

*Я не знаю большей красоты, чем здоровье.*

(Г. Гейне)

«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.

*Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает.*

**Здоровьесберегающая технология - это:**

1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
3. соответствие учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка;
4. необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.
5. использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Наши дети родились и растут в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. Наибольшая частота функциональных изменений в организме отмечается со стороны органов зрения, дыхания, костно-мышечной и нервно-психической систем. Отечественные и зарубежные исследования утверждают, что более 90% работающих за мониторами жалуются на утомляемость, боли в области затылка, шеи, слезотечение, жжение или боли в области глаз.

Детский развивающийся организм имеет свои особенности. Все эти особенности очень важно учитывать при посадке ученика за компьютером, а также при проведении занятий по информатике, поэтому о здоровье ребенка необходимо подумать задолго до того, как школьник приступил к занятиям с использованием компьютера.

Опыт практической деятельности выявил следующие пути решения проблемы сохранения здоровья детей:

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 учителя и учеников.
4. Создание комфортного психологического климата.
5. Соблюдение СанПиН и правил охраны труда.
6. Чередование различных видов деятельности на уроке.
7. Использование интерактивных средств обучения.

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

Изучение предмета информатика кроме учебника, ручки и тетради предусматривает использование компьютера, общаясь с которым, можно нанести гораздо больший вред здоровью растущему организму, чем на обычном уроке.

Понятие технологии здоровьесбережения слишком широко и я стараюсь на уроке по максимуму использовать способы и приемы преподавания, выполняя которые можно создать условия для максимального сбережения здоровья ребенка.

Что должен сделать учитель информатики для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером?

*В первую очередь* это условия работы. Очень важно соблюдать температурный режим, используя кондиционер, грамотно оформить кабинет, подобрать удобную мебель. Все это соблюдается у нас в школе: кабинет информатики расположен на втором этаже, оборудован кондиционером, жалюзи. Компьютеры установлены в соответствии с нормами, исключая до минимума, воздействие электромагнитного излучения на ребенка. Стены светлых тонов. В кабинете всегда светло и свежо. Учащийся, заходя в такой кабинет, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу. Моей основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение урока.

После звонка, во время организационного момента, при создании рабочей обстановки в классе, стараюсь уловить *психологическое состояние* каждого ученика: ведь неизвестно с какими проблемами он пришел из дома или ушел с предыдущего урока, с кем успел поссориться на перемене, на кого обидеться. Для каждого ребенка находится доброе слово и полезный совет. Созданный таким образом благоприятный эмоциональный климат сохраняется на протяжении всего занятия.

Очень интересными, на мой взгляд, являются проблемный метод и метод проектов. Они всегда ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся через организацию индивидуальной, парной, групповой форм работы. Ученик, анализируя фактический материал и оперируя им, расширяет и углубляет знания при помощи ранее усвоенной информации. А поэтапная смена деятельности данных методов не дает ребенку утомить свой организм.

Часто, во время работы с учащимися, использую *игровой, соревновательный* момент и тогда, деятельность ученика, обретает хотя бы временную, но значимость. Ведь, вместо банального составления алгоритма, организовав урочные соревнования или олимпиадные задания, активность ребенка возрастет и ни о каком переутомлении не может быть и речи.

Такие формы работы с учащимися помогают избежать однообразия на уроках, монотонности, преждевременной усталости детей. Ведь, как известно, *лучший вид отдыха – смена деятельности*.

Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке я, обязательно провожу *динамические паузы, физминутки, минутки релаксации*.

Физкультминутки - это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий. В своей работе использую мультимедийные, анимационные физминутки, где мультяшный герой входит в класс и проводит физкультминутку, при этом не только говорит, что нужно делать, но и сам показывает все выполняемые упражнения.

В начальной школе на уроках информатики очень часто в ходе физминуток использую разнообразные игры, такие как «Симметрия» (я предлагаю детям выполнить действия, которые называю или показываю, но в зеркальном отображении). Эти упражнения содержат слова «вверх», «вниз», «влево», «вправо», «правая рука», «левая рука» и т.п. При изучении темы «Координатная сетка» ученикам предлагается *игра «Найди по адресу»*: учитель просит встать ученика, который, например, сидит на втором ряду за третьей партой, или на третьем ряду за четвертой партой и др.

Очень интересным для ребят бывает такой способ проведения отдыха, когда ребенок выходит к доске, и, имитируя робота, выполняет несколько несложных движений (как бы задает программу), а задача учеников повторить их. Получается забавно, ведь не каждому удастся все запомнить. В итоге, даже выполняя физические упражнения, эмоциональность урока повышается.

Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером я рекомендую учащимся в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, *отводить взгляд вдаль на несколько секунд*. После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

На уроках необходимо выполнять *простейшие упражнения для глаз*, которые необходимо включать в физкультминутку при работе за компьютером, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Это следующие упражнения:

1. вертикальные движения глаз «вверх – вниз»;
2. горизонтальные «вправо – влево»;
3. вращение глазами по часовой стрелке и против;
4. зажмурить глаза, посмотреть в даль;
5. закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее.

На своих уроках также особое внимание уделяю одному из принципов развивающего обучения: *включаю в процесс обучения не только рациональную, но и эмоциональную сферу*. В нейрофизиологической и нейропсихологической литературе широкое распространение получила теория функциональной асимметрии мозга, которая в общем понимании трактуется так, что правое полушарие – это все художественное, интуитивное, а левое – рационально-логическое. Поэтому в основу когнитивного стиля личности положена концепция функционального доминирования работы левого и правого полушарий и связанных с этим особенностей «предпочтений» восприятий. Необходимо учитывать, что правое полушарие воспринимает всю новую информацию, передает ее в левое полушарие, оставляя себе копию в виде образов. (Возникает проблемная ситуация. Учащиеся выдвигают гипотезу (интуиция). В этот момент работает правое полушарие. Затем предлагаю ученикам объяснить это явление (например, радугу). И здесь включается логическое мышление. Эта цикличность приводит к левополушарной гармонизации. Оба полушария в работе. Эта технология является здоровьесберегающей, потому что она развивает оба полушария.) *(или, Например, можно провести такое упражнение: Для гармонизации двух полушарий предлагаю ребятам вначале медленно, а потом в более быстром темпе левой рукой взять правое ухо, а правой рукой взять левое ухо. Выполнять упражнение нужно несколько раз и в системе. Это снимает психологический стресс, улучшает гармонизацию полушарий)*.

Особенно важно применение компьютеров после продолжительного объяснения нового материала или многократного повторения способа изображения, чтобы снять у ребенка усталость. С этой целью можно использовать *игровые программы*, где, например, детям предлагается разложить в определенной последовательности репродукции картин с изображением разных времен года, разложить их по жанрам, объединить предметы декоративно-прикладного искусства в группы по видам или составить узор из отдельных разных предлагаемых элементов.

*При закреплении изучаемого материала можно использовать всевозможные игровые моменты, чтобы разнообразить виды деятельности на уроке и помочь учащимся легче усвоить новый материал.*

Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать *различные формы выделения* наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Стоит отметить и такой вид гимнастики, как гимнастика для рук. Учащиеся начальной школы, всегда с удовольствием выполняют упражнения, из Программно-методического комплекса «МИР ИНФОРМАТИКИ».

*Не следует забывать также, что творческий характер образовательного процесса является крайне необходимым условием здоровьесбережения.* Ведь включение школьника в творческий процесс не только способствует развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления.

Следовательно, возникает необходимость увлечь учащихся творческой деятельностью, добившись их личной заинтересованности в учебном процессе, в достижении цели.

Целенаправленное, управляемое со стороны преподавателя развитие творческих способностей при помощи системы познавательных прикладных задач приводит к тому, что у школьников появляется интерес не только к знаниям, но и к способам их приобретения.

*Немаловажную роль играют для здоровьесбережения и положительные эмоции, которые получает учащийся на уроке.*

**Один из приемов** создания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или тихо звучащая лирическая музыка.

**Второй прием** – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации ведет к угасанию ориентировочного рефлекса (рефлекс – это реакция организма на раздражение рецепторов). Этим стимулируется мысль ученика, побуждая его и всех остальных находить убедительные доказательства, мотивировать свою точку зрения.

**Третий прием** – «возбуждение умственного аппетита» к самостоятельной работе на уроке и дома; решая одинаковые для всех задачи, как обычно кто-то даже не решает вообще; при индивидуальном подборе, когда справляются с легкими задачами, предлагаются «очень трудные», таким образом, закрепляется вера в собственные силы, в успех.

**Четвертый прием** – совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, часто на уроках рассматриваем задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах» и т.д..

Включая в урок хотя бы один элемент здоровьесберегающей технологии стараюсь сделать процесс обучения интересным и занимательным, создать у детей бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес детей к предмету.

В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Вот здесь необходимо применять разнообразные элементы рефлексии, причем, если она была проведена в начале урока и в конце, то сразу видна оценка уроку, причем выставленная классом

в целом... Это позволяет сделать выводы по уроку для себя каждому и, мне, как учителю, особенно необходимо!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии, которые я использую на уроках способствуют укреплению и сохранению здоровья детей. Развивают творческий потенциал детей, снимают стресс и повышают интерес к урокам.

### Урок в условиях здоровьесберегающей педагогики

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

- построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения;
- реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических;
- обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей;
- установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями;
- активизация развития всех сфер личности учащихся;
- логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности;
- эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр);
- формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности;
- обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока;
- формирование умения учиться, заботиться о своем здоровье;
- тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

Все используемые учителем на уроке технологии, педагогические приемы могут быть оценены (количественно и качественно) по степени влияния их на здоровье учащихся. При организации и проведении урока следует обращать внимание на:

- обстановку и гигиенические условия в классе: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие / отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

- число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и другое;
- среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;
- число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;
- чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;
- наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);
- место и длительность применения ТСО, умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
- позы учащихся, чередование поз (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы);
- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;
- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;
- наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;
- психологический климат на уроке;
- наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

- плотность урока, то есть количество времени, затраченного школьниками на учебную работу (норма – не менее 60% и не более 75-80%);
- момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности, который определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы (норма – не ранее чем через 25-30 минут в 1 классе; 35-40 минут в начальной школе);
- темп и особенности окончания урока:
- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Рациональная организация урока — важная составная часть здоровьесберегающей работы школы. От соблюдения гигиенических психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровье, что в свою очередь оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся.

Физиологически обоснованной продолжительностью урока считается 45 минут (хотя не все специалисты согласны с этой нормой). Исключение составляют лишь ученики 1-х классов, для которых урок должен длиться 35 минут в соответствии с низкой устойчивостью их понимания. Для учащихся 2-х классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления (чтение художественной литературы, настольные игры, разучивание комплекса физических упражнений и др.). В остальных классах рекомендуется проведение физкультминуток на 2-м и последующих уроках, примерно через 20 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса (фазы двигательного беспокойства). Такая работа необходима для повышения умственной работоспособности детей и снятия у них мышечного статического напряжения. Сдвоенные уроки нерациональны, за исключением тех случаев, когда проводятся лабораторные, контрольные работы, уроки труда и занятия физкультурой в зимнее время при выполнении программы по лыжной подготовке.

Для предотвращения наступления у школьников утомления необходимо учитывать, что первые три-пять минут любого урока занимает «вработывание», т.е. привыкание к учителю и предмету. Оптимально устойчивая работоспособность длится около 10-15 минут для младших школьников, 20-25 — для среднего звена, 25-30 — для старшеклассников. После этого на несколько минут наступает «предутомление», или неустойчивая работоспособность. Если не изменить педагогическую тактику, наступит состояние утомления, при котором работоспособность

школьников заметно падает, а еще больше снижается интерес к происходящему в классе. Это пока еще утомление, но, если не устраивать физкультминуток и оно от урока к уроку накапливается, наступит переутомление, с которым невозможно справиться только педагогическими методами.

Гигиенические критерии рациональной организации урока:

- Рациональный уровень:
- Плотность урока – не менее 60% и не более 75-80%.
- Число видов учебной деятельности – 4-7.
- Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности – не более 10 минут.
- Частота чередования различных видов учебной деятельности – смена не позже чем через 7-10 мин.
- Число видов преподавания – не менее трех.
- Чередование видов преподавания – не позже чем через 10-15 мин.
- Наличие эмоциональных разрядок (число) – 2-3.
- Место и длительность применения ТСО – в соответствии с гигиеническими нормами.
- Чередование позы – поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся.
- Физкультминутки – две за урок, состоящие из 3 легких упражнений, по 3-5 повторений каждого.
- Психологический климат – преобладают положительные эмоции.
- Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности – не ранее чем через 40 мин.
- Недостаточно рациональный:
- Плотность урока – 85-90%.
- Число видов учебной деятельности – 2-3.
- Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности – 11-15 минут.
- Частота чередования различных видов учебной деятельности – смена через 11-15 минут.
- Число видов преподавания – 2.
- Чередование видов преподавания – через 15-20 минут.
- Наличие эмоциональных разрядок (число) – 1.
- Место и длительность применения ТСО – с частичным соблюдением.
- Чередование позы – имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся.



- Физкультминутки – 1 физкультминутка за урок, с недостаточной продолжительностью.
- Психологический климат – имеются случаи отрицательных эмоций. Урок, эмоционально индифферентный.
- Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности – не ранее чем через 35-37 мин.
- Нерациональный:
- Плотность урока – более 90%.
- Число видов учебной деятельности – 1-2.
- Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности – более 15 минут.
- Частота чередования различных видов учебной деятельности – смена через 15-20 минут.
- Число видов преподавания – 1.
- Чередование видов преподавания – не чередуются.
- Наличие эмоциональных разрядок (число) – нет.
- Место и длительность применения ТСО – в произвольной форме.
- Чередование позы – частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем.
- Физкультминутки – отсутствуют.
- Психологический климат – преобладают отрицательные эмоции.
- Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности – менее чем через 30 мин.

Стратегические условия обеспечения здоровьесберегающего характера психолого-педагогических воздействий учителя на уроке:

- обеспечение индивидуализации психолого-педагогических воздействий, особенно в отношении учеников группы риска нарушений психологического здоровья, выстраивание индивидуальных психолого-педагогических траекторий взаимодействия с такими учащимися, под контролем мониторинга достигаемых результатов;
- построение учебного процесса на фундаменте мотивирующей самоорганизации деятельности учащихся, предоставления им оптимальных возможностей проявления инициативы, выбора при осознаваемой ответственности за принимаемые решения и их возможные последствия;
- целенаправленное развитие, поддержка и позитивное эмоциональное подкрепление интереса учащихся к самому процессу обучения, познанию мира и самих себя;
- в обеспечение щадящего отношения к психологическим ресурсам школьников, истощение которых самими учениками не всегда фиксируется и сопровождается появлением дезадаптивных состояний на уроках, проявлениями нарушений дисциплины, снижением успеваемости;

- максимальное использование коммуникативных технологий для создания в классе и во взаимоотношениях с отдельными учащимися эмоционально комфортных условий, основанных на взаимном доверии, понимании общих задач, психологической поддержке, принципах сотрудничества и т.д.;

Таким образом, урок — главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий и проверки педагогической компетенции учителя. Если учитель не может заслужить любовь ребенка и подарить ему любовь, он рискует получить ненависть.