

Здоровьесберегающие технологии

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач начального общего образования в соответствии с Типовым положением о НОО. Школьный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы школьного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей младшего школьного возраста снижается. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Понятие «ЗОТ» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. По-разному понимают этот термин и педагоги образовательных учреждений. Некоторые считают, что ЗОТ – это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативной всем другим

Нет какой-то одной единой уникальной образовательной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса.

Данное понятие остается дискуссионным, у разных авторов встречаются различные трактовки понятия «здоровьесберегающие педагогические технологии». Родоначальником введения понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» в практику образования является Н.К. Смирнов, который утверждает, что ЗОТ можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья. Под ЗТ будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья детей,

учитывающие важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка.

Здоровьесберегающие педагогические технологии (ЗПТ)

Цель педагогической технологии - достижение гарантированного заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. ЗПТ - можно рассматривать как:

- технологическую основу здоровьесберегающей педагогики (ЗП)- одной из самых перспективных образовательных систем XXI века;
- совокупность приемов, форм и методов образования, воспитания и развития школьников без ущерба для их здоровья;

Качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье детей и учителей.

Технологическую основу ЗП составляют здоровьесберегательные образовательные технологии (ЗОТ).

Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ребёнок); физкультурно-оздоровительной (отдаётся приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической направленности (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Но только благодаря комплексному подходу к образованию школьников, на наш взгляд, могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья детей. ЗОТ можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать школьников, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Создание здоровьесберегающей среды на уроке

Соответствующую среду на уроках создает учитель и окружающая обстановка. Администрация школы должна оказывать учителям в этом поддержку.

Для создания среды, сохраняющей здоровье, учитель должен:

- Поддерживать выполнение санитарно-гигиенических условий в учебном помещении.
- Менять активные и пассивные формы и методы урока, использовать динамические паузы.

- Менять виды деятельности учеников в течение урока.
- Не допускать перегрузок на занятиях.
- Анализировать уроки с валеологической точки зрения.

Положительный результат здоровьесберегающих технологий в школе зависит и от соблюдения следующих условий:

- Выявление и учет показателей здоровья детей.
- Правильная организация места и времени учебных занятий.
- Применение приемлемых для учебного заведения здоровьесберегающих технологий.
- Тесное взаимодействие родителей, учителей и администрации по вопросам сбережения здоровья детей.

Благоприятные условия, поддержка со стороны родителей, искренняя заинтересованность учителя в сохранении здоровья своих подопечных помогут достичь целей технологий, сохраняющих здоровье.

Общие здоровьесберегающие технологии на уроках представляют собой:

- [Физкультминутки для тела и глаз.](#)
- Тематические вставки о здоровье на каждом предмете.
- Отслеживание эмоционального настроения.
- Походы классом, школой.
- [Цветотерапия.](#)
- Смена деятельности 5-7 раз за урок.
- Употребление слов и выражений, не унижающих ребенка, а помогающих поверить в себя.
- Классные и родительские собрания по теме здоровья.

На конкретных предметах используются определенные методы здоровьесбережения.

Например, здоровьесберегающие технологии на уроках математики могут быть следующими:

- Групповая и парная работа, в т. ч. и у доски. Такая работа снижает стресс.
- Проговаривание правил и терминов вслух. Некоторые ученики хорошо усваивают в уме, но потом затрудняются повторить вслух знакомый материал.
- Ритуал окончания урока: что осталось непонятного, что понравилось.

Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка:

- Пальчиковая зарядка.
- Дыхательная гимнастика.
- Тематические вставки: разбор текста, списывание с доски, обсуждение сказок на тему здоровья.
- Написание сочинений по теме здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в школе должны применяться с первого класса, а еще лучше начинать их использовать с детского сада. Чем раньше приучить детей заботиться о своем здоровье, тем больше шансов, что они будут делать это на протяжении всей жизни.

Учитель начальных классов

Н.П. Черткова