

ЛИТЕРАТУРА

1. К. С. Лебединская глава «Основные вопросы клиники и систематики задержки психического развития»
2. Никишина, В. Б. Практическая психология в работе с детьми с задержкой психического развития: пособие для психологов и педагогов [Текст] // М.: ВЛАДОС, 2004. – 126с.
3. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Под ред. Кузнецовой Л. В. – М.: Академия, 2003. – 480с.
4. Буфетов, Д. В. Роль установки в развитии межличностной компетентности детей с нарушенным психическим развитием [Текст] // Практическая психология и логопедия. – 2004. – № 1. – С. 63-68.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИКИ

Лукинова Е.Н.

ГУ «Средняя школа №23 им.М.Козыбаева»

В настоящее время состояние государства, высочайшие темпы его развития предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью. Особо актуальным становится вопрос состояния здоровья детей.

Результаты многочисленных исследований гигиены и охраны здоровья детей и подростков констатируют в настоящее время следующее: **90%** современных детей школьного возраста имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Из них **50%** приходится на функциональные изменения по органам и системам, то есть те, которые появляются при возникновении неблагоприятных факторов и по мере устранения этих факторов исчезают, и около **40%** – на хронические заболевания, то есть те, которые наследуются, либо возникают в раннем детстве, либо из функциональных нарушений переходят в хронические заболевания.

Бесспорно, что успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса.

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.

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей.

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;

в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

- благоприятный эмоциональный настрой;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- построение урока с учетом работоспособности учащихся;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Не составляет исключения в этом смысле и организация начала урока физики. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

Ещё один организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Учитель ещё на перемене должен проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости – проветрить помещение. А каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть. Учащиеся должны быть готовы и к выполнению обязанностей дежурных, от которых следует добиваться того, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было проветрено и убрано, классная доска вымыта, находились на своем месте чистая влажная тряпка и мел. Более того, учитель должен быть всегда готов помочь учащимся в решении этих вопросов.

В известной степени неудовлетворенность собой является врожденной категорией и величайшим из стимулов к саморазвитию, обучению, условием борьбы и успеха.

Но неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. *Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязание ученика и его возможности.*

В школе должны широко применяться как традиционные педагогические технологии (классно-урочная форма, лекционно-семинарско-зачетная), так и педагогические технологии на основе личностной ориентации педагогического процесса (педагогика сотрудничества, личностно-ориентированный подход, игровые технологии).

Важнейшим условием деятельности педагогического коллектива школы должно стать обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения. Это предполагает:

- учет периодов работоспособности детей на уроках (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);

- учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количества видов деятельности на уроках, их продуктивность);

- наличие эмоциональных разрядок на уроках;

- чередование позы с учетом видов деятельности;

- использование физкультурных пауз на уроках.

Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя и психологические грамотной педагогической направленности его педагогической деятельности.

Гигиенические показатели, характеризующие урок

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2. Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма - 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение – более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут.

4. Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех.

5. Чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут.

6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимной оценки).

7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.

9. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

10. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

11. Психологический климат на уроке.

12. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

13. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма – не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе; 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.

14. Темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся 5–11 классов

1. И.и. – сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5–6 раз.

2. И.и. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5–6 раз.

3. И.и. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–6 раз.

4. И.и. – сидя. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5–6 раз.

5. И.и. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 5–6 раз.

6. И.и. – сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2–3 сек, перевести взор на кончик носа на 3–5 сек. Повторить 5–6 раз.

7. И.и. – сидя, закрыть глаза. В течение 30 сек. Массировать.

Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целеенаправленной организации урока.

На уроках мы используем методы позитивной психологической поддержки ученика на уроке, учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, поддержание познавательного интереса к изучению физики, и также принцип двигательной активности на уроке.

Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4–7 смен видов деятельности на уроке. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал.

Запоминалки

Массу мы легко найдём,
Умножив плотность на объём.

«Бац!» – взмахнул кнутом пастух.

«Пора вставать!» – пропел петух

Если слово «бац» запомнишь,

Формулу объёма вспомнишь. $V=bc$

Знает каждый инженер

$u= \omega \cdot R$

Не лезьте вводу глубоко,
В воде давление велико.
Надавит сверху РО-ЖЕ-АШ
И вдруг концы свои отдашь.

Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Для этого я использую на различных этапах урока мультимедийный проектор. Например,

- Объяснение нового материала
- Закрепление
- Проверка знаний

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть на уроке 45 минут достаточно сложно не только первокласснику, но и старшекласснику, особенно на уроках математики. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для **физкультминутки** органически вплетаются в канву урока. Так, например,

1. Игра с мячом.

Учитель, кидая мяч, задает ученику вопрос, отдавая мяч, обратно ученик отвечает.

Например,

- В каких единицах измеряют массу?
- В килограммах.
- Каким прибором?
- Весы.

2. Величина – единица. Например: расстояние – метр, см, км...

3. Игра в слова. Предложить записать слова (имена существительные или прилагательные), связанные с изученной темой, в столбик. Конкурс проводится «на время».

Например, тема «Электрические явления»:

Прилагательные

Электрическое

Заряженный

Отрицательный

Положительный

4. Острый глаз. Определите без измерений: длину отрезка, объём воды в стакане...

5. Название приборов. Нужно расположить названия предложенных городов так, чтобы из начальных букв составить название физического прибора. Затем объяснить, как он устроен и для чего применяется. Например, Киев, Уфа, Звенигород, Рига, Новосибирск, Архангельск, Ереван. Ответ: мензурка – прибор для определения объёма жидкости.

6. Уберите лишнее слово. Например, Масса, объём, плотность, скорость, газ, давление.

Динамометр, весы, часы линейка, жидкость, барометр.

Кг, м, с, Па, см, Н.

7. Шаги – термины. Ученик, шагая по кабинету, при каждом шаге называет физическое понятие или прибор, явление и т. п. из изученной темы. Выигрывает тот, кто пройдёт дальше.

8. Слабое звено. Семь учеников строятся в шеренгу, друг за другом быстро произносят термины из данной темы. Ученик сделавший паузу выбывает. Действие повторяется вновь. Выигрывает тот, кто остаётся последним. Например, произносят названия созвездий или названия химических элементов.

Необходимо наслаивать новое на хорошо известное старое, в уже знакомом предмете обнаруживать новые стороны, показывать его в неожиданном ракурсе, словом не повторяться, а возвращаться к старому, преподнося его вариативно, все время по-новому, разнообразно. Но чтобы заинтересовать других, преподаватель должен сам интересоваться своим предметом и любить его, владеть методикой, быть открытым для людей, доброжелательным. Только тогда полюбят предмет ученики. А вызвав внимание занимающихся, затем следует поддерживать его, отыскивая удачные сравнения, аналогии, противопоставления, проводя оригинальные опыты и фронтальные лабораторные исследования, используя яркие наглядные пособия, разнообразные методы и приемы обучения, в

том числе и игры, соревнования, диспуты, словом все, что возбуждает эмоции, положительные и сильные.

Движение, активность, изобретательность, социализация заложены в самой системе: покажи, на что похожа эта буква, нарисуй свое восприятие предмета, изобрази свое настроение, отношение к уроку, к теме и так далее. Дети на этих уроках вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствуют усталости, сохраняют энергию на последующее время обучения.

Активно внедряются в практику игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации.

В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее.

В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова».

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Вреден для здоровья достаточно распространенный педагогический прием наказания домашним заданием повышенного объема или сложности. Чаще всего, если ребенок не справился с домашним заданием два-три раза, он теряет интерес к этому процессу. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности нужно относиться со всей ответственностью: соизмерять объем и сложность с возможностями ученика.

Памятка для учителя

1. Учитель, помни, что дети устают значительно быстрее, чем сам учитель, а учебный труд рассматривается как стрессовое воздействие на детей младшего школьного возраста.

Именно поэтому, на общеобразовательных уроках детям необходимо давать двигательную разрядку в течении 2-3 минут. Это позволяет сделать учебный процесс более эффективным, так как снимается перегрузка детей.

2. При подборе комплекса упражнений для физминуток необходимо учитывать особенности учебной работы на уроке.

3. Организация физминуток включает подготовку помещения (открытие окон, форточек) и учащихся, которые для выполнения упражнений выходят из-за парт, ослабляют пояса, воротники.

4. Цель физ. минуток одна: вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, зрения, повысить эмоциональный уровень учащихся.

ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Мазуренко И.В.

ГУ «Средняя школа № 22 отдела образования акимата г. Костаная»

Здоровье как категория является одним из главных элементов национального богатства любого государства. Ухудшение здоровья нации по основным качественным характеристикам народонаселения (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркомании и алкоголизма, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности) является значимым показателем кризиса качества жизнедеятельности населения.

Большое значение для успешности здоровьесберегающих технологий имеет психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательном и воспитательном процессе: помощь в решении актуальных задач обучения, социализации (учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, взаимоотношениями со сверстниками, педагогами и родителями) и т.п.

Среди факторов, отрицательно влияющих на здоровье школьников можно выделить следующие:

- ограниченность двигательной активности обучающихся (гиподинамия);