



**Киселева Юлия Сергеевна,**

учитель английского языка МБОУ СОШ № 64, г. Новокузнецк

[yuliaa@hotmail.ru](mailto:yuliaa@hotmail.ru)

**Козликина Ольга Геннадьевна,**

учитель математики МБОУ СОШ № 64, г. Новокузнецк

[ufyjdf@mail.ru](mailto:ufyjdf@mail.ru)

**Чернецова Оксана Олеговна,**

учитель английского языка МБОУ СОШ № 64, г. Новокузнецк

[ksan.ka@mail.ru](mailto:ksan.ka@mail.ru)

## Использование здоровьесберегающих технологий в общественно активной школе

**Аннотация.** Статья посвящена вопросу использования здоровьесберегающих технологий в общественно активной школе. В качестве основных компонентов рассматриваются здоровьесберегающие технологии. Авторы подчеркивают, что использование здоровьесберегающих технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких образовательных результатов.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающие образовательные технологии, принципы здоровьесберегающих технологий, физминутки.

Здоровье – это отсутствие внутренних помех для жизнедеятельности.

Валерий Красовский

Проблема здоровья, развития и воспитания детей остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения [1].

Применение здоровьесберегающих технологий в современной школе обусловлено тем, как остро эта проблема стоит перед современным обществом. Количество информации и знаний неуклонно возрастает, нагрузка в школе тоже, экология при этом не улучшается, поэтому очень важно сохранять здоровье обучающихся: во-первых, за здоровьем школьников призваны следить педагоги, во-вторых, родители, а в-третьих, именно у школьников должна сформироваться привычка самостоятельно уделять внимание своему самочувствию и здоровью.

Термин «здоровье» сегодня рассматривается не только как отсутствие заболевания или физического дефекта, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия [2]. Согласно статистике, в последние годы происходит заметное ухудшение здоровья детей. Об этом свидетельствует сокращение числа здоровых выпускников школы, большая утомляемость, усталость на уроках, рост числа хронических заболеваний. Причинами тому являются малоподвижный, неправильный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, проблемная экологическая ситуация, отсутствие здоровых привычек в семьях детей. На состояние здоровья ребенка влияют многие факторы. К



ним относятся: условия жизни и семейного воспитания, наследственность, экология, уровень развития медицины, оздоровительная работа, занятия спортом и т. д.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе способствует сохранению и улучшению здоровья обучающихся.

Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии обучения направлены на обеспечение сохранения здоровья школьника за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использовать полученные знания в повседневной жизни. Основным показателем, отличающим все здоровьесберегающие образовательные технологии, является регулярная диагностика состояния обучающихся и отслеживание необходимых параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья школьников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на подгруппы [3]:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других состояний;

- психолого-педагогические технологии (ПИТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

- ученик справляется с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость, перенапряжение (в физическом плане);
- школьник коммуникабелен, общителен (в социальном плане);
- ребёнок уравновешен, проявляет положительные эмоции;
- обучающийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость (в интеллектуальном плане);
- он признаёт основные общечеловеческие ценности (в нравственном плане).



При организации здоровьесберегающих технологий реализуются следующие принципы:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
- принцип реализации эффективного закаливания;
- принцип психологической комфортности;
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка (учёт ведущей модальности, темперамента, билатеральности).

Для реализации данных принципов используются различные методы и приемы. Вот лишь некоторые из них: стретчинг, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.), арт-терапия, сказкотерапия, игротерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, фонетическая ритмика, коммуникативные игры и др.

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе повысит результативность обучения, сформирует у педагогов и родителей общий ценностный ориентир, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников и собственных детей.

Творческий характер образовательного процесса – крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребёнка в творческий процесс снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда – неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насильем над собой и другими [4]. Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки. С позиций здоровьесбережения занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.

Физкультминутки – кратковременные серии физических упражнений, используемые в основном для активного отдыха и восстановления работоспособности [5].

Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи:

- активизацию внимания обучающихся и повышение способности к восприятию учебного материала;
- эмоциональную «встряску» обучающихся, возможность «сбросить» накопившийся (например, во время опроса) груз отрицательных эмоций и переживаний.

В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, улучшению мозгового кровообращения, упражнения по выработке рационального дыхания и др.

Выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, способствовать расслаблению мышц выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки.

Физкультминутки проводятся в проветриваемом помещении. Упражнения, которые выполняются впервые, показывает учитель, произнося команды четким громким голосом. Проведение физкультминуток может вменяться «дежурному по здоровью». Положительный эмоциональный фон – обязательное условие эффективного проведения физкультминуток. Его может создать музыкальное сопровождение. Повысить интерес детей на начальных этапах внедрения физкультминуток в школе, может какой-либо переходящий приз, которым будет награждаться, например, лучший ряд или класс.



Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности школьника в течение учебного дня:

- усиливает обмен веществ в организме;
- повышается внимание;
- улучшается осанка.

Требования к подбору упражнений:

- упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы;
- быть простыми по выполнению.

Выбор времени проведения:

- при проявлении первых признаков утомления;
- при снижении активности на уроке;
- при нарушении внимания.

Форма выполнения, количество и содержание упражнений:

- упражнения выполняются стоя или сидя;
- комплекс состоит из 3–5 упражнений, повторяемых по 4–6 раз.

Классификация физкультминуток и динамических пауз по воздействию на системы организма:

- общего воздействия;
- для улучшения мозгового кровообращения;
- для снятия утомления с плечевого пояса и рук;
- для глаз;
- для системы дыхания;
- для различных возрастных категорий;
- школьники (младшие, средние, старшие);
- учителя.

Группы физминуток:

1) Гимнастика для глаз – укрепляет цилиарные мышцы глаз, способствует созданию комфортных условий на уроке.

### Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.
6. Сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и. п. Повторить 4–5 раз.
7. Сидя руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5–6 раз.

2) Пальчиковая гимнастика – включает в себя развитие мелкой мускулатуры рук, развитие памяти, внимания, воображении, развивает коммуникативные навыки учащихся.

### Гимнастика для рук

Руки на столе перед грудью согнуты в локтях.

*Наши пальчики проснулись.*

Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены.

*С добрым утром!* Пальцы рук переплести (рукопожатие).



*Потянулись, потянулись, потянулись.* Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться.

*Стали дружно умываться.* Ладшки трут друг друга, имитируя намыливание, поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев.

*Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.* Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук).

*Дружно делаем зарядку!* Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад, пальцы расслаблены, взмахи кистями.

*Пришли в школу.* Руки на парте согнуты в локтях.

*И уселись за тетрадку.* Дети показывают готовую к работе ручку.

3) Физические упражнения для тела – помогают ребенку отдохнуть, снять напряжение, снимает психоэмоциональную нагрузку, содержит сюрпризный момент, повышает активность на уроке.

Закройте глаза, расслабьте тело,  
Представьте – вы птицы, вы вдруг полетели!  
Теперь в океане дельфином плывете,  
Теперь в саду яблоки спелые рвете.  
Налево, направо, вокруг посмотрели,  
Открыли глаза, и снова за дело!  
Спал цветок и вдруг проснулся,  
(Туловище вправо, влево.)  
Больше спать не захотел,  
(Туловище вперед, назад.)  
Шевельнулся, потянулся,  
(Руки вверх, потянуться.)  
Взвился вверх и полетел.  
(Руки вверх, вправо, влево.)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.  
(Покружиться.)

Задача минуток здоровья – снятие усталости, обретение спокойствия, укрепление позвоночника, укрепление стоп, кистей рук, профилактика близорукости, формирование красивой осанки, снятие застойных явлений, вызываемых долгим сидением за партой, повышение умственной работоспособности и т. д.

Движения стимулируют процессы роста, развития и формирования организма, способствуют становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизируют деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживают и развивают их, способствуют повышению общего тонуса.

Если ежедневно на уроках проводить работу по сохранению и укреплению здоровья детей, включающую упражнения для глаз, массаж пальцев рук, подвижные дидактические игры, игры на релаксацию и другие здоровьесберегающие упражнения, то результатом будет уменьшение количества уроков, пропущенных по болезни, повышение умственной активности, улучшение самочувствия учащихся.

Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения способствует результативности обучения, сформированности у педагогов и родителей общего ориентира, направленного на поддержание и укрепление здоровья обучающихся.

## Ссылки на источники

1. Приказ МЗ РФ «Об утверждении Инструкции по внедрению оздоровительных технологий» № 139 от 04. 04. 2003 г.
2. Борисова И. П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2005. – № 10. – С. 84–92.





3. Там же.
4. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
5. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями / Авт.-сост. С. А. Авилова, Т. В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008. – 111 с.

**Kiseleva Yuliya,**

*The teacher of English Language of the Secondary School № 64, Novokuznetsk*

[yuliaa@hotmail.ru](mailto:yuliaa@hotmail.ru)

**Kozlikina Olga,**

*The teacher of Mathematics of the Secondary School № 64, Novokuznetsk*

[ufyjdf@mail.ru](mailto:ufyjdf@mail.ru)

**Chernetsova Oxana,**

*The teacher of English Language of the Secondary School № 64, Novokuznetsk*

[ksan.ka@mail.ru](mailto:ksan.ka@mail.ru)

## **The use of health technology at socially active school**

**Summary.** Article is devoted to a question of use of health technology at socially active school. As the main components are health technologies and minutes physical training. The author emphasizes that the use of health technologies enables productive use of school time and in extracurricular activities, and to achieve good educational results.

**Keywords:** health, health technology, Health educational technologies, principles of health technology, minutes of physical training.

ISSN 2304-120X



07

## **Рекомендовано к публикации:**

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»;

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук