

# «Здоровьесберегающие технологии в обучении»

Порошина Ольга Анатольевна  
учитель –логопед филиала №1 МБОУ «Первомайская  
средняя общеобразовательная школа»  
в п.Заводской  
Первомайский район Тамбовская область

- *Здоровье - состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.*

*Российская педагогическая энциклопедия*

- *У кого есть здоровье – у того есть надежда. У кого есть надежда – у того есть все.*

*Восточная мудрость*

# Актуальность проблемы здоровьесбережения

- Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Одним из показателей эффективности образовательного процесса в современной школе является уровень сформированности компонентов здоровья. основополагающим в развитии здорового ребёнка является духовно-нравственный компонент здоровья, определяющий умение строить отношения с близкими и друзьями, реализацию потребности в самопознании и самосовершенствовании.

# Компоненты здоровья

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

# История вопроса

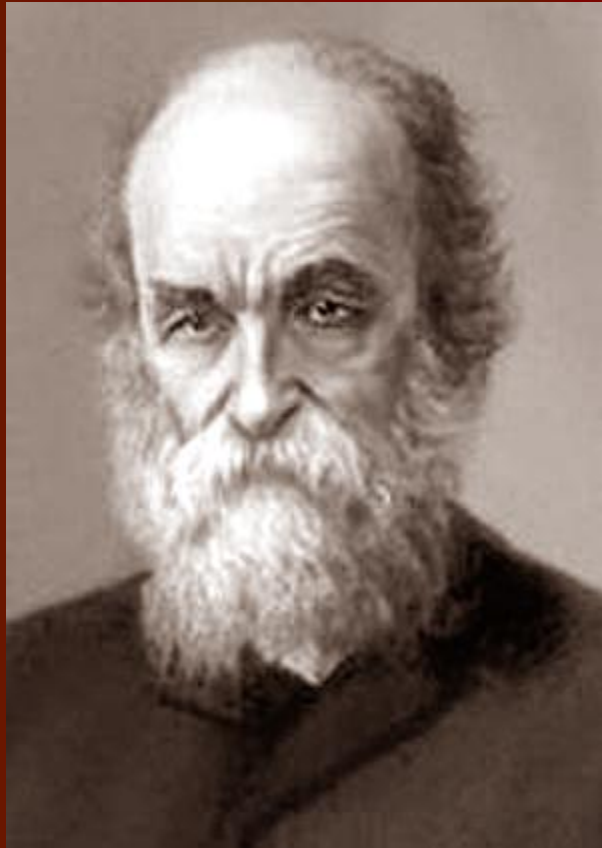
- Основы концепции здоровьесбережения в России были заложены в 1904 г. на IX Пироговском съезде российских врачей, проходил в Санкт-Петербурге 4-11 (17-24) января 1904 года.

# Опыт выдающегося советского педагога В.А. Сухомлинского (1918- 1970)



«Если измерить все мои заботы и тревоги о детях, то добрая половина их – забота о здоровье».  
В.А. Сухомлинский «Сердце отдаю детям»

# Педагогическая система П.Ф. Лесгафта (1837-1909)



«Все, что упражняется,  
развивается и  
совершенствуется, что не  
упражняется —  
распадается»

П.Ф. Лесгафт  
«Руководство по  
физическому  
образованию детей  
школьного возраста»

# Критерии оценки здоровья учащихся:

- уровень работоспособности,
- отсутствие вредных привычек,
- оптимальность двигательного режима,
- рациональное питание,
- закаливание и личная гигиена,
- положительный психо-эмоциональный фон,
- социальное благополучие.



# Школьные факторы риска, влияющие на здоровье

Исследования ИВФ РАО позволяют выделить школьные факторы риска, влияющие на здоровье учащихся:

- 1. Стрессовая педагогическая тактика;
- 2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- 3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- 4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

# Школьные факторы риска, влияющие на здоровье

- 5. Несоответствие существующей системе физического воспитания требованиям времени
- 6. Интенсификация учебного процесса;
- 7. Недостаточная грамотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- 8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- 9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

# Здоровьесберегающая образовательная технология

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

# Здоровьесберегающая образовательная технология

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 стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.

# Здоровьесберегающая образовательная технология

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 (Петров О.В.)

# Функции реализации здоровьесберегающей системы

- Диагностика - раннее выявление отклонений в развитии и здоровье ребенка для организации целенаправленного оздоровления и лечения с целью профилактики формирования хронических заболеваний.
- Педагогическая поддержка – построение пространства сотрудничества.
- Фасилитация (облегчение вхождения в новые жизненные условия)
- Организация профилактических мероприятий – включает в себя разработку плана деятельности по сохранению и укреплению здоровья

# Медико-гигиенические ТЕХНОЛОГИИ

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и т.д.

# Физкультурно-оздоровительные технологии

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немого. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.



# Экологические здоровьесберегающие технологии

Ресурсы этой области здоровьесбережения пока явно недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

# Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности

Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

# Функции здоровьесберегающей ТЕХНОЛОГИИ

- **формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;  
**формирующая:**

# Функции здоровьесберегающей технологии

- **информативно-коммуникативная:**  
обеспечивает трансляцию опыта  
ведения здорового образа жизни,  
преемственность традиций, ценностных  
ориентации, формирующих бережное  
отношение к индивидуальному  
здоровью, ценности каждой  
человеческой жизни;

# Функции здоровьесберегающей технологии

- **диагностическая:** заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

# Функции здоровьесберегающей технологии

- **адаптивная:** воспитание у учащихся направленности на здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

# Функции здоровьесберегающей технологии

- **рефлексивная**: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

# Функции здоровьесберегающей технологии

- **интегративная**: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.



# Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения предполагает

- - выполнение рекомендаций СанПиНа: соблюдение требований техники безопасности, оптимальная освещенность кабинета, требования к мебели, температурный режим, уровень шума, проветривание помещения, ежедневная влажная уборка аудитории.
- - учет периодов работоспособности обучающихся на занятиях (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления).
- - чередование различных видов деятельности: коллективная, групповая и индивидуальная работа, устный и письменный опрос, самостоятельная работа, визуальное восприятие учебного материала, творческие задания.

# Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения предполагает

- - использование на занятиях различных **технологий и техник обучения**: информационно-коммуникационных технологий
- — интерактивное тестирование, представление информации с помощью слайдовых презентаций Microsoft PowerPoint, работа обучающихся с электронным учебником;
- интерактивное обучение — технология, предполагающая хорошо организованную обратную связь между обучающим и обучаемым, при наличии двустороннего обмена информацией между ними;
- - лично-ориентированное обучение, где обучающийся — главное действующее лицо всего образовательного процесса;
- - педагогика сотрудничества.

# Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения предполагает

- -творческий характер образовательного процесса и обеспечение мотивации образовательной деятельности.
- - создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе обучения: доброжелательный и эмоциональный тон учителя, его внешний вид, манера общения, способность подачи материала, спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению обучающегося, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение самостоятельной мыслительной деятельности
- - оптимальность технических средств обучения,
- - озеленение и дизайн кабинета.
- - создание ситуации успеха.
- - использование физкультурных пауз на занятиях.
- - наличие эмоциональных разрядок на уроках, релаксация.

# Гигиенические требования к организации образовательного процесса в начальной школе

# Оптимальное освещение на рабочем месте

- уровень освещенности;
- распределение освещенности;
- направление света (светового потока);
- распределение тени;
- отсутствие зон блескости (бликов);
- цвет света (светового потока);
- цветопередача (точность восприятия цвета объекта в зависимости от цвета света).

# Задачи освещения

- физиологическая (дает возможность человеку видеть, работать, творить);
- эксплуатационная (позволяет считывать, распознавать визуальную информацию всевозможного вида);
- психологическая (создает благоприятные стимулы и настроение);
- обеспечивает безопасность

- При естественном освещении производительность труда на 10% выше, чем при искусственном, однако сила естественного освещения непостоянна, т.к. зависит от времени года, суток, ориентации, высоты соседних зданий, чистоты стекол и т. д.
- При использовании искусственного освещения монотонность приводит к повышенной психоэмоциональной чувствительности

- Динамическое освещение — изменение освещенности — необходимо для нормального протекания процессов жизнедеятельности человека. Физиологические процессы протекают ритмично, в т.н. «околосуточном» режиме.



## Физиологическое и психофизиологическое воздействие цвета на живые организмы

- желтый цвет стимулирует функцию мозга;
- фиолетовый цвет активно воздействует на сердечно-сосудистую систему, легкие, увеличивает выносливость тканей;
- в состоянии сонливости слуховая чувствительность падает при зеленом освещении, а при красном — повышается;
- монохроматическая окраска среды обитания ведет к цветовому утомлению, а полихромная благоприятно воздействует на жизненные функции человека любого возраста.

- Красный — возбуждающий, согревающий, активный, энергичный, проникающий, тепловой, активизирует все функции организма; используется для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и ряда кожных заболеваний; на короткое время увеличивает мускульное напряжение, повышает кровяное давление, ускоряет ритм дыхания.
- Желтый — тонизирующий, бодрящий, согревающий, увеличивающий мышечную активность, стимулирующий деятельность нервной системы, оказывает лечебное воздействие при заболеваниях пищеварительного тракта, печени, почек, ревматизме и др.
- Зеленый — уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры, успокаивает, снимает напряжение.
- Синий — замедляет сердечную активность, успокаивающее действие может перейти в тормозящее, депрессию.

- Цветовое воздействие на психический аппарат человека затрагивает не только его эмоции и характер, но и познавательные процессы

- цвета «активной стороны» улучшают мыслительную деятельность, повышают ее продуктивность

- Светлая матовая отделка основных плоскостей помещения (стен, пола, потолка, мебели и оборудования) способствует рассеянному освещению и, следовательно, некоторому облегчению всех объемов и плоскостей.
- Помещения со светлой окраской и отделкой оборудования кажутся всегда больше, чем помещения того же размера с темной окраской и отделкой.

- световой поток, измеряемый в люменах (лм);
- освещенность — мера количества света, падающего на поверхность от окружающей среды и локальных источников, измеряется в люксах, один люкс (лк) равен  $1 \text{ лм/м}^2$  освещаемой поверхности;
- яркость — фотометрическая величина, соответствующая психологическому ощущению светимости, определяется освещенностью, умноженной на коэффициент отражения, который является отношением отраженного светового потока к падающему световому потоку.

# Направления использования ученической мебели в школе

- Обеспечение соответствия функциональных размеров ученической мебели индивидуальным антропометрическим характеристикам учащихся является ведущим условием профилактики нарушений костно-мышечной системы, зрения и психо-эмоционального состояния, а также снижения их работоспособности.

# Направления использования ученической мебели в школе

- Возрастные особенности психофизического развития детей, наличие сензитивных периодов адаптации к новым условиям обучения, необходимость реализации принципов индивидуального и дифференцированного подхода к обучению, учет различных видов образовательных учреждений (коррекционные, специализированные школы и др.), а также различия сельской и городской школы определяют необходимость обоснования вариативных подходов к организации ученического рабочего места.



# Направления использования ученической мебели в школе

- Основными направлениями формирования вариативных моделей организации ученических рабочих мест и их расстановки являются:
  - использование нескольких видов (не более 3-х) ученической мебели в одной классной комнате (совмещенный вариант использования ученической мебели),
  - использование одного вида ученической мебели при различных вариантах ее расстановки в зависимости от вида учебной деятельности, целей и задач урока.

# Направления использования ученической мебели в школе

- Разработка, апробация и внедрение профилактической школьной мебели.

- При горизонтально расположенной рабочей плоскости стола расстояние от глаз до самой верхней и самой нижней строки в книге или в тетради неодинаково. В связи с этим, в процессе письма или чтения текста мышцы глаз испытывают существенное напряжение, постоянно меняя фокусное расстояние.
- При наклонной рабочей поверхности под углом  $12-17^\circ$  расстояние от глаз до верхней и нижней строки меняется незначительно и глазодвигательные мышцы не испытывают напряжения и меньше устают.

**поддержание выпрямленного позвоночного столба с сохранением его естественных изгибов;**

**сохранение в основных суставах тела (плечевой, локтевой, тазобедренный, коленный, голеностопный) тупых углов (95 - 105°);**

**расположение предплечий с кистями на столешнице, а стоп на - подставке для ног**

# **СОМАТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РАЦИОНАЛЬНОЙ РАБОЧЕЙ ПОЗЫ ДЛЯ РАБОТЫ СИДЯ**

**В области образования  
эффективное использование  
дизайна при формировании  
развивающей предметной среды,  
проектировании учебного  
оборудования и учебных пособий  
будет содействовать здоровому  
развитию детей, снижению уровня  
их заболеваемости, повышению  
успеваемости учащихся**







# Динамические паузы, используемые на логопедических занятиях

- Как известно, ребенок развивается в движении. С развитием двигательных навыков тесно связано и звукопроизношение, поэтому важно на логопедических занятиях использовать динамические паузы, подвижные игры.
- Стихотворные тексты заучиваются, а затем четко проговариваются детьми совместно со взрослыми и сопровождаются всевозможными движениями.
- При проведении динамических пауз происходит автоматизация звуков, развиваются интонация и выразительность голоса, а также мимика, пластика движений, точность и координация общей и мелкой моторики.



# Динамические паузы, используемые на логопедических занятиях

## Гласные звуки

### Гномы (а, у, и)

Утром гномы в лес пошли.  
По дороге гриб нашли.  
А за ним-то раз, два, три-  
Показались еще три!  
И пока грибы срывали,  
Гномы в школу опоздали.

Побежали, заспешили  
И грибы все уронили!

Энергичный шаг на месте.  
Наклон вперед. Выпрямиться, руки на поясе.  
Наклоны туловища из стороны в сторону.  
Руки в стороны, затем вниз.  
Наклоны вперед, руки к полу.  
Руки к щекам, горестно покачать головой из  
стороны в сторону.

Бег на месте.  
Присесть.

# Динамические паузы, используемые на логопедических занятиях

## Согласные звуки

### Кошка (с,ш)

Вот окошко распахнулось.  
Вышла кошка на карниз.

Посмотрела кошка наверх,  
Посмотрела кошка вниз.  
Вот налево повернулась,  
Проводила взглядом мух.

Потянулась, улыбнулась  
И уселась на карниз.

Руки развести в стороны.  
Имитация мягкой, грациозной походки  
кошки.  
Запрокинуть голову, посмотреть вверх.  
Опустить голову, посмотреть вниз.  
Повернуть голову к левому плечу.  
Повернуть голову к правому плечу,  
взглядом «проводить» муху.  
Соответствующие движения и мимика.  
Сесть на свои места.

# Дыхательная гимнастика

Общеизвестно, что с помощью дыхания возможно излечить многие болезнями, улучшить настроение, привести в гармонию свой разум и укрепить здоровье в целом. Чтобы кислород «правильно» насыщал важными элементами каждую клеточку тела, необходимо следить за своим дыханием. В этом может помочь дыхательная гимнастика.

# Упражнения на профилактику близорукости

Глаз как орган заканчивает свое структурно-функциональное формирование к 11–12 годам. У учеников начальной школы органы зрения находятся в стадии интенсивного развития. Поэтому учитель должен помочь ребенку сохранить хорошее зрение.

# Игры и упражнения на релаксацию

Для снятия мышечного напряжения во время урока можно провести упражнения на релаксацию.

# Упражнения по музыкотерапии

## *Облачко* (ритмопластика)

Упражнение хорошо проводить на воздухе.

Посмотри, какие облака плывут по небу. Это облачко похоже на великана, а это на лошадку. А давай и мы с тобой превратимся в белые пушистые облака. Вот подул легкий ветерок, и мы плывем, кружимся по небу вместе с ним. (легкая музыка Чайковского) От дуновения ветра форма облака меняется. Двигаться следует плавно, легко, совершая различные движения.

# Упражнения по музыкотерапии

## *Пчелка в цветке* (Кинезитерапия)

Пчелка летает по полянке. (Римский-Корсаков «Полет шмеля») Садится то на один цветок, то на другой. Ребенок имитирует полет пчелы, машет крылышками, садится на цветы (на диван, кресло, стул) Но вот пчелка налеталась, устала и уснула на красивом цветке. Наступила ночь. (Брамс «Колыбельная») Накидываем на ребенка плотный платок. Наступило утро, вошло солнышко, пчелка проснулась и снова полетела с цветка на цветок. (Платок убираем, музыку меняем)

# Эффект Моцарта

Специалисты рекомендуют использовать для терапии релаксирующую музыку со звуками природы, классическую, а также бодрые детские песенки. Из всего ряда рекомендованных мелодий особым образом выделяются произведения Моцарта. Моцарт создал не просто великие классические произведения. Все его работы особенные. Все произведения великого композитора обладают терапевтическим, лечебным эффектом.



# Сказкотерапия

В терапевтической сказке главный герой сталкивается со своими страхами и пытается их преодолеть. Чаще всего все события выдуманные и нереальные.

Ребенок сравнивает себя с таким героем - это позволяет быть более решительным, позволяет преодолевать свои страхи. Хорошо подобранная сказка творит настоящее чудо.



# Литература

- Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
- Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
- Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
- Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
- Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
- Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
- Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
- Симонкина Ю. С., Иохвидов В. М. Петр Францевич Лесгафт – основоположник физического образования // Актуальные задачи педагогики: материалы Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. — С. 55-57.
- В.А. Сухомлинский Сердце отдаю детям
- Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
- Ястребова Э. Р. Использование здоровьесберегающих технологий как основы повышения качества обучения // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2015. — С. 231-234.

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**