

Казенное общеобразовательное учреждение «Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»

Заслушано на методическом

Объединении: 14.02.2018.

Выполнила: Кадирова К.И.

Ханты-Мансийск, 2018г.

Тема: «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»

Всем известно, что здоровье – это величайшая ценность, основа для самореализации и главное условие для выполнения людьми их социальных и биологических функций. Здоровьесберегающее поведение и мышление закладываются еще в школе. Но в то же время школьная среда препятствует укреплению здоровья. Раннее начало обучения, интенсификация учебного процесса, использование педагогических инноваций влекут несоответствие нагрузки возможностям детского организма и приводят к напряжению адаптационных механизмов.

По данным статистики, уровень заболеваемости среди детей и подростков в последние годы неуклонно растет. И речь идет не только о физических отклонениях, но и об увеличении числа неадекватных психологических реакций. Такие явления не могут не беспокоить. Поскольку более половины своего времени бодрствования дети и подростки проводят в учебных заведениях, становится очевидно, что система образования должна взять на себя часть ответственности за сохранение здоровья подрастающего поколения.

Однако школа – не больница и не санаторий, на учителя или воспитателя нельзя возлагать обязанность диагностировать либо лечить имеющиеся у ребенка заболевания. Его задача состоит в другом:

- создать для ребенка такие условия обучения, которые не будут травмировать его организм и психику, а также дать подрастающему поколению знания о мере ценности здоровья и способах его сохранения.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что речь идет не только (и не столько) о физическом здоровье, сколько о комплексном показателе благополучия, включающем также психическую адекватность, социальную адаптированность и должный уровень морального развития.

Итак, здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – комплекс методов, приемов и условий, максимально способствующих сохранению и укреплению физического, духовного и нравственного здоровья субъектов образовательного процесса.

Некоторые способы классификации здоровьесберегающих технологий.

Как можно понять из определения, понятие здоровьесберегающей технологии является очень широким. Их можно классифицировать по множеству признаков, но лишь некоторые из них действительно важны на практике. Одни из таких

сохраняющих здоровье технологий можно выделить меры санитарно-гигиенические и меры собственно педагогические.

Гигиеническая составляющая технологии сохранения здоровья

Она включает в себя:

- условия в помещении (температура, освещенность, вентиляция, режим уборки);
- организацию рационального питания;
- соответствие режима занятий санитарным нормам и возрастным особенностям учащихся;
- правильный подбор мебели и других предметов, используемых во время занятий;
- учет состояния здоровья ученика при организации его рабочего места.

Можно отметить, что эта составляющая здоровьесберегающей технологии в большинстве школ реализуется вполне успешно. Состояние освещенности и температурный режим регулярно контролируются, в большинстве школ имеются столовые и буфеты, где запрещена продажа вредных для детского здоровья продуктов. Рекомендации по рациональной организации рабочего дня учитываются при составлении расписания уроков. И, конечно же, учителя не посадят ребенка со слабым зрением на заднюю парту или высокого ученика за низкий стол.

Важно отметить тот факт, что с точки зрения сохранения здоровья нельзя одобрить слишком широкое применение компьютеров в учебном процессе. Известно, что от всматривания в экран зрение страдает гораздо сильнее, чем от чтения с бумажной страницы.

Педагогические здоровьесберегающие технологии в образовании

Они состоят в умении построить урок таким образом, чтобы минимизировать нагрузку на организм и психику ребенка, и при этом добиться эффективного усвоения знаний.

Самыми простыми и важными из подобных педагогических приемов являются:

- частая смена видов деятельности на уроке (от пяти и более раз);
- рациональное распределение нагрузки по времени урока (самая напряженная работа должна приходиться на его середину);
- использование игровых и ролевых форм работы (кроме всего прочего, так можно ненавязчиво заставить детей двигаться);
- создание атмосферы сотрудничества (дети имеют право на вопросы, на свое мнение);
- создание благоприятной эмоциональной атмосферы (шутка или литературная цитата не сделают урок несерьезным).

Особенно важны педагогические здоровьесберегающие технологии в начальной школе, где дети еще не имеют достаточных навыков концентрации внимания. Для младших школьников справедливо рекомендованы физкультминутки на уроках (в них можно включить дыхательную гимнастику и

гимнастику для зрения). Дети этого возраста гораздо лучше воспринимают подобные мероприятия и больше нуждаются в них.

Здоровьесберегающие технологии в нач. школе реализуются посредством комплекса оздоровительных мероприятий:

- классные часы «Доктор Айболит», «Если хочешь быть здоров...», «В гостях у Мойдодыра», «Лесная аптека» и т. п.;
- подвижные игры на переменах;
- гимнастика для глаз и физкультминутки на уроках;
- общешкольные спортивные соревнования;
- беседы с врачом;
- спортивные часы: «Сильные, ловкие, смелые», «Самый быстрый», «Веселая эстафета» и т. д.;
- дни здоровья;
- выпуски газет.

Особо чувствительной у учеников начальных классов является нервная система, поэтому во время урока важно проводить смену деятельности и режимов работы посредством физкультминуток, прослушивания расслабляющих песен.

А еще необходимо помнить, что здоровьесберегающие технологии подразумевают и заботу о здоровье учителя, о его комфорте и защите от стрессов. Именно эта сторона вопроса в нынешней системе образования разработана откровенно недостаточно.

Подготовила:
Кадирова К.И.