

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ**

### **Актуальность опыта**

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

### **Автор технологии**

Среди существующих авторов, работающих над проблемой сохранения здоровья школьников, более близким мне по содержанию работы в рамках данной технологии стал Базарный В. Ф. – доктор медицинских наук, руководитель лаборатории физиолого–здоровоохранительных проблем обучения.

### **Условия возникновения, становления опыта**

На сегодняшний момент медицина приводит такие факты:

- 1) 75% всех болезней человека закладывается еще в детстве;
- 2) современный человек совершает около 5 тысяч шагов в день вместо 10 тысяч;
- 3) 51% детей вообще не бывают на улице после возвращения из школы;
- 4) более половины школьников не устраивают перерывов во время приготовления уроков;
- 5) возраст от 1 года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем возраст от 15 до 60 лет;
- 6) дети, родители которых страдают избыточным весом, также в 60 – 80% случаев имеют избыточный вес.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Что происходит в современной средней школе? Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств.

### **Актуальность опыта**

В «Толковом словаре русского языка» С. И. Ожегова дается следующее определение понятия «здоровье»:

1. Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма.
2. Здоровье – это то или иное состояние организма.

Здоровье – одна из актуальных тем для разговора среди разных по возрасту, роду деятельности и полу людей. Но в современной школе, не смотря на активную деятельность заинтересованных лиц, эта тема становится первостепенной по значимости. Почему сложилась такая ситуация? Ответом на поставленный вопрос могут служить несколько причин:

Домрачева Ксения Федоровна, классный руководитель МБОУ "Уксянская СОШ"

- Многие взрослые полагают, что самое главное для ребенка школьного возраста – хорошо учиться, забывая о значении своевременного отдыха, физической активности.
- Обучающиеся среди жизненных приоритетов на первое место выдвигают многое, но не здоровье.
- По мнению специалистов, наши дети не имеют достаточной физической и двигательной активности, даже 2-3 урока физкультуры в школе не дают должного эффекта, так как они восполняют дефицит двигательной активности лишь на 11% и не могут сформировать привычку к ведению здорового образа жизни.
- Все больший процент детей имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушения зрения, нервной системы, искривления позвоночника и т.д.

Все выше сказанное говорит о том, что в современной школе проблема здоровьесбережения стала наиболее важной в рамках сохранения здоровья школьников.

**Цель работы** - обосновать необходимость и эффективность применения здоровьесберегающих технологий при обучении младших школьников.

#### **Задачи:**

1. Сформулировать и обозначить основные направления деятельности педагога, обучающихся и родителей в рамках данной технологии.
2. Показать актуальность применения педагогических технологий здоровьесбережения в современной школе.
3. Воспитывать у школьников ответственность за свое здоровье и осознанный выбор вести здоровый образ жизни.

#### **Диапазон опыта**

Проанализировав состояние здоровья своих учеников, возможности школы, свои теоретические знания по данной проблеме, я обозначила следующие направления в своей учебно-воспитательной практике:

- 1.Создание здоровьесберегающих условий для обучения.
- 2.Педагогические здоровьесберегающие технологии.
- 3.Воспитательная работа.
- 4.Работа с родителями.

Проанализировав состояние здоровья учеников, я начала работу над указанной темой с разработки перспективного плана, поиска теоретической и практической информации, приемлемых технологий обучения. После составления плана работы мною была организована собственная деятельность, деятельность обучающихся и их родителей в русле здоровьесбережения учеников.

#### **Описание технологии опыта**

##### **Ведущая идея**

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров О.В.) понимает систему, создающую максимально возможные условия для

сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

- использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;
- учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;
- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;
- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)

### **Теоретическая база опыта**

Методику обучения, позволяющую не только не нарушать, а даже укреплять здоровье ученика, разработал учёный, врач, педагог-новатор Владимир Филиппович Базарный.

В. Ф. Базарный провел исследование и выявил несколько наиболее эффективных методов активизации обучающихся:

1. Периодическая смена поз во время урока, например, перевод ребенка из позы сидя в позу стоя за счет применения специально изготовленной конторки, установленной на стандартный стол.

2. Расширение зрительно – двигательной активности младших школьников за счет специальных упражнений для глаз.

Я считаю, что педагог, применяющий в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающие технологии, своей конечной и главной целью ставит не улучшение и укрепление здоровья детей, так как этим занимаются соответствующие специалисты, а поддержание психического и физического состояния здоровья школьников.

Для того, чтобы применение технологий здоровьесбережения было эффективным и успешным, необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Диагностика и динамика состояния здоровья школьников.
2. Систематичность и последовательность.
3. Создание психологического комфорта.
4. Разумное разнообразие методов, приемов и средств.
5. Своевременность.
6. Наглядность.
7. Учет половозрастных особенностей обучающихся.
8. Непрерывность.
9. Преемственность.

10. Комплексный подход.

11. Ориентация на успех.

12. Активность.

### **Практическое описание опыта**

Проанализировав состояние здоровья своих учеников, возможности школы, свои теоретические знания по данной проблеме, я обозначила следующие направления в своей учебно-воспитательной практике:

#### **1. Создание здоровьесберегающих условий для обучения.**

В соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» необходимо создавать следующие отвечающие санитарным нормам условия для обучения:

- Воздушно-тепловой режим
- Световой режим
- Питьевой режим
- Требования к использованию школьной мебели
- Школьный туалет
- Школьное здание и двор
- Игровая площадка

#### **2. Педагогические здоровьесберегающие технологии.**

Приемы и методы, которые я применяю на уроках в рамках указанной технологии:

- Релаксация или релаксационные упражнения – упражнения на расслабление. Релаксация позволяет снимать мышечное напряжение, усталость. (Приложение 1).
- Утренняя гимнастика до занятий. Гимнастика активизирует обучающихся, настраивает на оптимальный темп работы на уроках.
- Физкультминутки или упражнения-энергизаторы. Физкультминутки позволяют детям переключиться с одного вида деятельности на другой, отдохнуть, активизироваться. (Приложение 2).
- Гимнастика для глаз (методика В.Ф. Базарного). Путем специальных упражнений педагог своевременно предупреждает утомляемость глаз учащихся, занимается профилактикой нарушения и ухудшения зрения. (Приложение 3).
- Мозговая гимнастика (методика О.Холодовой). Проведения данного вида гимнастики позволяет обучающимся активизировать деятельность головного мозга. (Приложение 4)
- Самомассаж. Применение приемов массажа ладоней, точечного массажа лица. (Приложение 5)
- Минутки здоровья или валеологические минутки. Это небольшие беседы с использованием стихов, пословиц, загадок, а также обращение к жизненному опыту учащихся.

Домрачева Ксения Федоровна, классный руководитель МБОУ "Уксянская СОШ"

- Профилактика нарушения осанки. Во время проведения уроков учителю необходимо своевременно обращать внимание на осанку, посадку учащихся, включать в урок упражнения, формирующие осанку.
- Психологический настрой. От того, как ребенок настроен на урок, на определенный вид деятельности, зависит не только результативность, но и самочувствие каждого участника учебного процесса. К данному приему можно отнести и создание ситуаций успеха в качестве элемента психологической комфортности. Личностно ориентированный подход.
- Смена поз обучающихся за счет применения различных форм организации деятельности учащихся на уроках (работа в группах, в парах) и парт для разгрузки.

Для рациональной организации урока я воспользовалась следующими критериями (Смирнов Н.К., Громбах, Ирхин В.Н.)

#### Критерии рациональной организации урока

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
1	Плотность урока	не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	более 90%
2	Количество видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-3
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	не более 10 минут	11-15 минут	более 15 минут
4	Частота чередования различных видов учебной деятельности	смена не позже, чем через 7-10 минут	смена через 11-15 минут	смена через 15-20 минут
5	Количество видов преподавания	не менее 3-х	2	1
6	Чередование видов преподавания	не позже, чем через 10-15 минут	через 15-20 минут	не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок (кол-во)	2-3	1	Нет
8	Место и длительность	в соответствии с гигиеническими	с частичным соблюдением	в произвольной

	применения ТСО	нормами	гигиенических норм	форме
9	Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся	Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем
10	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	На 20-й и 35-й мин. урока по 1 мин. Из 3-х легких упражнений с 3-4-мя повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью	Отсутствуют
11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции
12	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	Не ранее 40 мин.	Не ранее 35-37 мин.	До 30 минут

Чтобы качественно построить деятельность на уроке с применением здоровьесберегающих технологий я имею в кабинете следующее оборудование:

- 1) ТСО (компьютер, медиапроектор);
- 2) медиатеку музыки;
- 3) релаксационные техники и физкультминутки;
- 4) изображения природы;
- 5) траектории и упражнения для глаз;
- 6) содержание валеологических бесед;
- 7) приемы самомассажа;
- 8) приемы психологического настроя;

9) упражнения для мозговой гимнастики;

10) упражнения, формирующие осанку.

Таким образом, планируя урок, я продумываю, какой прием целесообразно применить на данном уроке, на данном этапе урока, место и время применения элемента технологии в зависимости от темы, цели урока, от индивидуальных особенностей детей.

Обучение и воспитание – это две взаимосвязанные стороны одного процесса, поэтому осуществление здоровьесбережения я провожу и в воспитательной работе через:

- проведение классных часов (Приложение 6);
- индивидуальные беседы с обучающимися;
- проведение утренников, конкурсов, игр, экскурсий;
- проведение факультативов оздоровительной направленности и занятий по профилактике применения психоактивных веществ;
- вовлечение воспитанников в спортивные секции и кружки.

Воспитательная работа дает достаточно обширные возможности для формирования и развития умений и навыков здорового образа жизни воспитанников.

Немаловажное место в рамках реализации здоровьесберегающих технологий я уделяю работе с родителями, которую организую через:

- анкетирование (Приложение 7);
- родительское собрание, лекторий, практикум (Приложение 8);
- консультации;
- индивидуальные беседы.

Данная система работы в рамках применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе сложилась в моей педагогической практике благодаря тесному сотрудничеству с родителями школьников, с администрацией школы, медицинским работником школы, благодаря своевременному изучению теоретической и методической литературы, анализу и диагностике состояния здоровья учащихся.

## **Заключение**

Изучая в течение нескольких лет и применяя в педагогической практике методы, приемы и подходы в рамках технологии здоровьесбережения, я убедилась, что их реализация в учебно–воспитательном процессе позволяет:

1. Проводить урок на более качественном уровне.
2. Снижать уровень тревожности ученика.
3. Повышать психологическую комфортность и мотивацию обучения.
4. Облегчить эмоциональное и психологическое состояние ученика в адаптационный период.
5. Преодолеть однообразие пауз для отдыха во время урока.
6. Создавать положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Домрачева Ксения Федоровна, классный руководитель МБОУ "Уксянская СОШ"

7. Стабилизировать состояние здоровья школьников.

8. Оптимизировать учебный процесс.

Руководствуясь в своей работе принципами здоровьесберегающих технологий, опираясь на личные наблюдения и наблюдения родителей детей, я сделала вывод, что состояние психического, социального и нравственного здоровья не ухудшилось, а здоровья физического - даже улучшилось.