

Государственное учреждение образования

«Долгиновская средняя школа имени В.И. Слободчикова»

*Здоровьесберегающие
технологии
в учебном
процессе*

Учитель-дефектолог
Протасевич Г.П.

К сожалению, в последнее время резко изменилась мотивация образовательной деятельности у учащихся, снизилась их творческая активность, замедлилось их физическое и психическое развитие, участились случаи отклонения социального поведения школьников.

Основная задача школы на современном этапе – полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет не последнюю роль.

Деятельность педагогов в направлении укрепления здоровья учащихся следует считать оздоровительно-образовательной работой, которая является комплексом оздоровительных мер гигиенической, лечебно-профилактической, физкультурной, психолого-педагогической, природно-оздоровительной, художественно-эстетической направленности в сочетании с образованием детей по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребенок ходит учиться. Это еще и особый мир детства, в котором ребенок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому-либо или чему-либо. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, однако важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьников.

В создавшейся обстановке стало естественным активное использование педагогических технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся:

- отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания;

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка;

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В работе с детьми с ОПФР следует придерживаться основного принципа здоровьесбережения «Не навреди!» У этих детей есть проблемы в развитии психики, речи, интеллекта. Часто они бывают эмоционально напряжены, поэтому для снятия эмоционального напряжения целесообразно использовать вхождение в урок необычным способом – речёвкой, улыбкой, передачей хорошего настроения.

Отступление от темы позволяет снять эмоциональное напряжение. Этот приём также позволяет обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать

практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и др.

Использование нестандартных уроков (уроков-игр, уроков-конкурсов, уроков-путешествий, уроков-сказок и др.) благотворно влияет на здоровье учащихся, т.к. укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, раскрыть индивидуальные особенности ребёнка.

Для детей с ОПФР одним из важнейших аспектов обучения является психологический комфорт во время урока. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор помогают предупреждению утомления и являются дополнительным стимулом для раскрытия компенсаторных возможностей учащегося.

На уроках должна присутствовать смена видов деятельности (письмо, чтение, зарисовки, подчеркивания, обведение ответов, проговаривание правил, записывание другим цветом, просмотр видеороликов, устная работа) и смена поз учащихся (не только сидя за партой или стоя у доски, но и на корточках на ковре). Проведение 1-2 физкультминуток во время урока недостаточно для того, чтобы удовлетворить двигательную активность учащихся младшего школьного возраста, поэтому на уроках целесообразно использовать проведение дидактических игр, которые не только вносят элемент развлекательности, но и способствуют быстрому усвоению программного материала, коррекции нарушений развития ребёнка с подключением движений его рук и ног. (например, собрать разбросанные на полу гласные буквы, найти разложенные на других партах названия городов Беларуси и т.д.) известно, что динамичные формы работы помогают подключать тактильные, кинестетические, моторные ощущения и помогают более прочному усвоению программного материала.

В целом здоровьесберегающие технологии включают три основных направления:

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание для каждой ситуации успеха.
2. Развитие двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться стойкой адаптации ребёнка, сохранить и укрепить здоровье в условиях учебного учреждения.
3. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряжённой работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходима во избежание переутомления.

Осуществляя работу по здоровьесбережению, необходимо учитывать следующие принципы:

- ребенок самоценен, учитель не формирует личность, а создает условия для проявлений внутреннего мира ребенка, учитель не ведет, а идет рядом и впереди, он сотрудничает вместе с ребенком, раздумывает вместе с ним над его проблемами, принимает его таким, каким он пришел;
- учитель воздерживается от нравственных оценок личности, дает ребенку возможность самому найти себя и пройти свой путь в поиске истины;
- ребенок учится только через действие;
- ребенок имеет свои индивидуальные возможности в учебной деятельности;
- ребенок осваивает мир в целостном восприятии;
- ребенок учится от другого ребенка, как и от учителя;
- ребенок успешен в учении, когда ему хорошо;
- ребенок успешен в учении, когда его поддерживают и вдохновляют учитель и родители.

На каждом уроке желательно проводить по две-три физкультурных паузы, хотя бы одну из них – под музыку. Для этого можно использовать различные подручные средства, которые позволят сделать оздоровительные минутки интересными и разнообразными. К таким предметам можно отнести любой предмет, лежащий на парте: ластик, книгу, карандаш и т. д.

Обязательными на уроке являются упражнения для глаз, мелкой моторики рук с использованием рифмовки.

Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, исключительное значение имеет возрастной подход к организации школьной жизни ребенка. Любой предмет из школьной программы, рассказанный доступным детям языком, в игровой форме, с элементами театрализации, применением красочной наглядности, может оказаться простым и интересным. Готовясь к каждому рабочему дню, учитель должен обязательно подбирать и готовить интересные задания, развивающие детей. Важно научить детей максимально самостоятельно добывать знания и применять их на практике.

Содержание образования должно быть направлено на стимулирование и поддержку эмоционального, духовно-нравственного, социального и интеллектуального развития детей. Это создает условия для проявления самостоятельности, инициативности, творческих возможностей детей в различных видах деятельности, а не только для накопления знаний и формирования навыков решения предметных задач.

Вариативность содержания образования дает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения с учетом возрастных возможностей детей. Она обеспечивает дифференциацию образования, то есть возможность индивидуального развития каждого ребёнка, и что особенно важно – учет особенностей различных контингентов детей: детей с проблемами в развитии, детей-инвалидов. Хочется подчеркнуть, что без формирования у детей навыков

полноценной учебно-познавательной работы, без сохранения особой познавательной мотивации, без становления самосознания и самооценки ребенка как субъекта новой для него деятельности «учения – обучения» нельзя представить школу как реальную здоровьесберегающую среду в целом.

Здоровьесберегающая деятельность формирует мотивы, потребности и ценности здорового образа жизни; формирует нравственные чувства, нравственные качества и поступки, нравственное сознание; формирует духовную сущность человека; направлена на создание благоприятной здоровой социокультурной среды, в которой растёт и развивается ребёнок.

Важнейшим направлением в работе каждого педагога должно стать формирование мотивации на здоровье, осознание социальных норм здорового образа жизни, знание «факторов риска» для здоровья.

Хочется написать крупными буквами плакат и повесить его в каждой школе: «Будь внимателен к здоровью тех, кого обучаешь! Не навреди!» Наверное, нам всем не стоит строить грандиозных заоблачных планов, которые сегодня по ряду объективных причин не могут быть выполнены, а решать самые простые, но очень важные ежедневные проблемы, чтобы постепенно продвигаться в осуществлении поставленной цели – сохранить, укрепить и улучшить здоровье наших детей как основного будущего ресурса нации.

Цена обучения для здоровья – вот тот критерий, который при использовании здоровьесберегающих технологий служит мерилем допустимости тех или иных педагогических воздействий.

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОПФР положительно влияет на их работоспособность, повышает их психологическую комфортность, сохраняет энергоресурсность детского организма.

Все чаще учителя задают себе вопрос: что же это такое – здоровьесберегающий урок? По моему мнению, сущность такого урока заключается в обеспечении эффективности равномерного распределения запаса жизненных сил субъектов учебного процесса.

Учитывая принципы здоровьесберегающей педагогики можно выделить следующие виды уроков:

I – «Урок здоровья»

Это запланированный урок повторения, урок обобщения. Такие специальные уроки продумываются заранее и включаются в тематическое планирование по предметам «Человек и мир», «Социально-бытовая ориентировка», для чего в начале года корректируется тематика уроков.

Например:

- 1 класс – «В гостях у Айболита»
- 2 класс – «Курить – здоровью вредить!»
- 3 класс – «Юные спасатели»

Урок может проходить в форме викторины, игры, праздника, экскурсии. Можно привлечь родителей, медицинских работников, сотрудников МЧС и т.д. Для его проведения требуется подготовка и со стороны учителя, и со стороны учеников. Урок должен быть целым событием.

II – урок с элементами здоровьесбережения:

- тема урока связывается с событием или датой, имеющим отношение к здоровью (День борьбы с курением, день борьбы с наркоманией и т.д.);
- это ежеурочные «минутки здоровья», возникающие из наблюдений за учениками, связанные с вредными привычками: "Почему нельзя грызть ручку", «Для чего нужен носовой платок»; по обучению учащихся новым упражнениям на снятие стресса, утомления, по развитию внимания, памяти, логического мышления и т. д.;

III - урок «скрытого здоровьесбережения»

Это стандартный, типичный, хорошо продуманный методически урок, на котором на первый взгляд ничего не говорится о здоровье, но это здоровьесберегающий урок, так как это урок, на котором необходимо:

- полноценно выполнять учебную программу, формируя у учащихся интерес к предмету;
- устанавливать с ними доверительные, партнерские отношения;
- предотвращать возникновение дискомфортных состояний, т.е. продумывается урок максимального умственного, психического, физического, нравственного комфорта;
- максимально использовать индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения;
- это урок, на котором каждый ученик понимает значимость данного урока для будущего и творчески работает на нем, используя свои способности.

Следует отметить и **требования** к такому уроку:

- гигиенические условия (проветривание, освещение, энергетика, посадочные места);
- количество видов учебной деятельности должно быть 4–7 за урок продолжительностью 7–10 минут (чтение, слушание, рассказ, работа с книгой и т.д.);
- не менее 3-х видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа);
- плотность урока – на учебную работу должно тратиться 60–80%;
- наличие эмоциональных разрядок (поучительная картинка, поговорка, улыбка, шутка);
- оздоровительные моменты на уроке;
- формулирование целей урока вместе с учащимся, определение ими задач, которые следует решить для достижения целей;
- гибкость структуры урока в соответствии не только с целями урока и спецификой учебного материала, но и с возможностью ученика;
- использование привлекательной мотивации (кроме оценок), способствующей активной самореализации ученика;
- при появлении признаков утомления - изменение интонации и громкости речи, привлечение внимания, например, неожиданным примером;
- рефлексия.

Подробнее рассмотрим этапы урока, а так же приемы, методы, способы преподавания которые могут входить в арсенал педагога при организации и планировании уроков с использованием здоровьесберегающих технологий.

I. Мотивационный этап.

Основа здоровьесбережения – регуляция психологической и физической нагрузки на уроке. Прозвенел звонок. Первые минуты урока – особое время: настрой на урок, вхождение в урок – главное. Огромна роль слова, поэтому первые фразы должны звучать по-разному, но всегда доброжелательно. Например:

- Ребята! Пожмите друг другу руки и пожелайте успехов в делах!
- Сегодня замечательное утро, какое доброе у тебя сегодня лицо и умные глазки, приступим к делу.
- Добрый день! Надеюсь, ты сегодня здоров и дома у тебя все в порядке. Сегодня у нас на уроке будет много интересного.
- Ребята! Согласна, произошли неприятности, но поверьте, все пройдет. Наберите побольше воздуха, выдохните все вредное и обидное, простите своих обидчиков и за дело! Все будет хорошо!

Конечно, кроме психологического словесного настроения, следует учитывать: какой это урок в расписании – после обеда или физкультуры, первый в понедельник или последний в пятницу, потому что в этом случае приходится разрешить дожевать пищу, отдышаться и привести себя в порядок, «разбудить» или успокоить. Как правило, некоторое послабление и терпимость в начале урока оборачивается более плодотворной работой в процессе.

II. Повторение изученного.

Главная цель – отсутствие стрессогенной среды. Для этого использую:

- дидактические игры («Аукцион идей», «Да – нет», «Разложи по местам» и др.);
- развивающие игры («Да – нетка», «Хорошо – плохо» и др. из ТРИЗ);
- элементы «технологии критического мышления» («кластеры», «фишбоуны», «синквейны», «тонкие и толстые вопросы» и др.);
- перфокарты, тесты;
- опросы.

III. Новая тема.

На уроках, не смотря на особенности детей с ОПФР, я предлагаю пользоваться проблемным методом при изучении нового материала. Существуют три способа решения поставленной проблемы: побуждающий диалог, подводный от проблемы диалог и подводный без проблемы диалог. Наиболее часто я использую подводный от проблемы диалог: школьнику последовательно задаются вопросы, приводящие к решению поставленной проблемы. Ученик активно участвует в выработке правильного решения, а сложные моменты можно и объяснить. Важно не то, чтобы ученик сам «открыл» новые знания, важно, чтобы он принял в этом участие.

Поскольку овладение новыми знаниями на проблемном уроке осуществляется в ходе продуктивной деятельности учащихся, то, естественно, нет причин для нарушений в состоянии здоровья.

IV. Закрепление изученного.

Используются приёмы и методы пункта II.

V. Самостоятельная работа.

Цель – релаксация, чувство удовлетворенности, создание «ситуации успеха».

Использую:

- рисование и раскрашивание (плакатов, рисунков, коллажей и т.д.);
- чтение учебника;
- рассматривание иллюстраций учебника, картин известных и неизвестных художников; детских энциклопедий;
- составление памяток и схем по теме;
- методику «Обучение сверстников».

VI. Рефлексия

1. Интеллектуальная (вопросы на понимание)

- Чему учились?
- Зачем учились?
- Что нового узнали?
- Какими знаниями хотел бы поделиться?

2. Духовная

- Понравился ли наш урок?
- Было ли тебе трудно? Когда?
- Комфортно ли было на уроке?

3. Физическая

- Все ли успели выполнить на уроке?
- Какие задания были трудны для выполнения?

- Какие задания понравилось выполнять?
- С чем легко справлялся?

4. Сенсорная

- Что чувствуешь в конце урока?
- Кому ты сопереживал на уроке?
- Что нового узнал о своих товарищах?
- С кем понравилось сотрудничать?

Таким образом, урок, построенный по данной схеме, с использованием предложенных методов и приёмов будет соответствовать заповеди здоровьесберегающей педагогики «Не навреди!». Однако следует отметить, что в схеме урока не хватает существенной детали – физминуток.

«Сиди и не вертись!» – кому не знакома эта фраза? Между тем, сорок лет наблюдений американского физиолога Лоуренса Морхауса сподвигли его сделать вывод, что во время сидения не только можно, но и нужно ерзать и вертеться, а, встав, переминаться с ноги на ногу. Движения обеспечивают лучшее кровоснабжение, питание мозга кислородом. Этот пример подтверждает исключительную значимость физминуток – традиционных упражнений, которые обеспечивают продолжительную концентрацию внимания, работоспособность, не допускают утомления и усталости. В моем арсенале их более ста, все они систематизированы. Таким образом, при использовании учитывается многое: какое время года, какая тема урока, какой урок по счету, какой этап урока, какое утомление следует снять и т. д.

На уроках я стараюсь использовать нетрадиционные формы проведения физминуток: массаж, психогимнастику, дыхательную и звуковую гимнастику.

Положительно воздействуют на психоэмоциональную сферу, а также снимают и зрительное утомление такие релаксационные паузы как фиксирование, любование явлениями природы. Не оставляю без внимания такие «чудеса» как кружение осеннего листопада, обрушившийся как стена сильный ливень, медленный танец узорчатых снежинок.

Грамотно организованный урок – залог позитивного психоэмоционального, а значит и физического благополучия учащихся. Проверьте себя: если на вашем уроке утомление развивается не ранее, чем на 20–23 минуте, то Вы, бесспорно, можете считать себя специалистом в здоровьесберегающей организации учебного процесса.