

Немаловажную роль в создании ситуации успеха играет здоровьесбережение учащихся. Последние десятилетия состояние здоровья российских детей вызывает серьезную тревогу родителей, государственных деятелей, специалистов различного профиля. Исследователи отмечают, что объективным показателем неблагополучия является ухудшение здоровья сегодняшних школьников по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. Негативные тенденции роста заболеваемости детей в процессе обучения повышают актуальность проблем охраны здоровья учащихся. Поэтому мероприятия, направленные на уменьшение выраженности психоэмоционального стресса и на повышение функциональных ресурсов организма в процессе школьного обучения, являются важным компонентом системы активного формирования здоровья учащихся. Деятельность по укреплению здоровья учащихся должна осуществляться самым активным образом уже в дошкольном

учреждении, а также с первых дней обучения в школе.

Здоровье школьников находится в прямой зависимости от условий обучения, питания, двигательной активности, правильного чередования нагрузки и отдыха, условий семейного воспитания.

Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузки, переутомления и перенапряжения школьников, обеспечения им условий успешного обучения и сохранения их здоровья.

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать о том, что гигиенические условия влияют и на состояние учителя, его здоровье. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся.

При построении урока следует учитывать здоровьесберегающие критерии:

- 1) *обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете):* температурный режим, 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 т.д. норма – 4-7 видов смены деятельности на уроке. Однообразность урока способствует снижению интереса к учебе и утомлению школьников;
- 3) *средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.* Ориентировочная норма – 7-10 минут;
- 4) *число видов преподавания:* словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;
- 5) *чередование видов преподавания.* Норма – не позже чем через 10-15 минут;
- 6) *наличие и выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся,* когда они из «потребителей знаний» превращаются в субъектов действия по их получению и созиданию.

К таким методам относятся:

- метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, способа взаимодействия, свобода творческих и т.д.);
- активные методы (обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия и т.д.);
- методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ТСО, умение учителя их использовать;

8) позы учащихся, чередование поз (наблюдает ли учитель за посадкой учащихся, чередуются ли позы в соответствии с видом работы);

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений. Деятельность учащихся должна быть доступной и посильной, а отдых – обеспечивать полное функциональное восстановление организма;

10) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности;

выработка понимания сущности здорового образа жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения и т.д.;

11) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.д.), а учитель должен повышать эту мотивацию;

12) психологический климат на уроке, тон учителя отношения учителя к ученикам и учеников друг к другу;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, поговорок, афоризмов, небольших стихотворений, музыкальных минуток.

В конце урока следует обратить внимание на спокойное завершение занятия: учащиеся должны иметь возможность задать учителю вопросы, учитель должен прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися, дать пожелания.

Литература:

1. М.А.Павлова, О.С.Гришанова, Е.В.Гусева. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении: система работы, мониторинг. Волгоград. Издательство «Учитель», 2010.

2. В.И. Ковалько. Школа физкультминуток: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2009.
3. З.И. Прокопьева. Воспитание учащихся на уроках обслуживающего труда. Москва. «Просвещение», 1990.
4. А.М. Щербакова. Трудовое обучение в специальных (коррекционных) школах VIII вида. Москва. Издательство «НЦ ЭНАС», 2001.



МКОУ «Гремучинская школа №19»

Успех достигается
на основе увлеченности.

Создание ситуации успеха в практической деятельности

(здоровьесбережение учащихся)

*методические рекомендации
педагогу*



Составила
Рук. ШСК «Фортуна» Чалюк О.В.

г. Фурманов