

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

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. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

а) *внешние факторы* (за пределами образовательного учреждения): экология; семья и микроклимат в ней; наследственность; недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; круг общения, вредные привычки; питание; здоровый образ жизни.

б) *внутренние факторы* (в самом образовательном учреждении): Стрессовая педагогическая тактика; Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса; Провалы в существующей системе физического воспитания; Интенсификация учебного процесса;

Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья; Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Сила влияния школьных факторов риска определяется тем, что они действуют: комплексно и системно; длительно и непрерывно (9-11 лет ежедневно) [3].

Поэтому от правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. В связи с этим при проведении уроков необходимо применять правила организации урока на основе принципов здоровьесбережения: то учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне; главной целью учителя, должно быть, научить ученика учиться. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению. Каждый урок должен быть интересен при этом учитывать особенности восприятия как одно из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями.

Существуют различные типы функциональной организации двух полушарий мозга в зависимости от того, какое из них является доминирующим:

*левополушарные люди* – для них характерен словесно-логический стиль познавательных интересов, склонность к абстрагированию и обобщению, поэтому необходимо на уроке: ясные и четкие инструкции; изложение информации линейное: от части к целому; неоднократное повторение; проверка выполнения задания; тишина на уроке;

*правополушарные люди* – у данного типа развито конкретно-образное мышление и воображение поэтому на уроке необходимо: связь информации с практикой, анализ от целого к частному; задачи зрительно-пространственного анализа, творческие задания, эмоции, эксперименты, речевой и музыкальный ритм;

*равнополушарные люди* – у данного типа отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий. [2]

Кроме всего, экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей. А также при организации урока четко выделять три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности [4].

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

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика 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.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

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

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали [1].

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер, а именно урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Если правила здоровьесбережения недостаточно учитываются в организации и содержании самого процесса обучения, то возникает уместное переутомление школьников.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Воронякина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С. 72.
2. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа». – 2005. - № 1. – С. 91.
3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа». – 2005 - № 11. – С. 75.
4. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа». – 2006. - № 8. – С. 105.