

Министерство образования Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Тверской технологический колледж

**Здоровьесберегающие образовательные технологии
на занятиях специальных дисциплин**

Николаева Татьяна Валерьевна

Тверь
2018

Оглавление

Введение.....	3
1. Теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий.....	3
2. Цель и задачи здоровьесберегающих технологий.....	4
3. Виды здоровьесберегающих технологий.....	5
4. Принципы здоровьесбережения.....	6
5. Требования к учебному занятию в условиях здоровьесберегающей педагогике.....	8
6. Мой опыт использования здоровьесберегающих технологий на занятиях спец. дисциплин.....	8
Заключение.....	11
Список литературы.....	12

*умным и рассудительным –
сделайте его крепким и здоровым.*

Жан Жак Руссо

Проблемы современной системы образования требуют нового трактования понятия “образование”. Оно не должно сводиться только к усвоению знаний, а предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, но главное - здоровой личности. Согласно Закону Российской Федерации “Об образовании” здоровье человека соотнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Состояние здоровья молодого поколения – важный аспект благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Содержание и характер труда сегодня требуют от молодого специалиста, вступающего в самостоятельную жизнь, не только глубоких знаний своей профессии, но и достаточно высокого интеллектуального и физического развития, творческого и активного отношения к труду.

Федеральный государственный образовательный стандарт представляет собой совокупность требований обязательных при реализации основных образовательных программ общего образования, требований к структуре, результатам и условия реализации основной образовательной программы. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья учащихся. Одно из требований, к результатам обучающихся является формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

1. Теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий

Теоретическую и научную основу здоровьесбережения заложили выдающиеся русские физиологи И.М.Сеченов, А.А.Ухтомский, И.П.Павлов, А.И.Аршавский и др.

С точки зрения И.П.Павлова, «человек есть единственная в высочайшей степени саморегулирующаяся, восстанавливающаяся, поправляющая и даже совершенствующая система». Это позволяет считать использование различных технологий сбережения и накопления здоровья всех участников образовательного процесса вполне оправданным.

Подходы к организации целостного педагогического процесса как основы формирования, сохранения, становления здоровья детей разрабатывают М.М.Безруких, Н.В.Богдан, Э.М.Казин, М.Л.Лазарев, Ю.В.Науменко, Т.Ф. Рехова, Е.А.Уланова и ряд других [11].

Н.И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья [17].

О.В. Петров под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (воспитанников, 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, её коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учёт особенностей возрастного развития обучающихся, 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. [9].

Элементы здоровьесберегающих технологий обучения:

- условия обучения студента (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям обучаемого;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

2. Цель и задачи здоровьесберегающих технологий

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Отсюда возникают основные задачи:

1. Образовательные (направлены на формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания, обучение знаниям, методическим умениям и навыкам, включение в активную двигательную деятельность).

2. Воспитательные (направлены на формирование нравственного сознания и нравственного поведения, волевых качеств, трудолюбия, эстетическое и эмоциональное развитие личности).

3. Оздоровительные (направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний повышение с помощью средств физической культуры умственной работоспособности).

4. Прикладные задачи (направлены на обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирование представлений, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время физкультурных занятий, пребывание на природе, в быту).

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

3. Виды здоровьесберегающих технологий

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяются несколько групп, отличающихся разным подходом к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы.

Классификация здоровьесберегающих технологий

1. Защитно – профилактические технологии (направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий).

2. Компенсаторно – нейтрализующие технологии (при их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности).

3. Стимулирующие технологии (позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния).

4. Информационно – обучающие технологии (обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье – своём и близких, помогают в воспитании культуры здоровья).

По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные). К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Результат совокупного воздействия на детей всех здоровьесберегающих технологий должен оцениваться с помощью комплекса методов медико-психолого-педагогической диагностики, мониторинга. Постоянное наличие обратной связи позволяет своевременно вносить в работу необходимые коррективы.

4. Принципы здоровьесбережения

1. **Принцип не нанесения вреда**
2. **Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов** (то есть все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и др. оценивается с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей. Проводится мониторинг здоровья учащихся физического, психологического, духовно-нравственного)
3. **Принцип триединого представления о здоровье** (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья)
4. **Принцип непрерывности и преемственности** (здоровьесберегающая работа проводится в школе каждый день и на каждом уроке с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках организационных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе)
5. **Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися** (вопросы здоровья включены в содержание учебных программ, обеспечен здоровьесберегающий характер (результат) проведения процесса обучения). Педагоги обеспечивают здоровьесберегающие условия образовательного процесса и сам школьник помогает им в решении этой общей задачи. У учащихся воспитана ответственность за свое здоровье. К каждому учащемуся осуществляется индивидуальный подход
6. **Принцип соответствия сознания и организация обучения возрастным особенностям учащихся.** Соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности

изучаемого материала индивидуальным возможностям учащихся. В школе соблюдается комплексный междисциплинарный подход как основа эффективной работы по охране здоровья человека. Между педагогами, психологами, медицинскими работниками согласованное взаимодействие. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами). Приоритет активных методов обучения.

7. **Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии.** Таким образом для учащихся создан такой уровень учебной нагрузки, который (при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого учащегося) соответствует тренирующему режиму, таким образом является охранительным (щадящим), ниже утомляющего. Для каждого ученика составлен оптимальный уровень нагрузки. - Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье. У ребенка сформировано чувство ответственности за свое здоровье. Осуществляется принцип контроля за родителями. То есть получение обратной связи реализован как во всей школе (проведение диагностики, мониторинг здоровья), так и каждого учителя, в его индивидуальной педагогической технологии. То есть в школе решены следующие проблемы, связанные со здоровьем учащихся:

- снятие учебных перегрузок школьников, приводящих их к состоянию переутомления;
- организация физической активности учащихся, профилактика;
- организация правильного питания школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;
- предупреждение вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика школьных болезней);
- охрана и укрепление психического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д.);
- формирование культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий;
- организация сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

5. Требования к учебному занятию в условиях здоровьесберегающей педагогики

Организовать образовательный процесс с учётом заботы о здоровье учащегося – это значит не принуждать его к занятиям, а научить эффективно и с удовольствием учиться, стимулировать любопытство, воспитывать у него интерес к познанию себя и законов мироздания.

Здоровьесбережение начинается тогда, когда учитель видит и знает все индивидуальные проблемы своих учеников, когда учебный процесс строится с учётом особенностей восприятия и темперамента каждого ученика, когда урок перестаёт быть «русской рулеткой» - «спросит-не спросит», когда дети перестают идти к доске как за линию фронта: «прикрой, атакую», а сами выбирают уровень сложности учебного задания.

Основные требования к качественному учебному занятию:

1. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности детей с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
2. Установление межпредметных связей, осознаваемых обучающимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
3. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
4. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
5. Эффективное использование педагогических средств, обеспечивающих двигательную активность (физкультминутки, подвижных игр).
6. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.
7. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
8. Формирование умения учиться, заботиться о своём здоровье.
9. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого элемента занятия с учётом особенностей развития обучающихся.

6. Мой опыт использования здоровьесберегающих технологий на занятиях спец. дисциплин

Основная цель, которую я ставлю в сфере здоровьесбережения заключается в формировании у обучающихся компетентности здоровьесбережения, путём

последовательного приобщения обучающихся к следованию ценностям здорового образа жизни и формированию у обучающихся ценностного отношения к здоровью вообще.

Весь комплекс действий, приемов и методов, направленный на сохранение здоровья обучающихся, воспитание культуры здоровья, формирование личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, я представляю следующим образом:

Таблица 1 Здоровьесбережение в образовательном процессе

Цели и идеи здоровьесбережения	Формы и средства здоровьесбережения
<p>1. Обеспечение гигиенических норм и требований при организации образовательного процесса:</p>	<p>Кабинет «Архитектура зданий» - соответствуют ГОСТам и СанПинам, включая требования к помещению, оборудованию, мебели; вентиляции, освещению, уровню шума, электроснабжению кабинета, обеспечению пожарной безопасности, окраске стен и т.д.</p> <p>При этом эргономическая, психологически комфортная и здоровая атмосфера в кабинете – это целый комплекс дополнительных приемов и решений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Расстановка рабочих мест обучающихся</u> обеспечивает свободный доступ обучающихся и преподавателя во время урока к каждому рабочему месту. • <u>Проветривание кабинета;</u> • <u>Использование классной доски и экрана.</u>
<p>2. Чередование учебной деятельности при организации занятий:</p>	<p>Всем известно выражение: «лучший отдых – смена деятельности». Количество видов учебной деятельности, средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности являются важным критерием здоровьесбережения. При проведении учебных занятий я использую следующие приемы и методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Организация начала и конца занятий.</u> Необходимо дать целевую установку в начале занятия и получить соответственный результат в конце. Корректное завершение занятия способствует снижению психического и физического напряжения. • <u>Рациональное сочетание методов обучения.</u> В своей работе использую различные методы: активные (неимитационные, имитационные), информационно-развивающие, проблемно-поисковые, практического обучения и др. При этом стараюсь учитывать, что эффективность усвоения знаний в начале занятий более высокая, следовательно, она должна быть направлена на получение новых знаний, дальнейшее время лучше использовать для отработки практических навыков. • <u>Возможность использования различных источников информации.</u> В зависимости от структуры урока можно использовать электронные ресурсы, учебники, презентации и методические материалы на бумажном носителе.

<p>3. Организационно-методические мероприятия при организации образовательного процесса:</p>	<p>Обучающие должны знать основные правила поведения и требования безопасности в колледже. Для этого необходимо выполнение следующих условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Инструктаж по технике безопасности для обучающихся</u> (проводится не реже двух раз в год по утвержденным инструкциям);
<p>4. Психологический климат и доброжелательная обстановка на учебных занятиях:</p>	<p>Приоритетным в данном направлении работы является создание условий для эмоционального благополучия обучающихся на занятии. Я стараюсь организовать атмосферу естественности и взаимопонимания, чтобы обучающиеся могли наиболее полно реализовать свой творческий потенциал, развивать интеллектуальные способности и личностные качества. При этом я использую следующие приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Создание ситуации успеха</u>. Стараюсь похвалить обучающихся за правильное выполнение заданий, рациональность и добросовестное выполнение работы. «Успех порождает успех» - в любом действии сначала старюсь выделить положительное, а только потом отмечаю недостатки. • <u>Комфортный темп обучения</u> позволяет адаптировать поступление информации. • <u>Эмоциональные разрядки на уроке</u>. Использование оригинальных заданий, введение в урок отступлений, афоризмов позволяют снять эмоциональное напряжение, а также побудить познавательную активность и интерес к предмету.
<p>5. Реализация личностного подхода:</p>	<p>Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого обучающегося и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. В своей практике я учитываю следующие компоненты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Учет возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся</u>. В частности, для обучающихся вторых курсов предпочтительней использовать методы, направленные на самостоятельное приобретение навыков и т.д. • <u>Использование дифференцированных заданий</u>, которые позволяют обучающимся определить свой уровень и точно знать критерии оценки. <p>Наличие вариативных и разноуровневых заданий помогает гибко адаптировать технологии преподавания к возрастным особенностям обучающихся, уровню их подготовленности, интересам, менять выбор методов с учетом конкретных условий.</p>

<p>6. Приемы работы, направленные на становление и сохранение физического здоровья, моменты оздоровления на занятии:</p>	<p>Периоды напряжённого умственного труда и волевых усилий необходимо чередовать с эмоциональной разрядкой, релаксацией зрительного и слухового восприятия. В связи с этим я использую следующие приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Эмоциональные разрядки и «минутки покоя»</u> использую при переходе от одного этапа занятия к другому. 1-2 минуты, когда обучающий вроде ничем не занят, позволяют переключиться с одного вида деятельности на другой, снять эмоциональную напряженность. • <u>Свобода выбора поз и передвижения.</u> Настоятельно рекомендую принять правильную позу, позволяю обучающимся оказывать помощь друг другу.
---	---

Таким образом, работа по здоровьесбережению нацелена на осознание обучающимися ценности своего здоровья, убеждённости в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществлять намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности.

Заключение

Здоровьесберегающая среда, создаваемая в условиях образовательной организации преподавателями, способствует обеспечению адаптации студента в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21- го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогике здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно воспитатель использует для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка

От здоровья детей зависит многое в успешном освоении образовательной программы. «Здоровые дети – здоровая нация». Будем следовать этому, уделяя огромное внимание здоровью учащихся.

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Закон РФ от 10.07.1992 N 3266-1 (ред. от 27.12.2009) "Об образовании" (с изм. и доп. , вступающими в силу с 29.01.2010) - М. : "Изд-во ЭКСМО - Пресс", 2010. с. 56

Общая литература:

1. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования. Валеология.-2004.
2. Голобородько Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). — Уфа: Лето, 2013. — С. 82-85. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4394/>
3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. М. 2005.
4. Концепция модернизации российского образования до 2010 года.- М.: -2003. -С 67.
5. Педагогика и психология здоровья. / Под ред. Н. К. Смирнова. – М.: АПКИПРО, 2003
6. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатской дис. Кемерово: КГУ.-2007.-С 21.

Дополнительная литература:

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентированный подход. – Школа здоровья. 2000 т.7 №2 с.21 - 28
2. Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, Т.А. Строкова и др.]; под ред. В.И. Загвязинского, А.Ф. Закировой. — М.:Издательский центр «Академия»,2008. — 352 с.
3. Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, Т.А. Строкова и др.]; под ред. В.И. Загвязинского, А.Ф. Закировой. — М.:Издательский центр «Академия»,2008. — 352 с.
4. Селевко П.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.

Электронные документы

1. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru
2. ПОИПКРО: <http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>
3. Применение здоровьесберегающих технологий в школе. <http://www.specialschool.ru/health/>