

## «Педагогические условия внедрения и сохранения здоровья обучающихся»

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

### Принципы здоровьесбережения

Проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у обучающихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья детей.

По словам профессора Н.К. Смирнова, *«здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся».*

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья педагога и воспитанников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

- «Не навреди!»
- *Приоритет заботы о здоровье педагога и • Непрерывность и преемственность*
- *Субъект-субъектные взаимоотношения*
- *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся*
- *Комплексный, междисциплинарный подход • Успех порождает успех*
- *Активность*
- *Ответственность за свое здоровье*

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

### 1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

От правильной организации занятия, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние обучающихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

### 2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучающихся.

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения занятия с позиции здоровьесберегающих технологий.

**Правило 1. Правильная организация занятия.** Учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.

*Результат занятия - взаимный интерес, который подавляет утомление.*

**Правило 2. Использование каналов восприятия.** Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- *левополушарные люди* — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
- *правополушарные люди* — доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;
- *равнополушарные люди* — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- *аудиальное восприятие;*
- *визуальное восприятие;*
- *кинестетическое восприятие.*

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

***Правило 3. Учет зоны работоспособности обучающихся.***

***Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности.***

Эффективность усвоения знаний обучающихся в течение занятия такова:

1. 5-25-я минута — 80%;
2. 25-35-я минута — 60-40%;
3. 35-40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что занятие, организованное на основе принципов здоровьесбережения, не должно приводить к тому, чтобы дети заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

*Утомление* — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

### **3. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

- Снятие эмоционального напряжения.*
- Создание благоприятного психологического климата на занятии.*
- Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.*
- Комплексное использование личностно-ориентированных технологий:*

*Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:*

- создание положительного эмоционального настроения на работу всех обучающихся в ходе занятия;
- использование проблемных творческих заданий;
- стимулирование детей к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
- применение заданий, позволяющих ребенку самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
- рефлексия (обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены).

### **Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности**

- Педагогика сотрудничества – право ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения.*

- *Технологии развивающего обучения (ТРО) - принятый характер оценки учебной деятельности.*
- *Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов - разработанный подход к оцениванию знаний обучающихся.*
- *«Технология раскрытого развития детей».*

**Список используемой литературы:**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
2. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
3. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
4. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147.
5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
6. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
7. Шукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
8. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.