

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;

- Нерациональная организация учебной деятельности (контрольная работа после выходного дня);
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья (он не знает своего ребенка, его характера, наклонностей, интересов);
- Функциональная неграмотность родителей (не помогают ребенку, хотя от него больше, чем он может, винят во всем только ребенка, а не себя, не прислушиваются к его жалобам);
- Отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактике вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и т. п.);
- Межличностные отношения между сверстниками;
- Правильная организация урока (построение урока с учетом динамики работоспособности, рациональное использование ТСО, наглядных средств и т. п.).

Педагоги, психологи и родители стремятся сделать все возможное, чтобы обучение детей было успешным, чтобы каждый ребенок в своей учебной деятельности достигал более высоких результатов. Именно мы, взрослые, должны создать такие условия, при которых обучение становилось бы все более успешным.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами – планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Остановимся более подробно на организации урока в условиях здоровьесберегающих технологий.

1. Игровые оздоровительные технологии
2. Гимнастика для глаз по Аветисову и Базарнову
3. Веселые физминутки на уроках в начальной школе
4. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках
5. Дыхательная гимнастика
6. Игровой массаж
7. Формирование навыков здорового образа жизни
8. Ионизация воздуха в учебных кабинетах
9. Введение в уроки физической культуры специальных комплексов упражнений для коррекции осанки и профилактики детского сколиоза
10. Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни
11. Взаимосвязь показателей заболеваемости учащихся с организацией их учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики

**Цель школы:** создание такой среды обучающей, воспитывающей, развивающей, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков ребенка, обеспечивает ему условия для формирования интереса к учению, максимальной творческой самостоятельности, активности. В этом и состоит суть педагогической заботы о здоровье ребенка. В.А.Сухомлинский писал: «Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка – ... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» .

**Здоровье ребенка можно считать нормой, если он:**

в физическом плане – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;

в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, имеет воображение, склонность к саморазвитию личности;

в нравственном плане – честен, самокритичен;

в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

### **Важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:**

1. Строгое соблюдение режима школьных занятий с учетом требований Сэс.
2. Построение урока с учетом динамичности детей, их работоспособности, средств наглядности и использование ТСО в пределах, не наносящих вреда здоровью.
3. Обязательное выполнение гигиенических требований
4. Благоприятный фон эмоционального настроения учителя.
5. Роль домашних заданий и в повышении качества знаний и сохранении здоровья школьника.

### **Более подробно остановимся на этих пунктах.**

#### **1. Активный отдых на перемене**

Наиболее эффективны перемены, в основу которых положены подвижные игры. Две – три игры: сначала – игру средней интенсивности, затем высокой и, наконец – малой интенсивности.

Чтобы эффект усиливался можно использовать музыкальное сопровождение или снимать на камеру, что повышает интерес. Правильно организованные подвижные игры благоприятно отражаются на состоянии и самочувствии учеников, которые затем продуктивнее занимаются на уроке, следующим за такой переменной, лучше воспринимают материал, спокойнее ведут себя.

Таким образом, перемены должны использоваться для разумного отдыха детей и наиболее эффективной подготовке к очередному уроку математики.

#### **2. Ребенок всегда прав.**

Неправым может быть только взрослый,

Чья программа ребенку не интересна. И. Сеченов.

Ориентируясь на индивидуально-дифференцированный подход, где учитываются особенности психомоторики, тревожности, интеллекта, нужно искать наиболее эффективные варианты уроков, оптимально сочетающих образовательный и динамический компоненты.

Тормозящим моментом в решении данной проблемы следует считать традиционную структуру урока, которая сложилась давно, но, несмотря на множество инновационных разработок различных авторов, появившихся в последнее время, не претерпела существенных изменений. Динамический компонент в лучшем случае занимает от 5% до 10% урока и охватывает небольшой процент учащихся. Чтобы изменить эту диспропорцию, должны применяться новые технологии, совмещающие сохранность в полной мере образовательного компонента в интеграции с динамическим фоном, который задействован учителем на всех этапах учебной деятельности любого урока математики.

### **Гигиенические критерии рациональной организации урока:**

1. Оптимальная плотность урока
2. Число видов учебной деятельности 4–7
3. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности не более 10 минут
4. Частота чередования различных видов учебной деятельности не позже через 7–10 минут
5. Число видов преподавания не менее 3
6. Чередование видов преподавания не позже чем через 10–15 минут
7. Наличие эмоциональных разрядок (число) 2 - 3
8. Место и длительность применения ТСО. В соответствии с гигиеническими нормами
9. Чередование позы. Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся.
10. Физкультминутки. Две разминки за урок, состоящие из трех легких упражнений, по 3–5 повторений каждого
11. Психологический климат. Преобладают положительные эмоции
12. Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности). Не ранее чем через 40 минут

Для сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников является важным не только соблюдение гигиенических критериев рациональной организации урока, но и использование в работе с учащимися нетрадиционных форм.

Всё это делает очевидным необходимость осуществления дифференциации содержания, методов, форм, средств гигиенического воспитания с учетом состояния здоровья, характерологических особенностей, темперамента, возраста.

### **Характеристики урока, которые можно назвать здоровьесберегающими.**

а) Выполнение рекомендаций Сэс: требования к освещенности кабинета, требования к мебели, температурный режим помещения, уровень шума, место и длительность применения ИКТ.

б) Динамическая организация урока: физкультминутка, дыхательная гимнастика, глазная гимнастика, поза учащегося на уроках.

в) Психологический подход при проведении урока: учет индивидуальных особенностей учащихся, учет темперамента учащихся, умение работать с различными группами учащихся, дифференцированный подход в обучении.

г) Психологический климат урока: мажорность урока (эмоциональность), проявление доверительного подхода к ученикам, наличие на уроке эмоциональной разрядки, создание ситуации успеха.

д) Некоторые педагогические знания и умения: чередование различных видов деятельности (средней продолжительности и частоты), количество используемых на уроке методов, чередование методов, плотность урока, темп окончания урока, определение момента наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности, умение учителя оценивать процесс формирования внимания и мышления, умение оценивать уровень работоспособности.

е) Формирование ЗОЖ и культуры здоровья на уроке: включение в учебные программы модулей по вопросам здоровья. Постановка воспитательной задачи по привитию культуры здоровья.

Работоспособность учащихся выше в классе, где создан благоприятный микроклимат путём постоянного проветривания через фрамуги, окна (даже зимой).

Следует помнить, что формирование хорошей осанки – основная цель при подборе мебели для каждого ребенка ведь учебный процесс связан не только с умственным, но и с физическим напряжением, так как даже сидение за партой вызывает значительное напряжение мышц спины, шеи, живота. Необходимо постоянно объяснять ребятам, что удобнее и полезнее сидеть прямо.

Хорошо подобранная мебель позволяет ученикам сохранять правильную рабочую позу, при которой нагрузка равномерно распределяется на правую и левую части тела.

Присмотритесь к детям – на одном ли уровне у них лопатки, нет ли отклонений позвоночника в ту или иную сторону. И почаще напоминайте им, как правильно сидеть за партой. Постоянное внимание и контроль за рабочей позой учащихся позволит сохранить им хорошую осанку на всю жизнь. Здоровье ребенка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием.

Ребенок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает.

Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к изучаемой теме, дети активны до конца урока, им нравится узнавать все больше нового.

Работа школы, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся, может только тогда считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

## **ФОРМИРОВАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ОТВЕТСТВЕННОСТИ К ЗДОРОВЬЮ**

***Таряшинова Е.В., Тарасенко И.Ю.***

*ГУ «Средняя школа №18 отдела образования акимата города Костаная»*

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Н.Назарбаев говорит, что «с глубокой древности наш народ считал здоровье главным богатством человека». Следуя этому древнему завету, государство делает все возможное для того, чтобы крепить духовное и физическое здоровье граждан, отметил он.

Состояние здоровья учащихся младших классов во многом зависит от них самих, а следовательно от учителя и родителей. Педагог, а также родители должны внушать детям не только, что это нужно, надо заниматься своим здоровьем, но и раскрывать цель, называть причину «зачем это нужно делать?», «для чего?» Необходимо, чтобы каждый школьник овладел минимумом знаний в области гигиены и медицины, смолоду знал свой