

Калинина Наталья Николаевна

ГБОУ средняя школа №195 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Здоровьесберегающие технологии в работе учителя: аспекты реализации требований ФГОС

Родоначальником понятия здоровьесберегающие технологии стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

- Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).
- Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
- Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).
- Обеспечивают достаточный двигательный режим.

Основные принципы здоровьесбережения в начальной школе (принципы сформулированы Н.К. Смирновым):

- "Не навреди"
- Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
- Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
- Соответствие содержания обучения возрасту.
- Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
- Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

Классификация здоровьесберегающих технологий:

- Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
- Технологии обучения здоровому образу жизни.
- Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
- Коррекционные технологии.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. Здоровьесберегающих технологий эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.

Примеры здоровьесберегающих технологий в начальной школе:

- **Физкультурная минутка** — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.
- **Пальчиковая гимнастика** — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
- **Гимнастика для глаз.** Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.

- **Смена видов деятельности** — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.

- **Артикуляционная гимнастика.** К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

- **Игры.** Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.

- **Релаксация** — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

- **Оформление кабинета.** Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.

- **Позы учащихся.** Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положением ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

- **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

В новых федеральных государственных образовательных стандартах (далее - ФГОС) огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения и здоровьесохранения детей. Одна из приоритетных задач ФГОС – «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Пример использования коррекционных технологий: занятия по арттерапии, сказкотерапии, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастике, фонетической ритмике. Занятия по арттерапии (art (англ.) - искусство, therapeia (греч.) - забота, лечение) понимают как заботу о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством творчества. Проводят по подгруппам, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий. Проводят сеансами по 10-12 занятий по 15- 20 минут.

Занятия сказкотерапии используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей. Проводятся 2-4 занятия по 20 минут. Музыкальные технологии - используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Проводят в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей.

Для реализации технологии воздействия цветом необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров школы. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребёнка. Проводят как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Технологии коррекции поведения осуществляются по специальным методикам в малых группах. Группы составляются не по одному признаку, поэтому дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся сеансами по 10-12 занятий по 15-20 минут со старшего возраста в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий.

Психогимнастика - позволяет выражать свои переживания, изображать эмоции с помощью движения, мимики, пантомимы. Психогимнастика помогает «включать» взаимопонимание и учит распознавать в невербальном поведении других эмоциональную составляющую. С помощью психогимнастики ребенок учится лучше чувствовать свое тело, выражать свои эмоции и понимать жесты, мимику и движения других людей. И в то же время с помощью психогимнастики можно научить ребенка контролировать свои эмоции и управлять ими.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. Это система мер, которая направлена на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения. Под здоровьем ребёнка понимается не просто отсутствие болезней, а полное физическое, психическое и социальное благополучие. Если ребёнок здоровый, то он активный.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в условиях ФГОС школьного образования – это совокупность профилактических, коррекционных и реабилитационных факторов образовательной среды по здоровьесбережению, применяемая в ходе регламентированной, нерегламентированной и досуговой форм работы в школе.

Литература

1. Абрамова И.В., Бочкарева Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие). – Самара.: Издание 3. 2004. – 153 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА. - М.: 2010. – 80 с.
3. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. -М.: 2011. – 144 с.
4. Назарова Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. – Волгоград.: Учитель. 2011. – 170 с.