

Курс дополнительного образования по теме:

«Здоровьесберегающие технологии на занятиях в дополнительном образовании»

План

1. Здоровьесберегающие технологии: понятие и цель применения на занятиях в дополнительном образовании.
2. Задачи и классификация здоровьесберегающих технологий на занятиях в дополнительном образовании.
3. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в дополнительном образовании.

1. Здоровьесберегающие технологии: понятие и цель применения на занятиях в дополнительном образовании.

Проблема сохранения здоровья детей и подростков стала особенно актуальной в РФ на современном этапе. Кризисные явления в обществе, падение уровня жизни, стрессы, неполноценное питание, плохая экология, а также безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей стали причинами резкого снижения их здоровья.

По данным исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков малоподвижный образ ведут приблизительно 45% детей и подростков, более 30% курящих, причем, многие начинают курить еще в младшем школьном возрасте; около 60% не соблюдают режим дня и соответственно более половины из них испытывают недостаток сна. Особую обеспокоенность вызывает число детей с избыточной массой тела, что является, прежде всего, следствием нерационального питания и может привести к тяжелым заболеваниям.

Среди детей дошкольного возраста количество абсолютно здоровых детей – 15%, количество детей, имеющих хронические заболевания – 17,5 %, имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата – 90% нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием около 50% детей. Среди обучающихся число абсолютно здоровых детей не превышает 10-12% , а по окончании 11-го

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения администрации сайта. При этом ссылка на сайт www.prodlenka.org обязательна.

класса – 94% хронически больны. Большую тревогу вызывает то, что среди школьников увеличивается количество детей и подростков с несколькими хроническими заболеваниями.

Попыткой оздоровить обучающихся является введение элементов здоровьесберегающих технологий в педагогическую практику. Понятие «здоровьесберегающие технологии» появилось в словаре специалистов, работающих с несовершеннолетними, сравнительно недавно, но стало основанием для формирования системообразующих принципов образовательного пространства. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающие педагогические технологии трактуются авторами по-разному. Н.К. Смирнов (родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии») рассматривал их как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. По его мнению, прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, это:

- условия обучения воспитанника в учреждениях дополнительного образования (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Таким образом, здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Для получения максимального эффекта от применения здоровьесберегающих технологий необходимо соблюдать ряд правил и принципов:

- 1) соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся (объем, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся);
- 2) очень важно помнить о том, что в любом поступке, действии обучающегося сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки. Неудачи в деятельности, разочарования угнетают психологическое ребенка и, как следствие, ухудшают общее состояние здоровья;
- 3) не менее важный приоритет в вопросе здоровьесбережения детей – активность. Только активное включение обучающихся в процесс снижает риск переутомления.

Целью применения здоровьесберегающих технологий на занятиях в дополнительном образовании является содействие формирования у воспитанников сознательного отношения к своему здоровью – самой большой ценности, данной человеку.

Помочь в достижении цели может решение следующих задач:

- 1) снижение влияния факторов риска на здоровье обучающихся в образовательной организации дополнительного образования;
- 2) обучение детей использовать полученные знания в повседневной жизни;
- 3) воспитание потребности в здоровом образе жизни, навыках гигиены и профилактике заболеваний.

Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, здоровьесберегающие технологии относятся к тем жизненно-важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности воспитанника, развития его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

2. Задачи и классификация здоровьесберегающих технологий на занятиях в дополнительном образовании.

В рамках конкретной образовательной программы педагогу необходимо строить работу таким образом, чтобы программа решала следующие задачи, связанные со здоровьесбережением обучающихся:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение;
- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни;
- воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, отдыха и т.д.);
- воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности;
- формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций;
- воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключая жестокость, насилие над личностью;
- воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;
- развитие умений оказать первую медицинскую помощь;
- формирование у обучающейся молодежи знаний о здоровой семье, роли родителей и воспитании здоровых детей.

Рассмотрим классификацию здоровьесберегающих технологий по характеру действий.

Защитно-профилактические технологии направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий. К ним относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований; поддержание чистоты и проведение прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня образовательной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления детей; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах с целью профилактики травматизма и т. п.

Компенсаторно-нейтрализующие технологии направлены на восполнение того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частичную нейтрализацию негативных воздействий в случаях, когда полностью защитить человека от них не представляет возможным. Это, например, физкультминутки и физкультпаузы, в какой-

то мере нейтрализующие неблагоприятное воздействие статичности занятий и недостаточность физической нагрузки, эмоциональные разрядки, или «минутки покоя», снижающие стрессогенные воздействия и психоэмоциональное напряжение.

Стимулирующие технологии активизирует собственные силы организма, помогают использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Типичные примеры - температурное закаливание, физические нагрузки.

Информационно-обучающие технологии обеспечивают всем участникам воспитательно-образовательного процесса уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье – своем и близких, способствуют формированию культуры здоровья. К ним относятся образовательные, просветительные и воспитательные программы, адресованные детям, их родителям и педагогам.

В соответствии с организационными особенностями здоровесберегающие приемы и методы, используемые в образовательных учреждениях, подразделяются на обеспечивающие и реконструирующие. Первые создают необходимые условия для проведения образовательного процесса; вторые нацелены на привнесение новых элементов, условий, не предусмотренных нормативными документами

Безусловно, применение каждой из этих технологий невозможно без учета соответствующих критериев здоровьесбережения.

Санитарно-гигиенические критерии – это не только личная гигиена, но и обстановка и гигиенические условия в кабинете, в спортивном или танцевальном зале.

К психолого-педагогическим критериям прежде всего относится психологический климат на занятии. Эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка повышают работоспособность, помогают раскрыть способности каждого ребенка, и это приводит в конечном итоге к хорошим результатам.

Физкультурно-оздоровительные критерии – организация занятия с учетом моментов оздоровления, от которых во многом зависят функциональное состояние обучающихся в процессе деятельности, возможность длительно поддерживать умственную и физическую работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Здоровьесберегающие технологии позволяют параллельно решать задачи охраны здоровья детей как в психологическом, так и в физиологическом аспектах и задача педагогов – обучить ребенка сохранению своего здоровья.

Образовательные программы в организациях дополнительного образования детей способны реализовать оздоровительные аспекты. Учебные программы эколого-краеведческой, художественно-эстетической, туристско-краеведческой направленности обеспечивают ребенку двигательную активность, физическую разрядку, правильную осанку, устраняют гиподинамию, приводят центральную нервную систему и работу внутренних органов в активное состояние.

Программы вовлекают ребят в разработку социальных проектов. Это помогает воспитывать уверенность в себе, приспособляемость в обществе, снимать стресс, видеть себя глазами других людей и оказывать психологическую поддержку тем, кто в ней нуждается. В этом случае учреждение дополнительного образования становится фактором реабилитации личности за счет компенсации школьных неудач.

Экологическое образование должно стать, в учреждениях дополнительного образования прикладным: какую воду пьем, как в домашних условиях очистить воду, каким воздухом дышим, какую пищу едим, из каких материалов сложено наше жилище. Такое образование учит ребенка решать наиболее актуальные экологические проблемы, с которыми он сталкивается в повседневной жизни, во время исследовательской деятельности. Учит его ответственно относиться к своему здоровью и окружающему миру, разрабатывать проекты, направленные на взаимосвязь человека – природы – здоровья.

Любое занятие дополнительного образования является здоровьесберегающим, если оно методически грамотно продумано, если педагог полноценно выполняет учебную программу, максимально используя индивидуальные особенности обучающихся, применяет активные формы обучения, строит занятия в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

3. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в дополнительном образовании.

Многочисленные исследования физиологов, психологов, педагогов доказывают негативное влияние существующей системы обучения на здоровье и развитие подрастающего поколения, что позволяет сделать вывод о том, что данная проблема стала, по сути, ключевой в стратегии дальнейшего развития отечественного образования. Поэтому один из приоритетов на современном этапе в отечественном образовании, в том числе и в учреждениях дополнительного образования детей, ориентирован на решение задач по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей и подростков.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения администрации сайта. При этом ссылка на сайт www.prodlenka.org обязательна.

Формирование здоровья заключается в формировании ценностей здорового образа жизни, мотивации обучающихся на здоровый образ жизни осуществляется через содержание программ дополнительного образования, раскрывающих сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни посредством организации взаимодействия участников педагогического процесса, где формируются ценности здоровья и понимание определенных способов его достижения.

Сохранение здоровья обусловлено способностью организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды под влиянием внешних воздействий. В этой связи учебно-воспитательный процесс на занятии должен быть направлен на поддержание постоянства внутренней среды организма ребенка через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, осуществление профилактических и психогигиенических мероприятий, учета его индивидуальных особенностей в определении темпов и уровня усвоения учебного материала.

Укрепление здоровья основывается на механизме наращивания, накопления здоровья, повышающего резервы адаптации, увеличения резервов здоровья (или укрепления здоровья). Реализация данного направления при организации занятий предполагает наличие способов повышения адаптивности обучающихся к стрессогенным факторам процесса обучения на занятии.

Образовательный процесс, направленный на обогащение нравственного опыта, должен соответствовать цели укрепления социального компонента их здоровья. Условиями роста резервов здоровья детей и подростков следует считать правильную дозированность физиологически и психологически обоснованных стрессоров, максимальный учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Здоровье – понятие комплексное. Научить беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни – совместная задача родителей и педагогов, решаемая через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:

- профилактическим методикам: гимнастике для глаз, дыхательной гимнастике, самомассажу пальчиковой гимнастике и др.;
- освоение элементарных навыков гигиены (мытье рук, использование носового платка и т.д.).

Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек – вот только некоторые моменты оздоровления, для которых педагог должен найти место и время в ходе проведения занятий. Так, например, точечный массаж поможет расслабиться, успокоиться, снимет нервное и мышечное напряжение. Детям очень

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения администрации сайта. При этом ссылка на сайт www.prodlenka.org обязательна.

нравятся подобные упражнения, которые можно весело обыграть. На занятиях, требующих напряжения зрения, особенно полезно проводить гимнастику для глаз. Хорошо активизирует детей дыхательная гимнастика, она восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании, но и активно включает в работу все части тела, повышая общий мышечный тонус. Игры – это хороший отдых между занятиями; они снимают чувство усталости, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

При организации учебно-воспитательного процесса педагогу дополнительного образования важно уделять внимание:

- использованию физкультминуток и перемен с подвижными играми;
- проветриванию, влажной уборке помещений;
- чередованию занятий с высокой и низкой активностью;
- специально организованной двигательной активности ребенка (занятиям оздоровительной физкультурой, подвижным играм); массовым оздоровительным мероприятиям (тематическим праздникам здоровья, соревнованиям);
- взаимодействию с семьей.

При организации занятий в учреждении дополнительного образования целесообразно уделять внимание таким аспектам как:

- гигиенические условия в кабинете;
- число видов деятельности, используемых педагогом (нормой считается не менее 4–7 видов за занятие);
- средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности (ориентировочная норма: 7–10 минут);
- использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения воспитанников, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности.

Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ребенок в роли педагога, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и саморазвитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки) и др.;

- умение педагога использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач;

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения администрации сайта. При этом ссылка на сайт www.prodlenka.org обязательна.

- позы воспитанников и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы;
- физкультминутки и физкультпаузы (норма – на 15–20 минут занятия по 1–2 минуте из трех легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у детей желания их выполнять;
- положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- наличие у воспитанников мотивации к разным видам деятельности на занятии: интерес к изучаемому материалу, стремление узнать новое, радость от активности, и т.п.;
- благоприятный психологический климат на занятии;
- преобладающее позитивное выражение лица педагога;
- момент наступления утомления воспитанников и снижения их активности;
- темп и особенности окончания занятия;
- состояние и вид детей, выходящих с занятия.

При подведении итогов занятия лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. Важно не подавить инициативу, творческий потенциал каждого воспитанника.

Таким образом, для сохранения здоровья детей и подростков в учреждении дополнительного образования необходима рациональная организация занятий с обязательным применением здоровьесберегающих технологий.

Для активизации познавательной деятельности обучающихся на занятиях дополнительного образования могут применяться информационно-коммуникационные технологии (далее – ИКТ). Для сохранения здоровья детей при использовании ИКТ необходимо учитывать следующее.

1. Использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (уровневой дифференциации, индивидуального обучения, программированного обучения, групповых и игровых технологий, укрупнения дидактических единиц, развивающего обучения, и др.).
2. Применение активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности учащихся.
3. Рациональная организация труда педагога и обучающихся.
4. Создание комфортного психологического климата на занятии.
5. Соблюдение санитарных правил и нормативов и правил охраны труда.
6. Чередование различных видов деятельности на занятии.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения администрации сайта. При этом ссылка на сайт www.prodlenka.org обязательна.

7. Использование аудиовизуальных средств обучения.

Обучение – тяжелый труд, который должен быть организован в оптимальном режиме сочетания умственной активности и разрядки, смены видов деятельности, учета индивидуальных особенностей учащихся.

Правила здоровьесбережения при работе обучающихся на компьютере или с использованием ИКТ.

1. Организация условий работы: температурный режим, удобная мебель, наличие жалюзи при необходимости, установка техники с соблюдением норм, минимальное воздействие электромагнитного излучения.

2. Поэтапная смена деятельности.

3. Использование соревновательного игрового духа.

4. Проведение динамических пауз, физических разминок и приемов релаксации.

5. Гимнастика для глаз для снятия зрительной нагрузки (лучше использовать стереограммы).

6. Удовлетворение потребности детей и подростков в движении.

Таким образом, введение элементов здоровьесберегающих технологий, которые реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Для формирования здоровьесберегающего образовательного пространства в учреждениях дополнительного образования, необходимо обязательное коллективное использование всеми педагогами здоровьесберегающих технологий.

В целях комплексного изучения темы «Здоровьесберегающие технологии на занятиях в дополнительном образовании» к самостоятельной проработке рекомендуется раздел «Правильная поза обучающегося во время занятий».

Для контроля знаний по теме «Здоровьесберегающие технологии на занятиях в дополнительном образовании» и получения документа установленного образца предлагаем пройти тест, состоящий из 10 вопросов.

Спасибо за доверие и сотрудничество!

Приглашаем повысить квалификацию и профессиональное педагогическое мастерство и изучить другие темы.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения администрации сайта. При этом ссылка на сайт www.prodlenka.org обязательна.

PRODLENKA

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения администрации сайта. При этом ссылка на сайт www.prodlenka.org обязательна.