

## **Статья: «Использование здоровьесберегающих технологий во время учебного процесса в рамках ФГОС второго поколения»**

*«Нужно поддерживать крепость тела,  
чтобы сохранить крепость духа»--  
Виктор Гюго.*

Здоровье детей – это главная и основная тема для всего человечества. Детям, чтобы прочно усвоить знания и избежать пика усталости от занятий в наш интенсивный информационный век, нужна готовность номер один для восприятия знаний. Во многих документах Министерства образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Мне нравится фраза великого немецкого философа Шопенгауэра:

"Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля".

Этой фразой хорошо подмечено, что без здоровья и жизнь не в радость, не говоря уже и о других благах . Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

Взаимодействие взрослых и ребенка происходит на разных уровнях: на уровне самого ребенка, на уровне межличностных отношений в образовательном пространстве (то есть в детском саду, в поликлинике и в школе, дома), на уровне организации различных видов деятельности.

К жизни в мире, полном огромного объема информации. Информация для школьников и педагогов на нынешнем этапе все более осознается как важный педагогический ресурс. Все более очевидными становятся требования современной действительности уметь пользоваться образовательной информацией, добывать ее, воспринимать, анализировать, транслировать. Безусловно, каждому образованному человеку сегодня уже недостаточно книг и учебников, ему необходимы – компьютерная грамотность и опыт практического использования компьютеров. Уроки должны отличаться большой интенсивностью и требуют от учащихся высокой концентрации внимания и напряжения сил. Поэтому учитель должен всегда помнить

о здоровье школьников, о создании таких условий, которые бы обеспечили детям высокую работоспособность на протяжении всего урока, позволили бы им избежать переутомления. Существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране, связано, в основном, с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и межличностных отношений внутри класса, недостатком двигательной активности, неправильным питанием учащихся, несоблюдением гигиенических требований в организации образовательного процесса, отсутствием у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми. Личность и жизнь учителя для учащихся - модель и образец пути сохранения здоровья, а, следовательно, нравственности и мудрости. Здоровый учитель - это учитель, полный жизненных сил, с конструктивно – позитивным мышлением, позволяющим обнаружить в окружающем мире в первую очередь его положительные стороны. Здоровый учитель - тот, кто ищет пути решения проблемы сохранения здоровья учащихся в образовательном процессе. Это требует изменение логики и способов изложения учебного материала, методов, средств и организационных форм обучения.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.

В эту систему входит:

1) использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;

2) учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;

3) создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

4) использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

**Основная цель здоровьесберегающих технологий** - сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Отсюда возникают **основные задачи**:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- сохранение работоспособности на уроках;
- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

- «Не навреди!» - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
- Субъект - субъектные взаимоотношения - учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
- Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
- Комплексный, междисциплинарный подход - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
- Успех порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- Активность - активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Особо хочется остановиться на следующем вопросе. Внедряя ФГОС в учебный процесс, необходимо формировать ключевые компетенции у учащихся. Для этого надо предоставить им возможность самостоятельно справляться с задачами в деятельности, в жизни. Одним из способов заинтересовать обучающихся является

возможность продемонстрировать им связь изучаемого материала с реальной жизнью (в том числе с сохранением собственного здоровья), вовлекая ребят в исследовательские проекты. Работа над проектом включает в себя следующие компетенции: учебно-познавательную (постановка целей, организация их достижения, планирование, анализ, проведение рефлексии и самооценка собственной деятельности); ценностно-смысловые, обеспечивающие механизм самоопределения обучающегося в ситуациях учебной и иной деятельности, информационные (получение навыков деятельности по отношению к информации и владение современными средствами информации), коммуникационные (учащиеся получают навыки публичных выступлений, учатся вести дискуссию и задавать вопросы). Темы исследовательских проектов, которые были ранее выполнены учащимися в рамках изучения химии и биологии таковы: «Биохимическая диагностика процесса утомления», «Витамины», «Химия вокруг нас», «Гигиена зрения» и «Аромат здоровья».

Их представление вызвало большой интерес в аудитории, потому что обучающиеся имели возможность убедиться в том, что забота о своем здоровье снижает риск возникновения заболеваний. Иными словами, во всех вышперечисленных проектах реализовывались здоровьесберегающие компетенции, которые также можно отнести к

ключевым.

Работа над подобными проектами продолжается.

**Вывод.** В целом, эффективность использования здоровьесберегающих технологий во время учебного процесса в рамках реализации ФГОС прослеживается в возросшем уровне компетентности учащихся в вопросах здоровьесбережения, в развитии их физических навыков, двигательной активности и, в целом, на общем состоянии здоровья детей.

Список литературы.

1. Учебное издание Серия «Стандарты второго поколения» **Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения.** Издательство «Просвещение»

2. ivfraq@yandex.ru

3. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И.Севрук, Е.А. Юнина// школьные технологии – 2004 №2, стр. 200-207.

4.Замышляева Н. В. Проблема здоровьесбережения: пути её решения на уроке»// Начальная школа. 2010 . №6

5. Электронный ресурс –URL: <http://www.shkola-dlya-vseh.ru/shkola/zdorov/33-komp-zdor/144tehnologiya...>