

# **ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ**

*Игнатченко Алла Васильевна*  
*учитель математики МОАУООШ №23 имени Надежды Шабатько*  
*г. Новокубанска, Краснодарского края*

## **THE IMPORTANCE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE CONTEXT OF THE IMPLEMENTATION OF FEDERAL STATE EDUCATIONAL**

*Ignatchenko Alla Vasilyevna*  
*teacher of mathematics No. 23 name of Hope Sabatico the city of*  
*Novokubansk, Krasnodar Krai*

### **АННОТАЦИЯ**

«Чтобы сделать ребёнка умным и  
рассудительным сделайте его крепким и здоровым»  
Жан Жак Руссо

Использование технологии здоровьесбережения реализуются на основе лично-ориентированного подхода и относятся к важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся эффективно и правильно взаимодействовать.

### **ABSTRACT**

"To make a child smart and  
reasonable, make it strong and healthy»  
Jean Jacques Rousseau

The use of health-saving technology is implemented on the basis of a person-oriented approach and is one of the important factors that help students learn to interact effectively and correctly.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, образовательный процесс.

**Keywords:** health-saving technologies, educational process.

Среди существующих ценностей человека, основное и первостепенное значение отводится здоровью. Вопрос о сохранении здоровья учащихся особенно важным и актуальным становится в настоящее время. Можно однозначно утверждать, что именно учитель может сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы процесс обучения школьников не наносил ущерба их здоровью. В реальной практике гораздо важнее выстроить учебный процесс таким образом, чтобы он не только не ухудшал физическое состояние учащихся, но и, напротив, укреплял их силы и возможности. Основные задачи школы, которая работает над формированием здоровьесберегающей среды, заключаются в том, чтобы подготовить ученика к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье. Нормальное, благоприятное развитие, социально-психологическая адаптация школьника, его здоровье во много зависят от среды, в которой он живет. А для детей от 7 до 16 лет этой средой является школа.

Информационные перегрузки, малоподвижный образ жизни, сумасшедшая телефонная зависимость способствуют снижению мотивации в образовательной деятельности у учащихся, снижают их творческую и умственную активность, замедляют физическое и психическое развитие, вызывают отклонения в социальном поведении. В сложившейся ситуации необходимым стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья обучающихся. К таким технологиям относится здоровьесбережение, которое является одним из требований федеральных государственных образовательных стандартов. ФГОС формулируют цели, ключевые задачи, средства и формы формирования у учащихся культуры здоровья; предусматривают самостоятельную сознательную регуляцию своих действий и поведения в интересах окружающих и своего здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Технологии здоровьесбережения реализуются на основе личностно-ориентированного подхода и относятся к тем важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся эффективно и правильно взаимодействовать.

Кандидат педагогических наук О.В.Петров охарактеризовал здоровьесберегающую образовательную технологию как систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся и педагогов).

В своей педагогической деятельности я активно применяю технологии здоровьесбережения. Они помогают учащимся легче адаптироваться в образовательном пространстве, раскрыть свои творческие и умственные способности, сохранять и укреплять здоровье, повышать интерес и мотивацию к учебе. Первым важным условием является соблюдение требований техники безопасности. Не менее важное значение имеют оптимальная освещенность и комфортный температурный режим.

Учитывая изменение в течение урока работоспособности учащихся, чередую различные виды деятельности: коллективная, фронтальная, групповая, индивидуальная и самостоятельная работа, устный и письменный опрос, визуальное восприятие учебного материала, творческие задания. Использую на каждом уроке различные технологии обучения: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, технологию сотрудничества, дифференцированный подход. Создаю благоприятную, дружественную, эмоционально-психологическую атмосферу, налаживаю контакт и корректирую поведение учащихся друг с другом. Благоприятная обстановка, спокойная речь, поощрение активной мыслительной и самостоятельной деятельности способствуют раскрытию учащихся на уроке, убирают страх и напряжение, помогают смелее отвечать и высказываться, выражать свою точку зрения. Стараюсь сохранять созданный, таким образом, благоприятный эмоциональный климат на протяжении всего урока.

На мой взгляд, очень интересным, нужным и полезным являются проблемный метод и метод проектов. Работа над проектом позволяет улучшить качество учебного процесса и повысить успешность обучения школьников. От проектной деятельности учащиеся получают творческий импульс, желание расширять свои знания, стремиться к саморазвитию. Проблемный метод и метод проектов всегда ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся через организацию групповой, парной, индивидуальной форм работы. Ребята общаются в деловой форме, учатся выслушивать мнения друг друга. Они в процессе осмысления изученного материала, благодаря информации, усвоенной ранее, расширяют и углубляют свои

знания. Самой главной задачей для педагога на современном уроке является поддержание высокого уровня работоспособности учащихся. Использование разнообразных методов учебной деятельности, не дает ребенку скучать и утомляться. Благодаря этому обеспечивается познавательная активность, интерес учащихся, занятость и увлеченность работой, доступность объяснения. Поэтому стараюсь разнообразить виды учебной деятельности. Ведь, как известно, лучший вид отдыха – смена деятельности. Для снятия напряжения, волнения и усталости в 5 классе использую физкультминутки, которые представляют собой комплекс физических упражнений, направленных на снижение усталости, которое вызвано долгим сидением за партой. В результате таких физкультурных пауз у учащихся появляются положительные эмоции, новый заряд энергии, хорошее настроение, восстанавливаются органы слуха и активизируется дыхание. Проведение физкультминуток, игровых пауз, зрительной гимнастики – еще один необходимый способ сбережения здоровья детей и освобождения от умственного напряжения. Гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Запоминая упражнения, дети делают их и дома, играя за компьютером или телефоном. Кроме того, слежу за психологической атмосферой на уроке, за соблюдением учащимися правильной осанки, правильной позы в течение урока. По мере необходимости, провожу эмоциональную разрядку: шутки, поговорки, веселые истории. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, включаю в урок задачи, связанные со здоровым образом жизни: «правильное питание», «режим дня», «безопасное поведение на дорогах». Очень важно не переступить границу между игрой, дружественной атмосферой и обучением. Имея педагогический стаж работы 21 год, могу утверждать, что результатом применения описанных методов является то, что учащиеся с удовольствием и радостью приходят на урок математики. Включая в урок элементы здоровьесберегающих технологий, стараюсь сделать процесс обучения интересным, продуктивным и занимательным, создать у детей бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить их интерес к предмету.

Использование описанных технологий обеспечивает сохранение и укрепление психического и физического здоровья учащихся, способствует лучшему овладению детьми системой знаний, умений и навыков. Целью моей работы является описание условий повышения мотивации учащихся в получении знаний по математике через реализацию здоровьесберегающих технологий. В систему моей

работы входят сочетание традиционных и инновационных образовательных технологий, которые помогают реализовать личностно-ориентированный подход в обучении, обеспечивают индивидуализацию и дифференциацию обучения с учетом способностей детей, их уровня обученности, интересов и склонностей.