«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»

Галлямова Ю.Д.,

учитель русского языка и литературы  
ГБОУ Республиканский лицей-интернат

Дуванского района

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система современного образования имеет отрицательный характер.   
Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. В связи с этим, не случайно, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

Сам термин «здоровье» в словаре Ожегова С.И. рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие. Организм ребенка младшего школьного возраста отличается незавершенностью развития важнейших органов и систем организма. Поэтому, сохранение здоровья детей должно происходить без ущерба для решения учебных, воспитательных и развивающих задач урока.

Ребенка можно назвать здоровым, если он:

* в физическом плане – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;
* в интеллектуальном – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
* в нравственном – честен, самокритичен, эмпатичен;
* в социальном – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

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

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.

3. Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

4. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности. Анализ научно-методической литературы позволяет выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

*Правило 1.Правильная организация урока.*

*Г*лавная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.   
Организация урока должна обязательно включать три этапа:   
-1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);   
-2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы   
-3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.   
*Результат урока*- *взаимный интерес, который подавляет утомление.*

*Правило 2. Использование всех каналов восприятия.*

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психи­ческих функций между полушариями. 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, развитие конкретно-образного мышления и воображения;   
- *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 учащихся*. Распределение интенсивности умственной деятельности.*

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровье сбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в тече­ние урока такова:5-25-я минута — 80%; 25-35-я минута — 60-40%; 35—40-я минута — 10%.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть урока | Время | Деятельность |
| 1-й этап. Врабатывание | 5 мин. | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение |
| 2-й этап.  Максимальная работоспособность | 20-25  мин. | Продуктивная, творческая, знакомство с новым материа­лом |
| 3-й этап. Конечный порыв | 10-15 мин. | Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного |

Отсюда понятно, что не всегда оправдана та практика, когда учитель первую, наиболее продуктивную часть урока отводит под опрос домашнего задания: лучше эту часть урока посвятить изучению нового материала, а опрос перенести на вторую, менее продуктивную.

Правило 4. Уместное и правильное применение физкультпауз.

Педагоги обязаны учитывать тот факт, что вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность. Отсутствие мышечных напряжений и механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя снижает интенсивность кровообращения, ухудшает кровоснабжение головного мозга, осложняет его работу. Отсюда понятна необходимость выделения на уроке минут двигательной активности. Известно, что более эффективное восстановление работоспособности происходит при активном отдыхе. Активизировать его можно с помощью специально организованных физических упражнений. Существуют разные формы занятий физическими упражнениями на уроке: физкультурная пауза, физкультурная минутка, физкультурная микропауза. Комплексы упражнений выполняются примерно на 10 и 20 минутах урока. Кроме этого, особенно для детей начальной школы, среднего звена необходима гимнастика для снятия зрительного утомления.

Для достижения цели здоровьесберегающих технологий большую роль играет предмет «русский язык», преподавание которого позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные виды заданий как на уроках, так и во время домашней работы.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках русского языка и литературы и повышение интереса к предмету. В связи с этим важно во время урока чередовать различные виды учебной деятельности; использовать методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся. Большое значение имеет также и эмоциональный климат на уроке.

Развитие коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижение психоэмоционального напряжения достигается использованием наглядности, занимательных упражнений, домашних заданий творческого характера, игровых ситуаций на уроках и подвижных игр на переменах, разных форм уроков русского языка и литературы.. Дети включаются в творческий процесс, поиск решений, служащих их развитию и снижению наступления утомления. Использование компьютерных технологий также позволяет повысить заинтересованность учащихся, улучшить качество восприятия материала, а компьютерное тестирование учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.

Одна из проблем, остро стоящих не только в школе, но и в обществе в целом, - гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе. В связи с этим в структуру урока русского языка и литературы необходимо активно внедрять физкультминутки (расслабление кистей рук, массаж пальцев перед письмом, дыхательная гимнастика, предупреждение утомления глаз), следить за правильностью осанки учеников. При этом учитываются требования, предъявляемые к двигательной активности ребенка: движения должны быть разнообразными, проводиться на начальном этапе утомления, предпочтение надо отдавать упражнениям для утомленных групп мышц, подбор упражнений необходимо вести в зависимости от особенностей урока.

Большое внимание следует уделять строгому нормированию домашних заданий для недопущения перегрузок, обратив особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом. Основные пункты задания разбирать на уроке, а на дом оставлять повторение.

Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. Поэтому рациональная плотность урока должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %; в содержательной части урока необходимо включать вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у них ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем; количество видов учебной деятельности на уроке может быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.; в урок нужно включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления; в течение урока следует использовать не менее 2-х технологий преподавания, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся; обучение необходимо проводить с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т. д.); важно осуществлять контроль научности изучаемого материала; нужно формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся, осуществлять индивидуальный подход к детям с учетом личностных возможностей; на уроке создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т. к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее; необходимо включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся; для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью – 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.

  Из всего вышесказанного следует, что нужна реальная, продуманная система мер по изменению отношения общества и каждого его члена к проблеме здоровья. Необходимо, чтобы сохранение и укрепление здоровья стали элементом национальной культуры, важнейшей задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматривались в логике сохранения благополучия нации и государства.

**Список литературы**:

1  Борисова И. П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. № 10. С. 84-92.

2. Вайнер Э. Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования // Валеология. 2004. № 1. С. 21-26.

3. Вашлаева Л. П., Панина Т. С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации // Валеология. 2004. № 4. С. 93-98.

4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПКиПРО, 2002. – 121 с.

5Советова Е. В. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д.: Феникс, 2007. 285 с.

6.Щукина Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе. М.: Просвещение. 220

7.Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ *С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева*// Развитие личности. – №2