной подготовки комплексных мер по сохранению здоровья, специально организованная двигательная деятельность будущего специалиста способствуют управлению саморазвитием студента, накоплению его психофизического и профессионального потенциала. Развитие системы сохранения здоровья студентов в вузе должно иметь долгосрочную перспективу и продуктивно входить в единую систему государственного управления состоянием здоровья человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе. – М., 2008.
2. Мынбаева А.К., Садвакасова З.М. Инновационные методы обучения. – Алматы, 2009.
3. Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности. – С-Пб., 2005.
4. Сальникова Т.П. Педагогические технологии. – М., 2007.
5. Садвакасова З.М. В помощь классному руководителю. Алматы, 2009.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М., 2002.
7. <http://www.shkolnymir.info/>. Соколова О.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М., 2004.
9. Кукушин В.С. Теория и методика обучения. – Ростов на-Дону: Феникс, 2005.
10. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пос. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2000.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Семакина А.Н.

ГУ «Физико-математический лицей...»

Современное состояние экономики, экологии, условий развития детей во всем мире неблагоприятно отражается на их здоровье. Растет число детей, которым необходима специализированная медицинская и психологическая помощь. Многочисленные исследования показывают, что в течение последних лет наблюдается устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей

Многоаспектность выделенной проблемы не позволяет рассмотреть ее в рамках как одной науки, так и в одном психологическом измерении. Наиболее эффективное решение проблемы укрепления здоровья детей в образовательной среде возможно при анализе проблемы с точек зрения психологии, педагогики, школоведения, медицины, физиологии.

В связи с концепцией здоровьесбережения понятие здоровья рассматривается с различных сторон. Педагогика здоровья как самоценная область научных знаний в настоящее время оказалась особенно актуальной. Общественная потребность найти способы защиты учащихся от агрессивной для человеческого организма сложившейся системы обучения становится все очевидней.

Проблема укрепления здоровья детей в образовательных учреждениях не может оставаться вне нашего внимания, поскольку именно здоровье человека выступает в качестве индикатора устойчивого развития нации, а с психологической точки зрения – фактором саморазвития общества. Образовательное учреждение сегодня должно и может стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам. Ее главная отличительная особенность – приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса. Основными принципами здоровьесберегающей педагогики являются:

- Принцип не нанесения вреда – одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей. На его соблюдении строятся профессиональная этика любой человеческой профессии, основы педагогики и дидактики.

- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов,

программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности – должно оцениваться с позиции влияния на психофизическое состояние и здоровье учащихся и учителей.

- Принцип триединого представления о здоровье обуславливает необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, как единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

- Принцип непрерывности и преемственности определяет необходимость проведения здоровьесберегающей работы ежедневно и на каждом уроке.

- Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися. Одно из условий реализации этого принципа – индивидуальный подход к учащимся. Важна заинтересованность и ответственность учащегося, как субъекта образовательного процесса, его задача состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье. Задача учителя максимальное содействие ему в этом стремлении.

- Принцип соответствия содержание и организации обучения. Речь идет об уровне и содержании программ, технологии, решаемых задачах, формах и методах преподавания. Традиционна для педагогики проблема: что и как преподавать, чтобы с одной стороны, учебный материал не был слишком сложен для учащихся, а с другой стороны – способствовал бы их развитию. Основное внимание в аспекте охраны здоровья необходимо обратить на риск перегрузок, развитие состояния утомления от сложности изучаемого материала и слишком высокий темп учебной работы, на формирование дистресса, постоянного ощущения неуспеха.

- Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий конкретизируется в практике здоровьесберегающей педагогики: а) обучение здоровью, б) воспитания культуры здоровья, в) формирования здоровья, г) укрепления здоровья.

- Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями). Привычка учителя, родителя фиксировать внимание ребенка преимущественно на недостатках, ошибках, формирует личность с заниженной самооценкой, комплексом неполноценности, не способную ставить цели и добиваться их достижения. По результатам психологических исследований именно такие педагогические воздействия преобладают в школе.

- Приоритет активных методов обучения влияет на процесс здоровьесбережения тем, что достигается снижения риска появления у школьников переутомления в результате беспощадной эксплуатации резервов механической памяти в сочетании с гиподинамией и хроническим дистрессом.

Все это определяет последовательное формирование в школе здоровьесберегающего пространства, в котором все педагоги, учащиеся и их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, принимают на себя солидарную ответственность за результаты. Благодаря этому обеспечивается не только защита здоровья учащихся и педагогов, но формирование и укрепление здоровья школьников.

На уроках самопознания мы, несомненно, реализуем все выше перечисленные принципы. Для осуществления этих принципов применяются игровые технологии, технологии уровневой дифференциации, коллективный способ обучения. Наличие на уроках активизации творческого мышления – крайне необходимое условие для охраны здоровья. Для этого используются такие приёмы работы, как «гимнастика ума», «мозговой штурм», «к барьеру», работа в парах, группах, создание проблемных ситуаций. Очень популярны среди учащихся нетрадиционные уроки, система которых разработана по каждому предмету, Это уроки-праздники, уроки-соревнования, тренинговые уроки, уроки-путешествия. Особое внимание уделяется приёмам, направленным на развитие эмоций, самопознания, самооценки.

Для создания благоприятной обстановки на занятиях широко используется психогимнастика. Психофизическая тренировка является разновидностью психотерапии и ауто-тренинга. Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений, а также некоторых видов дыхательных упражнений в целях повышения работоспособности и восстановления здоровья.

Большую роль в снятии динамической нагрузки играют двигательные упражнения. Мы делаем упражнения сюжетными, давая им названия. Это способствует развитию интереса учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность. Их можно сочетать с интеллектуальными заданиями, что позволит одновременно развивать как интеллект

туальную сферу, так и двигательную активность. Это могут быть упражнения с предметами и без них.

Также одним из немало важных аспектов является создание психологического комфорта школьников во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Цель любой образовательной технологии – достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Прилагательное здоровьесберегающая относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – учащихся и педагогов.

Создание оптимальных для развития и здоровья условий воспитания и обучения невозможно без учета и понимания психологической компоненты здоровья и психологических оснований здоровьесберегающей образовательной среды.

Здоровьесберегающая образовательная среда включает развитую психологическую составляющую, которая определяется особенностями организации образовательного процесса, в том числе организации деятельности и взаимодействия участников процесса; личностными особенностями, жизненными ценностями, установками, мотивами участников; развивающей предметной средой, включающей ее различные архетипы; наличием здоровьесберегающей корпоративной культуры.

Психологическая составляющая здоровьесберегающей образовательной среды оказывает существенное влияние на успешность учения, адаптацию в обществе, систему жизненных ценностей, установок, организацию деятельности, толерантность и принятие жизненных ценностей других людей.

Использование здоровьесберегающих образовательных технологий приводит к социально-психологическому благополучию школьников: самооценка, оценка самочувствия, удовлетворенность успехами, критичность по отношению к себе становятся адекватными объективной реальностью; ученики таких школ более «жизнестойки», активны и инициативны, им комфортнее в школьном коллективе, улучшаются отношения учеников между собой и с педагогами.

Основной установкой становится сегодня – сохранение здоровья и творение здоровья, но это возможно осуществлять только через педагогические действия и установление психологического контакта с учеником. Учитель должен помочь ребенку адаптироваться к жизни и максимально точно выбрать оптимальный жизненный путь самореализации. Очевидно, рассматривать данный компонент требуется в контексте использования психологических подходов и методов. С другой стороны, тенденция гуманизации образования в целом предусматривает особо пристальное внимание к человеку, а значит, его внутреннему состоянию-то есть той области, которая находится в ведомстве, также, психологической науки.

Таким образом, здоровьесберегающая образовательная среда обеспечивает психологическое благополучие участников педагогического процесса, что благотворно влияет на педагогический процесс в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М.: 1974.
2. Коростелев Н.В. Воспитание здорового школьника. М., 1986.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.:АРКТИ, 2005.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
5. Чупаха, И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.