

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ: ТЕХНОЛОГИИ, ФОРМЫ, СРЕДСТВА

Коваленко Н.Н., учитель начальных классов высшей квалификационной
категории МБОУ СШ №11 г.Волгодонска

Известно, то здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного, социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса является особенно актуальной на современном этапе развития общества.

Главная отличительная особенность здоровьесберегающей педагогики - приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы школы. Она включает последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий. Под воспитанием культуры здоровья мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни.

1. Понятие о здоровьесберегающих технологиях - 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, отдыха и т.д.); - воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности; - формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций; 3 - 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 обучающейся молодежи знаний о здоровой семье, роли родителей и воспитании здоровых детей. Целостность учебно-воспитательного процесса предполагает, что все аспекты учебновоспитательного 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.

2. Что предполагают здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании

- это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются следующие требования:

- учёт индивидуальных особенностей ребёнка; - недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;

- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе. Например, музыка несет в себе огромный здоровьесберегающий потенциал, который, к сожалению, не всегда используется в образовании. Так же могут быть использованы на

занятиях физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены. Данные здоровьесберегающие технологии решают целый ряд задач:

- предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания;
- устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза;
- устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

2.1. Физкультминутки

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко может применяться с детьми любого возраста. Цель проведения физкультурной минутки: - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях; - обеспечить кратковременный активный отдых для обучающихся во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; - мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; - мышцы кисти работающей руки. Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

2.2. Физкультпаузы

Физкультпауза - это форма кратковременного активного отдыха при выполнении домашнего задания. Обычно через 35-40 минут занятий у детей ослабляется внимание, от долгого сидения нарушается кровообращение (застой крови в нижних конечностях). Для повышения умственной работоспособности, улучшения кровообращения, активизации работы сердца

и легких, ускорения выделения продуктов обмена из организма необходимо устраивать короткие - на 5-10 мин - перерывы в работе с выполнением физических упражнений. Физкультурные паузы состоят из 5-8 упражнений, повторяемых 6-8 раз в среднем темпе.

2.3.Эмоциональные разрядки- это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

2.4.Артикуляционная гимнастика. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

2.5.Смена видов деятельности - это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.

2.6.Игры-призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.

2.7.Релаксация — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее

создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

Список использованной литературы:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуальноориентированный подход / Т.В. Ахутина, Москва, 2000, 86 с.;
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие /
Л.В. Гаврючина, Москва, 2010, 160 с.;