

УДК 373:378

И.П. Порхачева

I.P. Porhacheva

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Екатеринбургское суворовское военное училище»

Министерства обороны Российской Федерации, г. Екатеринбург, Россия

FSEE «Yekaterinburg Suworov military school»

of The Ministry of Defence of the Russian Federation, Ekaterinburg, Russia

porhacheyaip@mail.ru

**Организация деятельности педагога
по реализации здоровьесберегающих технологий
Organization of activity of the teacher
on the implementation of health-technology**

Аннотация. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Abstract. The aim of the health saving educational techniques is to give schoolchildren a chance to preserve health during school years, provide the necessary skills, abilities and knowledge in the matter of leading healthy lifestyle, teach how to use the given knowledge in the daily life.

Ключевые слова: здоровье планеты, здоровье людей; технологии, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности, рефлексия.

Keywords: the health of the planet, the health of people, technologies, ensuring the health safety, reflection.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по

здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%); стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50-60% школьников; резкое увеличение доли патологии нервной системы, органов чувств, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей; увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов) [2].

Налицо существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране, связанное, в основном, с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений "ученик-учитель" и межличностных отношений внутри класса, недостатком двигательной активности, неправильным питанием учащихся, несоблюдением гигиенических требований в организации образовательного процесса, отсутствием у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми.

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 ценностного отношения к нему.

На уроках биологии использую следующие здоровьесберегающие технологии [3]:

Технологии, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности	Здоровьесберегающие образовательные технологии	Экологические здоровьесберегающие технологии
Соблюдение правил техники безопасности на уроках и переменах	<p>Организационно – педагогические технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение уроков по требованиям методики и технологии, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний. 	Обустройство прилегающей территории
	<p>Психолого–педагогические технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает на своих учеников:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учет индивидуальных психофизических особенностей учащихся; - создание доброжелательного психологического микроклимата в ученическом коллективе; - минутка для шутки; - релаксационные паузы. 	Озеленение учебных помещений
	<p>Учебно – воспитательные технологии, включающие вопросы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технология сотрудничества; - групповые технологии; - интерактивные игровые технологии; - технология лично–ориентированного обучения; - педагогические методы и приемы оптимизации и индивидуализации образовательного процесса. 	Живые уголки (аквариум и др.)
	Социально адаптирующие и лично–развивающие технологии, направленные	Участие в природоохранн

	<p>обеспечение, формирование и укрепление психологического здоровья учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - социально-психологические тренинги; - программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов. 	<p>ых мероприятиях</p>
<p>Лечебно – оздоровительные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физминутки; - смена видов деятельности; - аэрация воздуха. 		

Здоровьесберегающая организация урока

Считаю, что для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса:

- плотность урока не менее 60 % и не более 75-80 %;
- первые 3-5 минут - «вработывание», устойчивая работоспособность - 10-15 минут для младших школьников, 20-25 — для среднего звена, 25-30 — для старшеклассников;
- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- количество видов учебной деятельности на уроке должно быть 4 -7, а их смена осуществляться через 7-10 минут;
- использование ТСО на уроке не более 20 минут подряд;
- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;
- в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- обучение должно проводиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);

- должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;
- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;
- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные;
- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся;
- включать в урок физкультминутки, лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), следить за позой учащихся за партой и ее сменой;
- темп и особенности окончания урока;
- необходимо производить целенаправленную рефлекссию в течение всего урока и в итоговой его части;
- недопустима задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

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

Огромную роль в укреплении здоровья учащихся играет и экологическое пространство: проветривание, озеленение, освещение кабинета [2, 6].

От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют и на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся.

Физкультурные минутки на уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию

утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки.

По мнению учителей, использование физкультминуток позволяет оставшееся время использовать гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Ученики после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Каждый комплекс состоит из 4-5 упражнений, повторяемых 4-6 раз. Подбираются простые, не требующие сложной координации движений. Упражнения охватывают большие группы мышц, в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании правильного сидения во время урока. В комплексах физкультурных минут целесообразны упражнения на потягивания, прогибания, наклоны и полунаклоны, полуприседания с различными движениями рук.

Физкультурные минутки *не проводятся* на отдельных уроках: при выполнении контрольных, практических и других подобных работ.

Требования к проведению физкультминуток:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность.
- Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Для каждого класса необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.

Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

В старших классах физкультминутку можно сочетать с повторением изученного материала или в ходе проведения практической работы. Например:

Физкультминутка «Угадай, рак или паук» 1 минута (закрепление особенностей строения паукообразных). Руки вверх – рак, руки в стороны – паук, наклон вперед – рак и паук.

- 10 ног (рак)
- 8 ног (паук)
- дышит легкими (паук)
- дышит жабрами (рак)
- хитиновый покров (рак и паук)
- глаза простые (паук)
- глаза сложные (рак)
- отделы тела головогрудь и брюшко (рак и паук)

Возможные ошибки:

- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
- выполнение движений с недостаточной амплитудой.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток — положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, делая одолжение учителю, желаемого результата не даст [4].

Обязательным условием создания развивающей среды на уроке является этап рефлексии. Рефлексия может осуществляться не только как итог урока, но и на различных этапах урока. Рефлексия направлена на осознание изученного материала, участия в мероприятии, всего того в чем участвуем мы и наши ученики, направлена на сбор полученной, переработанной информации, всего того, что мы уже осознали [5].

Типы рефлексии:

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. По типу урока: | 4. По цели: |
| - после усвоения ЗУН; | - эмоционального состояния; |
| - промежуточная; | - деятельности; |
| - контрольная; | - содержания. |
| - итоговая. | 5. По функции: |
| 2. По содержанию: | - личностная; |
| - письменная; | - интеллектуальная. |
| - устная. | 6. По форме деятельности: |
| 3. По способам проведения: | - фронтальная; |
| - анкета, вопрос, символ, | - индивидуальная; |
| - таблица, ситуация, | - контрольная; |
| - рисунок. | - итоговая. |

Цели рефлексии

Цели ученика:

- возможность выстроить смысловую цепочку изученного материала,
- сравнить способы и методы, применяемые другими учениками со своими,
- осознать и наметить пути своей деятельности.

Цели учителя:

- понять насколько ученик овладел, осознал изучаемый материал,
- на основе этого провести самоанализ своего урока,
- совершенствование учебного процесса, ориентируясь на личность каждого ученика.

Рефлексия на уроке – это совместная деятельность учащихся и учителя, позволяющая совершенствовать учебный процесс, ориентируясь на личность каждого ученика. Рефлексия проводится обычно для того, чтобы понять насколько ученик овладел, осознал изучаемый материал, а на основе этого преподаватель может провести самоанализ своего урока.

Рефлексия учителя

1. Что я делаю?
2. С какой целью?
3. Каковы результаты моей деятельности?
4. Как я этого достиг?
5. А можно ли сделать лучше?

Пока учитель задает себе эти вопросы – он развивается!

Рефлексия – залог развития и продвижения вперед!

При проектировании занятий каждый учитель опирается на свое педагогическое профессиональное мировоззрение и культуру, свои педагогические ценности, которые в реальности появляются лишь с опытом, реальным профессиональным опытом ведения занятий, общения с учениками, размышлений на разные профессиональные и личностные темы. Конечно, многие приемы уже всем давно знакомы, об этом написано достаточное количество статей, книг, но в каждый прием, стратегию, метод надо внести свой элемент подачи, оформления, организации.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Список литературы

1. Вашлаева Л. П., Панина Т. С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации // Валеология. 2004. № 4. С. 93-98.
2. Кидямкина Е. С. Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии // <http://festival.1september.ru/articles/612957/>
3. Мяделец М. В. Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии// <http://sportal.ru/shkola/biologia/library/2012/07/24>
4. Михайлюк О. Оздоровительные двигательные минутки на уроке//www.medroad.ru/yprazhnenia/ozdorovitelnie-dvigatelnie-minutki-na-uroke.html/2013/12/17
5. Подольская И.А. Рефлексия как один из приемов осознанного усвоения знаний //ped-kopilka.ru.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях""