

- Үшіншіден, «қоғамды технологияциялау» оқу бағдарламаларын қиындату, оқытуды компьютерлендіру, мектеп оқушыларының білім көлемін ұлғайту.

Сабақта денсаулықты сақтауға қатысты технологияны пайдалану- оқу- тәрбие үрдісінің тиімділігін арттырудың кепілі. Оқыту мен тәрбиелеудің негізгі үш буынын айтатын болсақ: 1). авторитарлық(оқушылар белгілі нысан ретінде саналады) 2) жекелендірген, мұнда оқушының жеке қасиетіне көбірек көңіл бөлінеді. 3) жеке басқа бағытталған (жеке оқушының іскерлігіне сәйкес.)

Оқушының психологиялық денсаулығын нығайту үшін мыналарды есте ұстаған жөн:

- сабақ үстінде қолайлы психологиялық көңіл-күй тудыру;

- оқушылардың әрекетін әділ және дұрыс бағалау;

- өзара сыйластық;

- мұғалімнің теріс эмоциясын көрсетпеуі;

- оқушыларға кері әсер болдыртпау;

- нашар оқушымен жұмыста олардың өздері жазған тірек конспект дәптерлерін пайдалануға рұқсат беру.

- психофизикалық сергіту сәттерін өткізу;

- жеке шығармашылығын дамытатын әдістерді пайдалану;

- әрекеттерді таңдай білу;

- еркін әңгімелесу.

Осыған орай, қолданылатын оқыту технологиясына сабақтың сәйкестігін іске асыруға және оның тиімділігі мен сапасын арттыруға ықпал ететін педагогика ғылымы мен тәжірибеде белгілі нұсқауларды топтастырылған түрде ұсынамыз:

- сәйкес педагогикалық технологияларды пайдалану;

- үй тапсырмасын дифференциалдау міндеттілігі;

- деңгейлік тапсырмалары бар оқу құралдары мен үлестірімелік карточкаларды , электрондық құралдарды тиімді пайдалану;

- оқушылардың жекелей жұмыстарын, іскерлік әрекетінің тездігін есепке ала отырып сабақ қиындығына байланысты негізгі мәселені нақтылай бөліп көрсету.

Дені сау бала оқу үрдісіне белсенді, әрдайым жайдары көңіл күйі жоғары жүреді. Сондықтан да мектептің негізгі міндеті – әр оқушының денсаулығына нұқсан келтірмей, нығайта отырып, оқуға құштарлығын ояту, әрбір баланың өзіндік ерекшелігін ескере отырып, жақсы қасиеттерді дамыту.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Досмагамбетова Б.М.
Начальная школа №5 «А»

Завершение двадцатого и начало нового столетия одной из центральных проблем общественного развития обозначило проблему сохранения здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодёжи к полноценной самостоятельной жизни. Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью, напряжённостью, резким возрастанием объёма информации. Организм человека не в состоянии самостоятельно меняться так же быстро, подстраиваться под нужный ритм. Выраженный дисбаланс нагрузок усиливает дезадаптацию к ним. Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно-психическими перегрузками. Явное противоречие общественно-государственной потребности в формировании здорового поколения и современных условий труда и жизни указывает на необходимость ориентации системы образования на сохранение и развитие здоровья, установки на здоровый образ жизни школьников. Однако в образовательной среде, как у педагогов, так и у учащихся, особенно выражены тенденции ухудшения здоровья, психического и социального неблагополучия. Социальная природа человека предполагает, что он стремится к включению в социум для развития, самовыражения и обеспечения защиты своих жизненных ценностей, и это предполагает направленность социального воспитания и обучения на сохранение здоровья, формирование у школьников системы ценностей культуры здоровья, особенностей ведения здорового образа жизни в целях активной и продолжительной жизнедеятельности.

Эффективная деятельность по формированию здорового поколения будет возможна при условии направления усилий на совершенствование и развитие психологических и функциональных резервов организма школьников.

Анализ научных данных указывает на необходимость осуществления образования в здоровьесберегающей парадигме, что наиболее соответствует современному состоянию здоровья школьников. Здоровьесохраняющее образование, по нашему мнению, возможно только при создании в общеобразовательном учреждении благоприятной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей сохранение и развитие здоровья школьников. Существенными признаками такой среды являются социально-медицинские, психофизиологические и педагогические условия. Единство названных условий во времени и образовательном пространстве позволяет относиться к сохранению и развитию здоровья школьника как целостному медико-психолого-педагогическому явлению.

Существенно важным для обеспечения эффективности всей работы по формированию здоровьесберегающей среды школы считается сочетание урочных и внеурочных форм занятий, мероприятий, направленных на создание устойчивой мотивации на потребность в хорошем здоровье, укрепление показателей психического здоровья, повышение уровня двигательной активности с одновременным увеличением уровня адаптивных возможностей школьников и уровня развития когнитивных способностей.

Показано, что использование здоровьесберегающих образовательных технологий влияет на личностные характеристики: 1) учителя: ценность здоровья становится системообразующей, побуждающей вести здоровый образ жизни, любить ребенка и в целом гармонизировать образовательный процесс; 2) ученика: самооценка, оценка самочувствия, удовлетворенность успехами, критичность по отношению к себе становятся адекватными объективной реальности; ученики таких школ более «жизнестойки», активны и инициативны, им комфортнее в школьном коллективе, улучшаются отношения учеников между собой, с педагогами.

Выявлено, что состояние здоровья школьников, обучающихся с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий, по психологической составляющей здоровья значительно улучшается по сравнению с состоянием здоровья школьников, обучающихся без их применения. В новых условиях жизни приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоническое развитие личности учащихся и укрепление здоровья. Здоровьесберегающие технологии – это психолого-педагогические приёмы и методы работы, технологии, подходы к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Здоровьесберегающие технологии по характеру действия делятся на 4 группы:

- **Защитно-профилактические** (выполнение норм СЭС, проведение прививок, ограничение предельного уровня учебной нагрузки).

- **Компенсаторно-нейтрализующие**. При их использовании становится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности (витаминация, физкультпаузы, эмоциональные разрядки).

- **Стимулирующие**. Позволяют активизировать силы организма (закаливание, педагогическая психотерапия).

- **Информационно-обучающие**. Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий – такая организация образовательно-воспитательного процесса на всех уровнях, при которой происходит качественное развитие. Развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.

Организационно-педагогические технологии определяют структуру учебного процесса, способствующую предотвращению переутомления.

Психолого-педагогические технологии связаны непосредственно с работой учителя на уроке и психолого-педагогическим сопровождением всех элементов образовательного процесса.

Учебно-воспитательные технологии включают программы по обучению грамотной заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, просвещению родителей.

Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья. Сюда относятся социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики.

Лечебно-оздоровительные технологии включают лечебную физкультуру, лечебную педагогику, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья. Результат воздействия на учащихся всех здоровьесберегающих технологий должен оцениваться с помощью комплекса методов медико-психолого-педагогической диагностики.

Цель здоровьесберегающих образовательно-воспитательных технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Именно успешность в учении является условием благополучного самочувствия ребёнка в школе, а это достигается путём обеспечения каждому возможности развиваться соответственно своим индивидуальным особенностям. Значит, перед школой стоит задача поиска технологий, форм и методов, позволяющих осуществить индивидуализацию обучения.

Остановимся только на нескольких концептуальных позициях.

1. Целенаправленный характер всего учебно-воспитательного процесса по формированию культуры здоровья обучающихся:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение;
- формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия);
- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни;
- воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха и т. д.); - воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности;
- формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций;
- воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключая жестокость, насилие над личностью;
- воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;
- развитие умений оказать первую медицинскую помощь;
- формирование у учащейся молодежи знаний о здоровой семье, роли родителей и воспитании здоровых детей.

2. Целостность учебно-воспитательного процесса.

Целостность предполагает, что все аспекты учебно-воспитательного процесса должны быть направлены на формирование культуры здоровья обучающихся. Это длительный процесс, он не может носить временный, половинчатый характер и требует использования всех средств, форм, методов. Целостность также означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

Целостность подразумевает и то, что процесс формирования культуры здоровья обучающихся охватывает и обучение, и развитие, и воспитание детей, и это, в первую очередь, отражается на функциях управления образования.

3. Обновление содержания образования и использование здоровьесберегающих технологий.

Например, музыка несет в себе огромный здоровьесберегающий потенциал, который, к сожалению, не всегда используется в образовании.

Обновление содержания образования – это не только новая информация, которую можно сегодня получить через Интернет или справочники, но и такое содержание, которое нужно критически усвоить и претворить в персональный опыт здоровой жизни.

4. Создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей.

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда в школе будет создана такая среда (климат здоровья, культуры доверия, личностного созидания), возможно полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов.

5. Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения.

Как известно, духовно и физически здоровые люди намного быстрее адаптируются в науке и производстве, успешнее осваивают новые виды деятельности, лучше выполняют свою работу. Поэтому развитие двигательной активности как фактора укрепления здоровья нужно рассматривать главным образом как социальную защиту интересов развивающейся личности применительно к новым социально-экономическим условиям, когда человек предлагает свои услуги на рынке труда.

6. Вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но и здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать педагоги, родители, общественность.

Для формирования культуры здоровья обучающихся необходимо, прежде всего, заинтересованное и творческое отношение к работе всего педагогического сообщества республики: от работников министерства образования до учителя, воспитателя, преподавателя и ученого в каждом образовательном учреждении.

Определить понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из родового понятия «образовательные технологии». Если последние отвечают на вопрос «Как учить?», то логичным окажется ответ: «Так, чтобы не наносить вред здоровью учащихся и педагогов».

Таким образом, здоровьесберегающая образовательная технология представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии + педагогических мер по снижению ее возможного неблагоприятного воздействия на ребенка + работы по воспитанию культуры здоровья. Исходя из этого определения, ЗОТ имеет больше отношения не к самой педагогической технологии, а к условиям ее реализации, что, по нашему мнению, делает это понятие не вполне корректным. Ведь в любой педагогической технологии есть здоровьесберегающий потенциал, и выделять отдельно здоровьесберегающие образовательные технологии было бы неверно. Под здоровьесберегающей образовательной (педагогической) технологией мы будем понимать такую методическую систему (цель образования, его содержание, методы, контроль результатов), которая целенаправленно решает задачи информационно-психологической безопасности и развития учащихся (чувственно-эмоционального, физического, интеллектуального, личностного, духовно-нравственного) как педагогических предпосылок здоровья ребенка. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

2. Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок – субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5. Учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6. Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, обучение «по единицам, а не по элементам», принцип целостности.

7. Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагогу нет необходимости быть необъективным – он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени.

8. Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям детского сада или школы: до 50% снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.

9. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимы во избежание переутомления детей.

10. Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения – необходимое условие здоровьесберегающих технологий.

11. Комплексная система закаливания детей.

Взрослые нередко забывают об одном простом условии: потребность в самоактуализации просыпается в человеке, только если удовлетворены его базовые потребности. Принципиальной характеристикой образовательной среды, способствующей самоактуализации, является способность этой среды обеспечить удовлетворение жизненно важного комплекса потребностей ребенка, и прежде всего физиологических. Речь идет о функционировании пространственно-предметного компонента образовательной среды и соблюдение санитарно-гигиенических норм: света и тепла, питания и медицинского контроля, удобной мебели, просторности помещений и т.п. В этом смысле важную роль играет грамотная организация режима дня, уровня индивидуальной учебной нагрузки и т.д.

В заключение хочется еще раз отметить, что именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

На настоящий момент не существует единого проекта по созданию здоровьесберегающей и здоровье формирующей педагогической системы.

В преамбуле к «Уставу Всемирной организации здравоохранения» (ВОЗ) сказано: «Здоровье – это состояние полного благополучия, а не отсутствие болезней и физических дефектов» (1967 г.). Ученые доказали, что уровень здоровья населения является показателем развития общества, отражает его экономический и социальный потенциал. Поэтому здоровье – это, прежде всего проблема социальная, в решении которой должны принять участие: политики, ученые, социологи, педагоги, психологи, медики и все общество в целом. Здоровье должно явиться ведущим и приоритетным направлением в социальном развитии общества. Отношение к человеку как «венцу природы» в цивилизованном обществе предполагает усиление гуманистического аспекта в политической и экономической жизни страны, принятие соответствующих законов, не подавляющих, а способствующих полноценному гармоничному проявлению природной (биологической и социальной) сущности человека, в том числе возможностей его здоровья.

За последнее десятилетие процессы реформирования затронули все слои общества, разрушили сложившуюся инфраструктуру, резко усилили негативные тенденции в области рождаемости, сохранения здоровья, полноценного образования и воспитания. И именно поэтому развитие здоровьесберегающих технологий и их педагогический ресурс играют огромную роль в развитии гармонично развитой личности.