

ГКУ РД «ЦОДОУ ЗОЖ»

ГКОУ РД «Новоборчинской СОШ Рутульского района»

ДОКЛАД

тема:

«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»

Автор:

учитель начальных классов

ГКОУ РД «Новоборчинской СОШ Рутульского района»

Милайимова Эмне Магомедовна



с. Новый Борч 2017 г

Содержание.

Введение. Понятие здоровья.....	3 стр.
Цель и основы здоровьесберегающей технологии в образовании.....	3 стр.
Здоровьесберегающие моменты учебного занятия.....	5 стр.
Использование здоровьесберегающих технологий в педагогической практике.....	6 стр.
Источники информации.....	10 стр.

«Здоровье до того
перевешивает все остальные блага,

что здоровый нищий – счастливее больного короля»
А. Шопенгауэр

Здоровье – это главная человеческая ценность, сохранение и приумножение которой становится первой обязанностью человека. Здоровье – дело не только личное, но и общественное.

Анализ определений здоровья показывает, что чаще всего встречается шесть его признаков:

- отсутствие болезней;
- нормальное функционирование организма;
- гармонизация организма и окружающей среды;
- способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций;
- полное физическое, психическое и социальное благополучие;
- адаптация человека к усложняющейся и меняющейся окружающей среде.

Цель здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику образовательного учреждения **высокий уровень реального здоровья**, вооружая его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитывая у него культуру здоровья.

Тогда диплом о профессиональном образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Прежде всего, педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Когда здоровый образ жизни - это норма жизни педагога, тогда и студенты поверят и будут принимать педагогику здоровьесбережения должным образом.

Прежде чем изменять мир, начни с самого себя.

Отношение к проблеме ортобиоза прежде всего надо начать с личности преподавателя. Личностно-ориентированный подход к здоровьесберегающим технологиям проявляется в изменении жизненных установок.

(ОРТОБИОЗ — [< гр. orthos прямой, правильный + bios жизнь] термин, означающий здоровый, разумный образ жизни; о. включает заботу о физическом здоровье, оптимальный ритм работы и отдыха, двигательную активность, рациональное питание, культуру общения и личную ... (Словарь иностранных слов русского языка)

Самому педагогу необходимо изменить...

-> ...мировоззрение преподавателя по отношению к самому себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения;

-> ...отношение преподавателя к студентам. Педагог должен полностью принимать студента таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности;

-> ...отношение педагога к задачам учебного процесса, педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и их развитие с максимально сохраненным здоровьем.

Данные направления и определяют пути повышения педагогического мастерства учителя через первоначальное осознание собственных проблем и особенностей, их психологическую проработку и освоение на этой основе методов эффективного здоровьесберегающего педагогического взаимодействия со студентами.

Развернута программа разумно организованной жизнедеятельности человека, которую можно было бы коротко назвать: "искусство жить". И главным своим содержанием она обращена к созиданию личного ортобиоза, разработке индивидуальной технологии здорового образа жизни.

Я считаю, что педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены

одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут; число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

4) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (студенты в роли преподавателя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, студент как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

5) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

6) позы учащихся, чередование поз;

физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 30=45 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

7) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

8) психологический климат на уроке; наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

1) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного студентами на учебную работу. Норма — не менее 60 % и не более 75-80 %;

2) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

3) темп и особенности окончания урока:

быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Результаты:

создание экологически комфортной здоровьесберегающей среды, психолого-педагогической здоровьесберегающей технологии сопровождения учащихся в образовательном процессе;

обновление содержательной и методической базы преподаваемых дисциплин, совершенствование ресурсного обеспечения образовательного процесса школы и здоровьесберегающего пространства.

Анализируя урок с позиции здоровьесбережения, я стараюсь учитывать представленные выше аспекты.

- Гигиенические условия в кабинете – кабинет светлый, теплый, учебная доска имеет дополнительное освещение.

Проблема: кабинет находится на 3 этаже и часто в коридоре во время занятий «проводят время» студенты. Видимо, либо отпросились в туалет, либо обеденный перерыв не в традиционное время. Приходится выходить и наводить порядок. Входную дверь часто не закрываем, т.к. кабинет небольших размеров, вентиляция отсутствует и приходится проветривать, держа открытой дверь.

- Число видов учебной деятельности, используемых педагогом; средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. (Ориентировочная норма: 7–10 минут)

Использую в практике нестандартные уроки: уроки – конкурсы (лучший проект цветника, лучший комплект вопросов по теме), уроки-экскурсии (иногда виртуальные – видео с учебных сайтов), уроки — ролевые игры, уроки – соревнования, и другие.

Приемы с элементами соревнования, благотворно влияют на здоровье студентов.

Часто на уроках организую групповую работу, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, студентам, особенно с заниженной самооценкой, значительно легче учиться вместе.

Проходит работа в группах по-разному: места размещаются так, чтобы студенты могли видеть друг друга, или, ученики работают стоя. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, я не требую от студентов сохранения неподвижной позы в течение всего урока

- Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения студентов;

Работа с информацией (учебник, конспект) составление вопросов, отражающих тему учебного материала,

Описание объекта изучения – используется иллюстрации, видео.

- Умение педагога использовать возможности показа видеоматериалов;

Видео собственного производства, из источников учебных сайтов и т.д.

- Физкультминутки и физкультпаузы;

В течении занятия 90 минут наступает момент затруднений в работе-перерыв для разминки.

- Наличие у студентов мотивации к учебной деятельности на уроке:

Мотивация студентов к получению информации слабая – пытаюсь донести до них в форме фактов использования учебного материала в дальнейшей жизни и работе.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность студентов.

- Благоприятный психологический климат на уроке;

Продумываю приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения новых знаний и умений самих студентов, стараюсь прогнозировать

несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Для разрядки обстановки – адекватная шутка, рассказ ситуации из жизненного опыта и т. д.

- Темп и особенности окончания урока.

Темп разный на определенных этапах урока – в начале занятия размеренный, делаю упор на тему и цель занятия; во время объяснения моментов темы – четкий с дополнительными пояснениями, во время практических заданий – бодрый, активный для мотивации выполнения задания.

Реализуя методы здоровьесбережения в своей деятельности, я пришла к выводу, что педагог должен проявить следующие умения:

- анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с коллективом студентов;
- наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- прогнозировать развитие своих студентов;
- моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- личным примером учить студентов заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Отдельная тема – лабораторно-практические занятия на местности.

Обязательные условия – инструктаж по ТБ, Соответствующая экипировка студентов (обувь в лесу, защита от гнуса), использование инструментов по назначению. Поясняю последствия нарушений дисциплины, возможности качественного выполнения практических заданий.

Недостатка в движении нет, но безопасность обязательна (неровный рельеф, острые предметы и т.д.)

Оптимистический настрой на результативную работу – общая работа в группах, настроение на положительной волне и желание выполнить работу с нужным результатом.



Источники информации:

1. Кургузов, В.Л. Философия здоровья, гуманитарная культура и образование как детерминанты интенсивного развития / В.Л. Кургузов // Советник Президента. — 2004. — № 26. — С. 53-61.
2. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.

Интернет ресурсы:

1. <http://afox.ru/referat/zdorovesberegaiushchie-tehnologii-v-ramkakh-realizacii-fgos/>
2. <http://garnett.ru/dokumenty/sozдание-zdorovesberegaiushchei-obrazovatelnoi-sredy-v-usloviakh-realizacii-fgos/>