

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ**

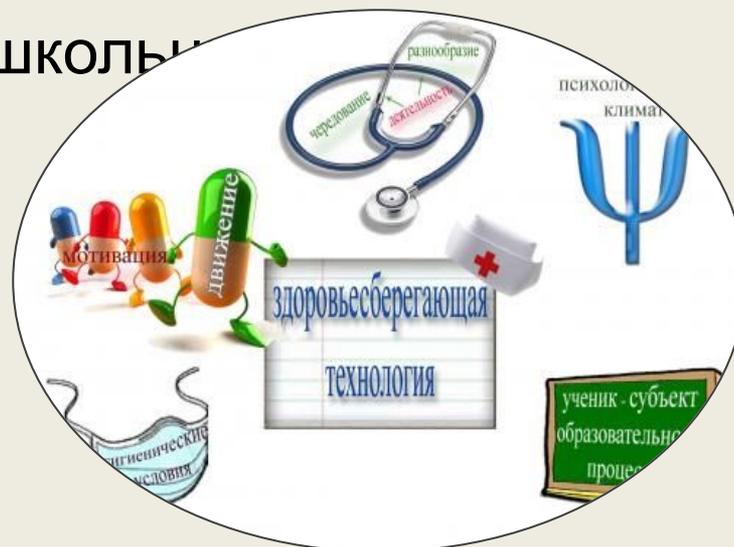
- **Лекция. № 2**

***«Классификация здоровьесберегающих образовательных технологий. Подходы к пониманию сути ЗСТ и возможности использования таких технологий в образовании»***

***Лектор:: к.п.н., доцент СИЛАКОВА Оксана Владимировна***

# Что понимают под здоровьесберегающими образовательными технологиями?

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* (ЗОТ) - система мер по охране и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе, учитывающая специфику данного процесса, важнейшие характеристики образовательной среды и особенности школы.



Педагогические технологии отвечают на вопрос «как учить?».

С позиций здоровьесбережения ответ на вопрос «как учить?» будет таким: *чтобы не наносить вред здоровью учащихся и педагогов.*

ЗОТ можно рассматривать:

- как качественную характеристику любой образовательной технологии;
- как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные образовательные технологии задачами здоровьесбережения.

## ***Целевые установки ЗОТ:***

- ✓ стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми;
- ✓ учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;
- ✓ показывать им, что жизнь - это прекрасно;
- ✓ вызывать у них позитивную самооценку.

## ***Отличительные особенности ЗОТ:***

- ✓ отсутствие назидательности и авторитарности со стороны учителя;
- ✓ приоритет воспитания, а не изучения культуры здоровья;
- ✓ индивидуализация обучения;
- ✓ наличие мотивации на здоровый образ жизни у учителя и учеников;
- ✓ наличие у учащихся интереса к учебе, желания идти в школу;
- ✓ «физкультминутки» на уроках;
- ✓ осуществление гигиенического контроля.

# Какие «школьные» факторы негативно воздействуют на здоровье учащихся?

## *Очевидные факторы:*

- перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
- несовершенство учебных программ и технологий;
- авторитарный стиль преподавания;
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- использование преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным;
- недостаток двигательной активности учащихся;
- неправильное питание учащихся;
- несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
- недостаточное финансирование школы.

## ***Неочевидные факторы:***

- низкая психологическая культура учебно-воспитательного процесса;
- недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий;
- неграмотность учащихся в вопросах здоровья;
- слабое использование технологий, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья;
- неблагоприятное состояние здоровья учителей;
- недостаточное развитие у учителей личностных качеств, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий (толерантности, доброжелательности, чувства юмора и др.).

Среди перечисленных факторов *педагогические факторы* необходимо выделить особо. Это:

- стрессовый характер авторитарной педагогики; интенсификация учебного процесса (увеличение темпа и объема учебной нагрузки);
- несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;
- несоблюдение физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

# Почему личностно-ориентированные педагогические технологии являются здоровьесберегающими?

*Личностно-ориентированные педагогические технологии* предполагают, что в центре образовательного процесса - личность ребёнка, и нацелены на обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей.

В центре внимания педагога - уникальная целостная личность ребёнка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей, открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

## ***Личностно-ориентированные педагогические технологии:***

- личностно-ориентированное обучение (*Якиманская И. С.*);
- технология саморазвивающего обучения (*Селевко Г. К.*);
- «педагогика сотрудничества»;
- гуманно-личностная технология (*Амонашвили Ш.А.*);
- игровые технологии;
- технологии развивающего обучения;
- проблемное обучение;
- технологии уровневой дифференциации;
- проектные технологии;
- коллективный способ обучения и др.

## ***Педагогика сотрудничества***

Эту технологию можно рассматривать, как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Цель учителя — разбудить внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности.

Важнейшая черта педагогики сотрудничества – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

## ***Технологии развивающего обучения***

Разработаны отечественными учеными Д.Б.

Элькониным и В.В. Давыдовым на основе на идеи Л. С. Выготского о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся.

Сущность технологии - ориентация педагога на «зону ближайшего развития» ученика при построении индивидуальной образовательной программы. Это позволяет в максимальной степени учесть способности и возможности обучаемого, темпы его развития, влияние условий окружающей среды и др.

## ***Технология уровневой дифференциации обучения***

В основе технологии – дифференциация требований к уровню освоения учебной программы, явное выделение учителем базового и повышенного уровней.

У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более успешно работать с «трудными» детьми.

Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.



## ***Технология «раскрепощённого развития детей»***

*Отличительные особенности технологии:*

1. Учебные занятия проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а часть – стоит за конторкой (укрепляется позвоночник, формируется осанка);



2. Для упражнений на мышечную и зрительную координацию и на развитие внимания и быстроты реакции используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажёры - «бегущие огоньки»;

3. С целью расширения зрительных горизонтов, целостного восприятия и познания мира на уроках применяется специальный «Экологический букварь» (картина-панно), распложенный на одной стен класса и изображающий уходящую в бесконечность местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Это даёт возможность при обучении снижать нагрузку на зрение;



4. Для обучения письму применяются специальные художественно-образные прописи перьевой ручкой, формирующие художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз – рука»;

5. Обязательным предметом является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке;



6. Предусмотрено введение раздельно-параллельного обучения мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах раздельно, они общаются друг с другом на переменах, в кружках, на совместных мероприятиях.

# Как действовать учителю с позиций здоровьесбережения (или: какие ЗОТ выбирать и когда их использовать)?

Аксиомой является соблюдение учителем следующего:

- обеспечить/добиться обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр.);
- следить за правильной позой учащегося во время занятий (при письме, при чтении, стоя);
- проводить гимнастику («зарядку», «физкультминутки», «физкультпаузы») во время учебных занятий.



Самые продуктивные уроки - со второго по четвертый.

С целью сохранения здоровья учащихся учитель должен учитывать не только очередность своего урока, но и какой он по счету в классе.

В практической работе педагоги решают «задачу последних уроков», например, путем использования элементов технологии Шаталова:

- ✓ работа в парах или малых группах, «вертушка» (активное передвижение учащихся из одной группы в другую);
- ✓ использование двух досок, когда учащиеся совершают повороты от одной доски к другой, достаточно двигаются, тем самым сохраняя интерес к уроку и активность участия в нем.

## ***Игровые технологии***

Здоровьесберегающие. Помогают решать проблемы мотивации и социализации учащихся.

В игре у растущего человека формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Игру (приемы игры) можно использовать на каждом уроке, особенно в младших классах

Благотворно влияют на здоровье детей использование методических приемов, содержащих элементы *соревнования*.



Способствует укреплению здоровья учащихся выполнение **практических заданий**, в ходе которых работают различные группы мышц, происходит развитие мелкой моторики рук.

При *работе с компьютерами* следует соблюдать гигиенические нормы. Непрерывная длительность занятий с ПК не должна превышать:

- для учащихся 1 классов – 10 минут,
- для учащихся 2 - 5 классов – 15 минут,
- для учащихся 6 - 7 классов – 20 минут,
- для учащихся 8 - 9 классов – 25 минут.
- для учащихся 10 - 11 классов: в первом час учебных занятий – 30 минут, во второй – 20 минут.

Работа с ПК должна проводиться в индивидуальном темпе.



Учебные занятия обязательно должны включать **«эмоциональные разрядки»**, цель которых – снятие умственного напряжения, утомления учащихся.

«Эмоциональными разрядками» могут служить рассказ, поговорка, высказывание, веселое стихотворение, юмористическая или поучительная картинка и др. С позиций здоровьесбережения улыбку, искренний смех ученика можно сравнивать с «физкультминуткой».

В течение урока рационально проводить 2-3 «разрядки».



Важным в здоровьесбережении учащихся является **домашнее задание**, его объем и уровень сложности. К домашнему заданию учитель должен относиться ответственно: соизмерять объем и сложность с возможностями ученика.

В педагогической практике широко распространены «многоуровневые» домашние задания, когда педагог предлагает учащимся задания нескольких уровней, а ученик самостоятельно выбирает его объем по своим силам. Такие задания способствуют и повышению учебной мотивации ученика, и сохранению его здоровья.



# Какие упражнения целесообразно включать в «физкультминутки»?

В комплексы упражнений «физкультминуток», как правило, включают упражнения для глаз и для скелетных мышц.

*Общие рекомендации:*

- физкультминутки проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте и включают обычно 3 легких упражнения с 3-4 повторениями каждого;
- комплексы упражнений должны меняться.



В «физкультминутки» целесообразно включать **дыхательные упражнения и элементы самомассажа.**

*Примеры:*

- Произношение гласных звуков
- Гигиенический массаж;
- Двигательные упражнения для нормализации дыхания («Задуть свечу», «Словить комара» «Огонь и лед», «Кулачки» и др.);
- Упражнения, снимающие напряжение и успокаивающие нервную систему («После грозы», «На берегу моря» и т.д.)



# Какие особенности/состояния учащихся требуют от учителя особого внимания?

*Дезаптациионные . Особенности поведения ученика:*

- часто отвечает не по существу, не может выделять главное;
- долго переживает неудачи в течение урока;
- с трудом настраивается на занятия после перемены;
- при неожиданном вопросе учителя часто теряется;
- долго выполняет любое задание, часто отвлекаясь;
- требует к себе постоянного внимания со стороны учителя;
- заметно томится на уроках, оживает только на переменах;
- почти никогда не отвечает правильно, если вопрос поставлен нестандартно;
- затрудняется применять ранее усвоенные понятия, не имеет навыков.

## ***Состояния физического дискомфорта. Некоторые признаки:***

- ученик простужен (возможные причины: несоблюдение температурного режима в классах, сквозняки, нарушения гигиенических требований к проведению уроков физкультуры);
- ученик периодически покашливает («першение» в горле). Возможная причина - сухость воздуха в классах;
- ученик жмурится, жалуется на резь в глазах (наиболее вероятная причина - напряжение зрения на уроках).

Состояние физического дискомфорта у учащихся может вызывать нарушение гигиенических условий учебного процесса (температурный режим, сухость воздуха, шум, освещение, неудобное положение тела, длительное выполнение однообразной работы и др.).

# По каким критериям можно судить о результативности применения ЗОТ?

*Такими критериями могут служить:*

- активная мыслительная деятельность учащихся;
- обеспечение эмоциональной сопричастности ученика к собственной деятельности и деятельности других;
- мотивация познавательной деятельности;
- обеспечение рефлексии и самоконтроля;
- наличие самостоятельной работы.



# «Секреты» здоровьесберегающих образовательных технологий: в чем они заключаются?

## «Секреты» ЗОТ:

- Доброты (дарить добро каждому ученику);
- Успешности (стремление дарить радость себе и другим);
- Эффективности (усилия всех педагогов должны быть направлены на создание здоровьесберегающего образовательного пространства);
- Результативности (в формировании учащихся);
- Соответствия (результаты создаваемого должны отслеживаться);
- Истинности (любовь педагога к своему профессиональному делу).



# Подведем итог: что следует помнить учителю?

1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым. Помогите ему в этом!
2. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка положительные эмоции.
3. На уроке дети должны испытывать не только интерес, но и ощущение комфорта, защищенности.

