

Здоровьесбережение школьников в учебном процессе

Здоровье школьников – одно из важных условий благополучия школы, её успешности на рынке образования. С учётом тех направлений, по которым развивается российская школа, мы с уверенностью можем сказать: «Успешной и востребованной будет та школа, которая обеспечит здоровье детей, используя здоровьесберегающие педагогические технологии».

Обеспечение здоровья в школе включает в себя все средства, которые использует школа для поддержания здоровья учеников и учителей, а также для пропаганды знаний о здоровье в семьях и в обществе в целом.

Особое внимание необходимо уделять соответствию технологий обучения и воспитания индивидуальному здоровьесберегающему потенциалу организма школьника.

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые раскрепощают ребёнка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психологическое напряжение учащихся. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию, и повышают сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов.

В образовательном процессе одной из наиболее значимых здоровьесберегающих технологий педагоги, психологи и гигиенисты считают индивидуальный подход к обучению школьников, формы и способы осуществления дифференциации могут касаться индивидуального дозирования и распределения учебной нагрузки, определение соответствующего индивидуальным возможностям учащегося уровня сложности задания.

Активные методы обучения: дидактические игры, деловая игра, мозговой штурм, решение проблемных задач, метод разворачивающейся кооперации, анализ конкретных ситуаций, диалоговые методы, творческая учеба.

Инновационные технологии: технология развивающего обучения, проектно-исследовательские технологии, проблемное обучение, личностно-ориентированное обучение, коллективный способ обучения.

В настоящее время широко известна неутешительная статистика ухудшения здоровья школьников по мере возрастания объема учебной нагрузки и неблагоприятного влияния экологических и социальных факторов, что заставляет искать новые технологии оздоровления подрастающего поколения в образовательном пространстве.

Возможный путь решения части проблемы сохранения здоровья — организация малых форм физической активности учащихся.

Недостаточное внимание уделяется оптимизации содержания малых форм физкультурно-оздоровительной работы, таким как физкультминутки, а ведь именно они при умелом подходе и организации могут дать большой оздоровительный эффект.

Поэтому задачей педагога является - подобрать и внедрить те методы оздоровления, которые были бы максимально просты с методической и организационной сторон, не требовали особых условий - специальной одежды, помещения и прочих, вызывали у школьников интерес и имели максимально выраженный оздоровительный эффект. Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации уроков.

Урок – зона психологического комфорта. В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменился микроклимат на уроках. Атмосфера на уроках стала более благоприятной для обучения и для межличностного общения. С этой целью использую методы эмоциональной раскочки, медитативно релаксационные упражнения, упражнения на рефлекссию, визуализацию и релаксацию.

Примеры упражнений эмоциональной раскочки

Упражнение «Комплименты»

Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.

Игра «Вам - сообщение»

По кругу передается сообщение, например «Я рад тебя видеть». «Ты сегодня хорошо выглядишь» и т.д.

Игра «Подарок»

Предлагается подарить своему однокласснику что-то нематериальное. «Я дарю тебе счастье (солнце, дружбу)».

Методика «Утренний сбор»

Дети делятся со своими одноклассниками планами на сегодняшний день, поздравляют с днями рождения и т.п.

Задания «Поделись радостью». «Нарисуй свое настроение» и т. д.

Примеры медитативно - релаксационных упражнений

Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую»

Ученик говорит по 3 предложения о том, что он видит, о том, что он слышит, о том, что он чувствует. Количество предложений зависит от уровня обучения.

Упражнение «Деревянная кукла» в формате физминутки

Кукла падает. Сначала кисти поднятых рук, затем до локтя, голова, кукла складывается в пояс и покачивается.

Пример упражнений на релаксацию и визуализацию

Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Можно представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы и т.п.

Индивидуальный и дифференцированный подход на уроках осуществляется через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания.

Разделение учащихся на 3 типа *синтетический, аналитический, и кинестетический* – позволяет индивидуализировать стиль и предпочтительные методы работы на уроке.

Двигательная активность учеников на уроках способствует лучшему овладению материала, снятию усталости и повышению мотивации к обучению. Активное поведение учащихся на уроке обеспечивается за счет использования рифмовок, стихотворений, песен на основе движений и проведения физкультминуток: на уроке проводятся 1-2 физкультминутки по 2-3 минуты продолжительностью через 15-20 минут после начала урока.

Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон.

На уроках также практикуются *зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме*: пальцы обеих рук скрещены, изображаем столик, изображаем зеркальце и прихорашивающую маму, колыбельку для ребенка.

В комплекс упражнений можно включить *элементы акупрессуры. Точечно-пальцевый метод (акупрессура)* оказывает воздействие через так называемые активные точки. В ответ на раздражение определенных активных точек в организме возникают реакции, обеспечивающие его адаптацию к изменениям внешней среды, и другие защитные реакции, активизируется деятельность внутренних органов, регулируется мышечный тонус, снижается нервно-психическое напряжение, достигается релаксация.

Поддержание интереса к изучению предметов.

Каждый учитель знает, как важно уйти от формальной зубрежки, ввести в учебный процесс игровые, развлекательные моменты, активизировать познавательные мотивы обучения. Можно использовать игровую методику. Чем ближе к жизни игровая ситуация, тем легче и быстрее дети запоминают материал. С целью повышения интереса возможно проведение занимательных уроков или вводить занимательные элементы в уроки.

Данная структура оптимально подходит для проведения уроков, позволяет избежать утомления учащихся, свести к минимуму учебный стресс, помогает достичь хороших результатов в преподавании.

Во время уроков рекомендуем придерживаться следующей системы:

- организационный момент,
- мотивация и постановка цели,
- опрос, актуализация знаний,
- изучение нового,
- закрепление,
- контроль/коррекция,
- итоги,
- домашнее задание,
- постановка новых целей.

Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным.

Известно, что среди факторов обусловленности потери здоровья школьниками на долю внутришкольных факторов среды обитания может приходиться до 20%. Однако, если принимать во внимание, что в современной школе практически отсутствуют здоровые дети, то сила этого влияния на их здоровье возрастает многократно. В этих условиях справедливо признается, что охрана здоровья учащихся не может обходиться без участия педагогов. Выдвигается лозунг, суть которого в том, что сохранение и укрепление здоровья обучающихся - проблема и педагогическая. Характеризуя факторы внутришкольной среды, обуславливающих снижение уровня здоровья от первого до последнего года обучения, с одной стороны говорится о рисках, связанных с несоблюдением физиолого-гигиенических требованиях к условиям обучения, с другой стороны с большим объемом нагрузки.

Система охраны здоровья учащихся – многоплановая проблема, где использование здоровьесберегающих педагогических технологий должны занимать достойное место. Арсенал используемых здоровьесберегающих технологий требует постоянного их обновления, повышения педагогического мастерства их использования, и служить как на благо сохранения здоровья учащихся и педагогов, так и повышению качества образования.

Использование здоровьесберегающих педагогических технологий необходимо проводить последовательно, с учетом особенностей и специфики образовательного учреждения с обязательным контролем его эффективности. Уместно будет отметить, что здоровьесбережение не только цель, но и важное средство достижения высокой эффективности образования и воспитания. Известно, что любой вид трудовой деятельности приводит к утомлению, работа в классе по профилактике утомления, безусловно, должна проводится организовано, но с одновременным осознанным включением каждого ученика.

Отношение учащихся к своему здоровью, по мнению большинства исследователей, является основой здоровьесбережения, так как через мотивацию этого отношения можно осуществлять ценностно-ориентировочную деятельность детей и подростков по сохранению и укреплению личного здоровья. Одновременно изучение этого отношения необходимо для совершенствования системы воспитания в общеобразовательных учреждениях, а также выбора и внедрения соответствующей системы здоровьесберегающей системы в целом и здоровьесберегающей педагогической технологии. Важнейшим принципом в любой деятельности ученика должен возобладать принцип ответственности. Таким образом, здоровьесберегающие технологии являются важной основой системы охраны здоровья учащихся. Для более эффективного их использования должна быть продолжена работа по совершенствованию материально-технического оснащения учебного процесса.