

*Воденникова Елена Владимировна,
Заместитель директора по УВР,
МБОУ «Гимназия № 32»,
город Курган*

Здоровьесберегающие технологии и современное образовательное пространство

ФГОС начального, основного и среднего общего образования выдвинули формирование *ценностей здоровья, здорового и безопасного образа жизни, духовно-нравственного здоровья, экологической культуры обучающихся* в ряд современных приоритетов образовательной деятельности школы.

При разработке вариантов решений управленческих задач, проблем и ситуаций можно использовать данные рекомендации для эффективной работы в данном направлении.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации в начальной школе здоровы 11 - 12 % детей, в основной – 8 %, в средней – 5 %.

Специалисты считают, что на долю негативного влияния школы на здоровье детей и подростков приходится от 20 до 40 %.

Можно выделить факторы риска школьной среды:

- интенсификация учебного процесса и учебные перегрузки;
- снижение возраста начала школьного обучения;
- несоблюдение гигиенических требований к микроклимату, освещенности, ЭМП, учебной мебели, ТСО и др.;
- нерациональное чередование учебы и каникул;
- гипокинезия (снижение физической активности) школьников;

- использование педагогических технологий, не прошедших гигиеническую экспертизу.

Наибольшее значение для оценки общей организации учебного процесса и его здоровьесберегающей направленности имеет оценка режима дня, внеучебной и учебной нагрузки школьников. Эти данные дадут возможность составить усредненный «портрет» типичного школьника определенного образовательного учреждения (разработка Института возрастной физиологии РАО).

Разумеется, этот «портрет» не выражает реальные характеристики какого-либо конкретного ребенка, речь идет о параметрах, наиболее часто встречающихся среди детей данного возраста, обучающихся во 2 и 11 классах нашей гимназии.

Поскольку весь объем информации, собранный в процессе мониторинга, невозможно использовать для формирования такого «портрета», мы ограничились наиболее выразительными блоками, отражающими важнейшие характеристики физического здоровья, образа и условий жизни ученика. Эти блоки включают:

физическое развитие – главный показатель, отражающий процессы роста и развития. Нормативы физического развития традиционно считаются главными гигиеническими критериями уровня физического здоровья;

моторное развитие – отражает процесс созревания центральной нервной системы, управляющей движениями, и скелетно-мышечного аппарата, являющегося исполнительным органом;

навыки и умения - важная характеристика, отражающая двигательный компонент социально-бытовой адаптации ребенка;

социально-экономический статус семьи – определяется количеством и структурой собственности, которой располагает семья и которую она передает ребенку для обеспечения его нужд;

заболеваемость – конкретное выражение уровня физического здоровья учащихся;

досуг – важная характеристика для понимания социо - культурной характеристики подрастающего поколения;

занятия спортом – один из структурных компонентов досуга, обеспечивающий его здоровьесберегающую направленность.

Портрет «типичного школьника»

Информационные блоки	Конкретные показатели	2-й класс		11-й класс	
		мальчик	девочка	юноша	девушка
Физическое развитие	Вес	30, 100 кг (норма)	27, 400 кг (норма)	64, 200 кг (деф.массы)	53, 600 кг (норма)
	Рост	135 см (норма)	132 см (норма)	178 см (в. нормы)	168 см (норма)
Моторное развитие	Бег 30 м	9, 25 сек (сред.)	9, 6 сек (в.сред.)	7, 7 сек (сред.)	8, 6 сек (сред.)
	Прыжки в длину	150 см (сред.)	126 см (сред.)	230 см (в. сред.)	174 см (сред.)
	Подтягивание	3 раза (сред.)	13 раз (сред.)	8 раз (н. сред.)	17 раз (сред.)
Умеет	Плавать	45%	25%	77%	69%
	Ездить на велосипеде	100%	91%	100%	82%
	Ходить на лыжах	81%	91%	77%	65%
	Играть в футбол	72%	41%	88%	52%
	Играть в другие игры	100%	91%	88%	95%

Имеет	Отдельную комнату	27%	25%	77%	69%
	Письменный стол	72%	66%	100%	91%
	Все учебники	100%	100%	100%	100%
	Спорт. форму	72%	91%	100%	100%
	Компьютер	75%	89%	100%	100%
Учится	В школе	4 ч	4 ч	6,8 ч	6,8 ч
	Домаш. задания в будни	36 мин.	40 мин.	80 мин.	2 ч 40 мин.
	Домаш. задания в выходные	17 мин.	34 мин.	65 мин.	2 ч 20 мин.
	Недельная учебная нагрузка	23	23	37	37
Болеет	Количество раз в год	2 раз в год	1 раз в год	3 раза в год	2 раза в год
В свободное время любит		компьютер, гулять, спорт, смотреть ТВ, читать	гулять, компьютер, рисовать, танцевать, читать	спать, смотреть ТВ, гулять, ездить на своем авто, спорт, компьютер	говорить по телефону, гулять, отдыхать, компьютер, слушать музыку
Занимается спортом	В будни	1 ч	Менее 1 ч	Более 1 ч	Не занимается

	В выходные	Менее 1 ч	Менее 1 ч	Более 1 ч	1 ч
Читает	В будни	46 мин	57 мин	33 мин	57 мин
	В выходные	15 мин	44 мин	46 мин	43 мин

Общество, родители, административные органы заинтересованы в том, чтобы дети, подростки, обучающиеся в школах, не только не теряли в процессе обучения, но и сохраняли бы и укрепляли здоровье, которое является необходимым условием успешного освоения образовательной программы. Поэтому формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главных задач, обозначенных в нормах ФГОС.

Проблема эта не нова – более 100 лет назад **К.Д. Ушинский** писал: «Всякое учебное заведение жалуется теперь на множество предметов учения и, действительно, их слишком много, если принять в расчет их педагогическую обработку и методу преподавания; но их слишком мало, если смотреть на непрестанно разрастающуюся массу сведений человечества».

Итак, ключевая проблема – «педагогическая обработка» и метода преподавания», т.е. проблема не только «чему учить, но и «как учить».

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В качестве здоровьесберегающих педагогических технологий и режимов обучения предлагаются:

1) разработка модели структуры урока группой авторов под рук. Г. Левитаса;

2) модульное обучение П. Третьякова, при котором количество детей, у которых развивается сильное утомление составляет 22%, а после традиционного урока 49,6%;

- 3) парацентрическая технология обучения Н.Н. Суртаевой;
- 4) адаптивная система обучения А.С. Границкой;
- 5) интегральная технология В.В. Гузеева;
- 6) групповые технологии.

Остановимся подробнее на *групповых технологиях*, целью которых является обеспечение активности учебного процесса. А конкретнее на одной из их моделей - *интерактивном обучении* (англ. «научение»). Оно основано на прямом взаимодействии уч-ся с учебным окружением. Опыт учащихся служит главным источником учебного познания. Уч-ся – не пассивные обучаемые, а активные деятели. Каждому ученику предоставляется возможность найти свой способ решения поставленной задачи. Важным является и тот факт, что в полноценном обучении участники взаимодействуют и с физическим, и с социальным окружением, и с изучаемым содержанием. И все три вида активности взаимосвязаны, разнообразны и в обязательном порядке присутствуют на уроке. Назовем их.

1. **Физическая** - меняют рабочее место, пересаживаются; говорят (единство речевой и мыслительной деятельности), пишут, слушают, рисуют и т.д.
2. **Социальная** – задают вопросы, отвечают на вопросы, обмениваются мнениями и т.д.
3. **Познавательная** – вносят дополнения и поправки в изложения учителя, сами находят решения проблем, выступают как один из источников профессионального опыта и т.д.

Традиционный авторитарный стиль преподавания при интерактивном обучении меняется – учитель выступает в роли консультанта. А его задача – создать условия для самореализации личности, проявления инициативы уч-ся, самостоятельного решения проблем, сбора новых данных.

Среди форм организации учебной работы преобладает *парная* (статичные пары и пары сменного состава), *групповая* (статичные группы и мигрирующие группы), *коллективное взаимодействие*. Виды деятельности и

формы работы на уроке по необходимости меняются, так как внимание детей удерживается до тех пор, пока существует интерес (в течение 7-10 минут), у них сильно развита произвольная память.

Не только технологии обучения влияют на функциональное состояние организма детей. Личность учителя, его стиль взаимодействия с учениками тоже оказывает существенное влияние: у педагога с авторитарным, жестким, профессионально неадекватным поведением дети быстрее утомляются, больше невротизируются, чаще нарушают режим дня.

Т.е. методы обучения и воспитания в классе, которые использует учитель, входят в *инфраструктуру педагогических технологий*, влияют на эффективную работу учащихся при использовании технологий обучения.

Приемы в педагогических технологиях:

- 1) мимика, жест, управление эмоциями, чтение эмоционального состояния на лице;
- 2) речь и голос (тон, сила, выразительность, дикция, интонация, техника речи);
- 3) осанка (умение стоять, сидеть, приветствовать учащихся при входе в класс, наблюдать поведение учащихся);
- 4) умение сосредоточиться на предмете разговора, аутогенная тренировка, отсутствие скованности;
- 5) искусство общения: психологическая избирательность, способность к педагогическому вниманию, эмпатия;
- 6) педагогическая импровизация: умение работать по плану «в голове» и ссылаться на личный опыт;
- 7) психологическая зоркость, умение вычислять «гениев» и поддерживать «отстающих», доводить их затем до высокого уровня образованности;
- 8) мнемотехника (специальные методы запоминания), чувство времени;
- 9) скорочтение, скоропись;
- 10) цветопись (методика, отслеживания эмоционального состояния ребенка).

Еще В.А. Сухомлинский утверждал «Такова духовная и философская основа нашей профессии и технологии нашего труда: чтобы открыть перед учениками искорку знаний, учителю надо впитать море света».

Существует множество правил, определяющих способы обучения детей в школе, в том числе и точки зрения заботы об их здоровье. Одни из них изучают в педагогических вузах (к сожалению, крайне недостаточно!), какие-то преподают на курсах повышения квалификации, но большинством способов учителя овладевают на практике, путем проб и ошибок. Однако нельзя не понимать, что все эти «пробы и ошибки» отражаются на качестве обучения и здоровья учеников.

Исходя из логики новых стандартов, следует ожидать, что с их введением образование должно стать более безопасным, здоровьесформирующим и здоровьесберегающим, гарантирующим защиту учеников от перегрузок, формирование личности безопасного типа, умеющую заботиться о своем здоровье.

Литература:

1. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. Москва, 2019
2. Боголюбов В.И. Перспективы развития педагогических технологий // Школьные технологии, 2005, № 3.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для системы общего образования. М, 2006.
4. Селевко Г.К. Групповые формы учебной деятельности // Школьные технологии, 2005, № 1.
5. Смирнов Н.К. Как обучать школьников без ущерба для их здоровья. М., 2005.