

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Новомалыклинский районный центр внешкольной работы
«Алые паруса»

**Методические рекомендации
для педагогов дополнительного образования
«Четыре правила в организации здоровьесберегающих условий
на занятиях в организациях дополнительного образования»**

Составитель: Васильева Т.С., методист

с.Новая Малыкла, 2021

Содержание:

1. Введение. Актуальность использования здоровьесберегающих технологий.
2. 4 правила использования здоровьесберегающих технологий педагогу дополнительного образования.
3. Психолого-педагогические технологии и охрана здоровья.
4. Использованная литература.

1. Введение. Актуальность использования здоровьесберегающих технологий.

На сегодняшний день необходимы специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников, созданию здоровьесберегающих условий обучения. Эти положения вошли в последнее время в важнейшие государственные документы, определяющие стратегию развития образования.

«Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года» предусматривает создание условий для повышения качества общего образования, и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагается проведение оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе за счет:

- ✓ реальной разгрузки содержания общего образования;
- ✓ использование эффективных методов обучения;
- ✓ повышения удельного веса и качества занятий физической культурой;
- ✓ организация мониторинга состояния здоровья детей и молодежи;
- ✓ улучшение организации питания обучающихся в образовательных учреждениях;
- ✓ рационализация досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи.

Предполагаемые в Концепции меры охраны и укрепления здоровья школьников фактически определяют направления ликвидации основных школьных факторов риска, предусматривают разработку и апробацию перспективных моделей здоровьесберегающего образовательного процесса в образовательных учреждениях различных типов и видов.

Актуальность темы:

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. более 70 % времени его бодрствования связаны с пребыванием в учреждениях образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, учебная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья учащихся, а это около 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста, среди них можно выделить основные:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- интенсификация учебного процесса;

-функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья; -отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у учащихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к нарушению саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

4 правила использования здоровьесберегающих технологий педагогу дополнительного образования

Для укрепления здоровья учащихся педагогу необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении их здоровья.

Применяя здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, педагог сохраняет и улучшает здоровье обучающихся.

Здоровьесберегающая образовательная технология – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов).

Критерии здоровьесбережения на занятии, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности занятия представлены в таблице.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в кабинете	Температура и свежесть воздуха, освещение кабинета и доски, правильно подобранная мебель, регулярная влажная уборка, рассадка учащихся с учётом медицинских показаний и т.п.
Количество видов учебной деятельности	Норма – 4-7 видов за занятие. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	Ориентировочная норма – 7-10 минут.
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа и т.п. Норма – не менее 3х.
Чередование видов преподавания	Норма – не позже чем через 10-15 минут.

Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (учащийся в роли: педагога, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, самооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение педагога использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на занятии моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу
Психологический климат на занятии	Взаимоотношения на уроке: педагог — учащийся (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); учащийся – учащийся (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)
Эмоциональные разрядки на занятии	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие
Момент наступления утомления и снижения учебной активности	Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности
Темп окончания урока	Спокойное завершение занятия : учащиеся имеют возможность задать педагогу вопросы, рефлексия

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся;
- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на занятиях педагогами.

При построении занятий с позиции здоровьесберегающих технологий педагогу надо придерживаться основных правил.

Правило 1. Правильная организация занятия

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель педагога – научить учащегося запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Задавание вопросов является:

- показателем включенности учащегося в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
- проявлением и тренировкой познавательной активности;
- показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых ребенком вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в образовательном процессе.

Правило 2. Использование каналов восприятия

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- левополушарные люди – при доминировании левого полушария, для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

- правополушарные люди – доминирование правого полушария, у данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;

- равнополушарные люди – у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;
- визуальное восприятие;
- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся. Распределение интенсивности умственной деятельности.

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у детей имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

При организации занятия выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в течение занятия такова: 5-25-я минута — 80%;

Часть урока	Время	Деятельность
1-й этап. Врабатывание	5 мин.	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин.	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

25-35-я минута — 60-40%; 35—40-я минута — 10%.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе занятия.

Правило 4. Уместное и правильное применение физкультпауз.

Педагоги обязаны учитывать тот факт, что вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность. Отсутствие мышечных напряжений и механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя снижает интенсивность кровообращения, ухудшает кровоснабжение головного мозга, осложняет его работу. Отсюда понятна необходимость выделения на занятии минут двигательной активности. Известно, что более эффективное восстановление работоспособности происходит при активном отдыхе.

Активизировать его можно с помощью специально организованных физических упражнений. Существуют разные формы занятий физическими упражнениями на занятии: физкультурная пауза, физкультурная минутка, физкультурная микропауза. Комплексы упражнений выполняются примерно на 10 и 20 минутах занятия. Кроме этого, особенно для детей дошкольного, младшего возраста, среднего звена необходима гимнастика для снятия зрительного утомления.

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения и охрана здоровья.

Снятие эмоционального напряжения.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, тренингов, оригинальных заданий и задач, введение в занятие исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение, особенно у детей с ограниченными возможностями здоровья. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач:

обеспечить психологическую разгрузку учащихся, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

Создание благоприятного психологического климата на занятии.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт учащихся во время занятия. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой - появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ребенка выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление - вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность группы заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека с детства ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать учащемуся, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Используемая литература:

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
2. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе
Мирошниченко Т.А. <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2016/02/21/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-obrazovatelnom>
3. Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий <https://pedtehn.ru/content/metodicheskie-rekomendacii-po-primeneniyu-zdorovesberegayushchih-tehnologiy>

