

ГБПОУ ВО « Лискинский промышленно- транспортный техникум
имени А, К. Лысенко»
г. Лиски Воронежской области

Здоровьесберегающие технологии в педагогике дополнительного образования

Автор работы:
Мирошникова Елена Юрьевна
педагог дополнительного образования
ГБПОУ ВО «Лискинский
промышленно- транспортный техникум
имени А.К. Лысенко»
(г. Лиски Воронежской области)

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - ...это прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А. Сухомлинский (6).

Актуальность исследования. Основой современной цивилизации является здоровый и духовно развитый человек. Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет интеллектуальный потенциал, экономические возможности и обороноспособность страны. Здоровый, воспитанный и образованный гражданин определяет уровень цивилизованности государства, силу его общественных институтов, возможности его властных структур.

В национальной Доктрине развития образования ¹ и в Федеральной программе развития образования на 2000-2011 гг. ² в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья подрастающего поколения, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Основы концепции здоровьесбережения в России были заложены еще в 1904 г., когда съезд Российских врачей обратил внимание на ряд «вредных влияний со стороны школы на состояние здоровья и физическое развитие учащихся.» В отечественной практике сохранения здоровья детского коллектива одним из первых примеров (если не самым первым) можно считать опыт работы Павлышской средней школы под руководством ее директора, выдающегося советского педагога А.В. Сухомлинского.

Проблема сохранения здоровья детей имеет глубокие исторические корни. Определенное внимание ее изучению уделяли И.И. Бецкой, М.В. Ломоносов, Н.И. Новиков, К. Д. Ушинский, П.Ф. Каптерев, П.Ф. Лесгафт, Ф.Ф. Эрисман,

¹ Национальная доктрина образования в Российской Федерации // Бюллетень Министерства общего и профессионального образования РФ. Высшее и среднее профессиональное образование.-1999.-№ 11.- с. 3-10

² «Собрание законодательства РФ», 17.04.2000, № 16, с.16-39.

Е.А. Покровский и др. Идеи сбережения здоровья в современных условиях отражены в исследованиях М.М. Безруких, Н.Н. Куинджи, Д.Д. Шариповой, М.Я. Виленского, В.И. Дубровского, А. А. Дубровского, Ю.Ф., В.Н. Ирхина, Знаменского, Ю.П. Лисицына, И.И. Брехмана, Р.И. Айзмана, А.Г. Щедриной, И.В. Дубровиной и др. На основании проведенных исследований ими были выделены факторы риска в сохранении здоровья в современной школе, установлена их значимость в различных условиях, разработана теоретическая основа формирования здорового образа жизни и сформированы принципиальные положения «педагогике здоровья».

В современной педагогике состояние здоровья школьников, уровень сформированности культуры здорового образа жизни в современных условиях правомерно рассматривается исследователями в качестве одного из ведущих факторов, обеспечивающих эффективность образовательного процесса в целом (Э.Н. Вайнер, Г.К.Зайцев, Э.М.Казин, Л.Г. Татарникова, В.Н. Касаткин, И.В. Кузнецова, С.В. Кулиева, Н.Н. Шарова).

Что же такое Здоровьесберегающие технологии?

Термин "здоровьесберегающие образовательные технологии" можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее "сертификат безопасности для здоровья" и как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся»(4).

Здоровьесберегающий педагогический процесс ОУ – в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей и подростков в режиме

здоровьесбережения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение – важнейшее условие организации ОУ. *В более узком смысле слова* – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие учащихся и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания.

Здоровье сберегающие технологии по характеру действия делятся на 4 группы:

Защитно-профилактические - (выполнение норм СЭС, проведение прививок, ограничение предельного уровня учебной нагрузки);

Компенсаторно-нейтрализующие - при их использовании становится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности (витаминация, физкультпаузы, эмоциональные разрядки);

Стимулирующие - позволяют активизировать силы организма (закаливание, педагогическая психотерапия);

Информационно-обучающие - обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье

В качестве основополагающих **принципов** здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1. создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса, обеспечение атмосферы доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный, личностно-ориентированный подход;
2. творческий характер образовательного процесса. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения;

3. обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок, подросток - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации;
4. построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций;
5. принцип целостности в обучении и воспитании;
6. рациональная организация двигательной активности;
7. обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходима во избежание переутомления детей;
8. принцип вариативности средств, методов и организационных форм внедрения здоровьесберегающих технологий в образование.

Функции здоровьесберегающих технологий.

- 1.Формирующая** – осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности;
- 2.Информативно –коммуникативная** – обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью- ценности каждой человеческой жизни;
- 3.Адаптивная** – воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни. Она обеспечивает адаптацию учащихся к социально-значимой деятельности;
- 4.Интегративная** – объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья.

Здоровьесберегающие технологии неразрывно связаны с понятием **среды**. Понятие среды включает общую социально-экономическую ситуацию в стране, в регионе и районе, а также все те социальные

группы, с которыми контактирует ребенок, подросток и условия, в которых он растет и развивается. Образовательная среда – это совокупность возможностей для развития личности, содержащихся в пространственно-временном и социально-предметном окружении.

Целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Задача здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику ОУ высокий уровень здоровья и научить заботиться и сохранять его.

Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться.

Психологическая основа этого – мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

Как добиться успеха в жизни, как не стать жертвой алкоголя или наркотиков, приобщившись к культуре здоровья, за ответами на все эти вопросы ребёнок, подросток обращается именно к учителю, специалисту.

Полная реализация здоровьесберегающей технологии возможна в том случае, если:

- она охватывает одновременно все составляющие образовательной системы (информационную, инструментальную и кадровую);
 - соблюдаются компоненты педагогического, психологического, медицинского, материально-финансового и правового обеспечения;
- формируются все признаки культуры здорового образа жизни и, в частности, ее физической культуры;

- содержание воспитания представлено только конкретными методами в конкретных условиях и формах.

Далее хочется коснуться вопросов охраны здоровья студентов и использование здоровьесберегающих технологий в системе начального и среднего профессионального образования. Я работаю педагогом дополнительного образования в ОГОУ СПО « Лискинский промышленно – транспортный техникум им. А.К. Лысенко. г.Лиски»

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи.

В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды. Дело в том, что студенты – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов (адаптация к физиологическим и анатомическим изменениям, связанным с процессами созревания, высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособление к новым условиям проживания и обучения, формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства.

Новое поколение растет в новой системе ценностных ориентаций, задаваемых средствами массовой информации, агрессивной подростково-молодёжной субкультурой, экономической ситуацией в регионе. Основной лейтмотив современной ценностной сферы – философия потребления при неоспоримом культе денег. Поэтому для формирования продуктивных и при этом нравственных ценностей, противостоящих разрушительному влиянию СМИ на фоне родительской беспомощности, необходимо выработать новую концепцию образовательной политики в отношении соматического, психического и социального здоровья подрастающего поколения.

Разрушительные последствия для здоровья подрастающего поколения несут такие факторы как наркотики, алкоголь, никотин и их пропаганда, неразумное сексуальное поведение (ранние аборты), криминальное поведение. Особо следует отметить множественные нарушения физического, психического и психологического здоровья в результате действия дидактогенных факторов (школьные перегрузки, отсутствие адекватных программ обучения для детей с промежуточными, пограничными формами нарушений здоровья и пр.), а также деструктивной семейной ситуации.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности в моей работе является организация внеурочной занятости, досуга студентов.

Внеклассная работа включает в себя работу вокальной студии, хореографической группы, а также организацию и проведение мероприятий, в которых происходит развитие и саморазвитие личности студента через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни, а также через «осмысление желания» беречь свое здоровье.

Проанализируем необходимость использования здоровьесберегающих приемов на примере работы вокальной студии.

Составляя расписание занятий студии, учитывается учебная нагрузка во избежание переутомления и нежелания заниматься творчеством. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний. Целесообразно назначать репетиции и занятия в дни производственной практики, когда сокращено количество теоретических занятий.

Время занятий не должно превышать 30 минут для индивидуальных занятий и 45 минут для групповых.

Вокальная работа – это комплексный процесс, который включает в себя работу голосового аппарата, дыхание, напряжение мышц брюшного, грудного и т.д. отделов (певческая позиция), эмоциональное напряжение и многое другое. Исходя из этого, важно, чтобы помещение отвечало всем требованиям

СанПин, хорошо проветривалось, был выдержан температурный режим. Все это важно для свободной вентиляции легких при пении, во время дыхания, которое отличается от обычного и является более глубоким. Хорошо в начале занятий над вокальным произведением распеваться или использовать дыхательную гимнастику Стрельниковой Н.

Второй важный аспект в вокальной работе - бережное отношение к певческому аппарату как педагога, так и самого студента. Очень важно, особенно на первых этапах занятий, не перегружать связки. Особенно это актуально при работе с юношами, у которых в этот период обычно происходит мутация (14 лет). Поэтому периоды работы должны прерываться паузами и перерывами на молчание.

Необходима также разъяснительная работа, касающаяся пагубного влияния никотина на голосовые связки.

Важна также эмоциональная атмосфера на занятиях: цветовое и световое оформление кабинета, благоприятное для творчества, педагогика сотрудничества, установка на хорошее настроение и положительные эмоции.

Немало важным здоровьесберегающим звеном в творческой деятельности является бережное отношение к нервной системе подростка. Все выступления на сцене сопровождаются естественной реакцией организма – волнением, а значит эмоциональным стрессом, особенно когда выходишь к зрителям впервые. Необходимо использование специальных упражнений самовнушения, аутотренинга, а также работа с психологом.

Каждый подросток индивидуален, и поэтому я использую в работе лично-ориентированный подход к каждому учащемуся, исходя из психологических особенностей его характера, темперамента, способностей. Отсюда вырабатывается индивидуальная тактика подачи материала, объяснения, коррекции ошибок и неточностей в работе с целью бережного отношения к эмоциональной сфере и нервной системе подростка.

Внедрение лично – ориентированного подхода к оздоровлению, образованию и воспитанию учащихся позволяет сохранить и преумножить

уровень здоровья и общей культуры студентов. Эти результаты будут способствовать воспитанию у них потребности быть здоровым, учиться этому. Выпускник – специалист должен быть личностью духовно, физически и социально здоровой, способной управлять своим здоровьем и формировать его.

Необходимо также помнить о творческом характере образовательного процесса – крайне необходимым условием здоровьесбережения. Включение подростка в творческий процесс природосообразно, поскольку служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы любого ОУ– развитию личности учащегося.

***Психолого-педагогические факторы,
зависящие, в большей степени, от педагога***

1. психологический климат в группе, наличие эмоциональных разрядок;
2. стиль педагогического общения педагога с учащимися;
3. проблема поощрения и коррекции работы;
4. степень реализации педагогом индивидуального подхода к подросткам (особенно « группы риска»);
5. владение методикой работы с «трудными подростками» ;
6. соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям обучаемых;
7. степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на занятиях (и вообще во время пребывания в ОУ);
8. личные, психологические особенности педагога, его характера, эмоциональных проявлений;
9. состояние здоровья педагога, его образ жизни и отношение к своему здоровью;
10. обременение педагога собственными проблемами, его способность к психоэмоциональному переключению;
11. степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности педагога;
12. профессиональная подготовленность педагога по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

От соблюдения вышеперечисленных факторов будет зависеть желание студента заниматься внеурочной деятельностью, участвовать в художественной самодеятельности, культурно- массовых и спортивно- массовых мероприятиях.

Без непосредственного активного участия в них самих студентов невозможен процесс формирования потребности в здоровом образе жизни.

С этой целью в перспективный план на год педагог дополнительного образования, руководитель студий и творческих объединений обязательно вносит пункты, касающиеся организации и проведения мероприятий спортивно-массовой направленности. Хорошей традицией является проведение совместно с руководителем физического воспитания Дней здоровья, военно –спортивных конкурсов «А ну-ка, парни», « А ну-ка , девушки» и др.

Неотъемлемой частью работы педагога дополнительного образования техникума является участие в методических объединениях классных руководителей, которое заключается в подготовке сообщений на темы здоровьесбережения, развития творческого потенциала учащихся и т. д , а также в помощи в проведении тематических классных часов, направленных на формирование ЗОЖ.

Научить молодежь общим принципам, современным системам и методам охраны и укрепления своего здоровья, безусловно, главная задача образовательно- воспитательного процесса.

Являясь членом редакционного совета техникумовской газеты « Молодежный калейдоскоп», я стараюсь чаще затрагивать темы вреда алкоголя, никотина, наркотиков, привлекаю учащихся к поиску материала на данную тему, тем самым убеждая студентов в важности заботы о своем здоровье.

Одной из эффективных форм работы является ежегодное проведение месячника профилактики асоциальных проявлений. Такие мероприятия проходят очень эффективно. В них задействованы практически все студенты,

к их проведению привлекаются специалисты разных направлений профилактической работы: подростковый нарколог, гинеколог, уролог, представители ОДН, СЭС и т.д., что позволяет самым широким образом осветить проблему сохранения здоровья.

В заключение хочется еще раз отметить, что именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогике здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью. Обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий, как основного инструмента педагогической работы составляют единое целое – дорогу к здоровью. И именно поэтому развитие здоровьесберегающих технологий и их педагогический ресурс играют огромную роль в развитии гармонично развитой личности.

Используемая литература:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 - 28
2. Мальчевская И.В. Развитие творчества учащихся в здоровьесберегающей деятельности // Современные проблемы психологии, педагогики и образования: Вестник Российского Нового Университета / Под ред. Е.В. Лобановой- М.: 2006.-№10.-С.190-193.-0,25 п.л.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 1998 г.
4. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие технологии. – М.:АРКТИ,2003.
5. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 - 34
6. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М.: Просвещение,1979,170с.
7. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Физиологические аспекты учебной нагрузки учащихся в режиме дня. // Советская педагогика, 1980 № 10., с. 10 – 18.
8. «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» автор – составитель С.А. Цабыбин С.А. – Волгоград: « Учитель», 2009г. – 172с