

Здоровьесберегающие технологии

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. Решение этой проблемы зависит от внедрения в школе здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды, и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

- объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- нагрузка от дополнительных занятий в школе;
- занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся.

Здоровьесберегающее обучение достигается через :

- учет особенностей класса;
- создание благоприятного психологического фона на уроке;
- использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;
- создание условий для самовыражения учащихся;
- инициацию разнообразных видов деятельности;
- предупреждение гиподинамии.

Приводит к :

- предотвращению усталости и утомляемости;
- повышению мотивации к учебной деятельности.

Структурными элементами моих уроков выступают:

- приветствие;
- опрос самочувствия;
- релаксация;
- оздоровительные упражнения;
- рефлексия;
- прощание.

Необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания. Во избежание усталости учащихся нужно чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки. Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Чтобы не было перегрузки учащихся, стараюсь соблюдать объём всех видов диктантов, текстов для изложений.

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом, задания на перегруппировку, на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяют избежать монотонности на уроке.

Для лингвистического анализа использую в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, здоровый образ жизни.

В заданиях по составлению предложений по схемам часто предлагаю тему «Я веду здоровый образ жизни».

Задача учителя - заботиться не только о физическом, но и духовном здоровье учащихся. Уроки литературы предоставляют широкие возможности для достижения этой цели. Изучение «искусства слова» невозможно без живописи и музыки. Чтение стараюсь сопровождать иллюстрациями великих художников, музыкальными произведениями композиторов — классиков, таким образом стараюсь воздействовать на эмоциональную сферу. При анализе художественного произведения акцентирую внимание на проблемах гуманизма, добра и зла, стараюсь оказывать влияние на формирование нравственного здоровья. Важный момент здоровьесберегающих технологий - доброжелательный тон педагога.

Использование здоровьесберегающих технологий обеспечивает сохранение психического и физического здоровья учащихся, способствует лучшему овладению ими системой знаний, умений и навыков .