

## РЕАЛИЗАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ДИНАМИЧЕСКОМ УРОКЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Головко Е.В.<sup>1</sup>, Рыжкова Ю.П.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ГОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, Россия (308007, г. Белгород, ул. Студенческая, 14), e-mail: [ryzhkova@bsu.edu.ru](mailto:ryzhkova@bsu.edu.ru), [golovko@bsu.edu.ru](mailto:golovko@bsu.edu.ru).

В статье представлены пути реализации организационно-педагогических здоровьесберегающих технологий в учебном процессе начальной школы. Раскрывается понятие «динамический урок», рассматриваются организационно-педагогические условия динамического урока: примеры использования дидактических заданий с элементами динамики и приёмы пополнения арсенала движений учащихся. В статье подробно описаны упражнения, которые можно выполнять сидя на стуле или стоя у парты. Авторы приводят ряд требований к физическим упражнениям для их рационального включения в учебную работу на уроке. Отдельное внимание уделяется дыхательной гимнастике, предупреждающей различные заболевания детей младшего школьного возраста. Учителям предлагается вводить в педагогическую практику традиции, увеличивающие двигательную активность детей и использовать для организации динамического урока символы динамических элементов, означающие разнообразные физические или дыхательные упражнения. В статье приведены результаты исследований авторов, подтверждающие преимущества динамического урока по сравнению с традиционным.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, младшие школьники, динамический урок, умственная работоспособность.

## REALIZATION OF ORGANISATIONAL-PEDAGOGICAL HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES ON DYNAMIC LESSON IN PRIMARY SCHOOL

Golovko E.V.<sup>1</sup>, Ryzhkova Y.P.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia (308007, Belgorod, Studencheskaja St. 14), e-mail: [ryzhkova@bsu.edu.ru](mailto:ryzhkova@bsu.edu.ru), [golovko@bsu.edu.ru](mailto:golovko@bsu.edu.ru).

In the article the ways of realization of organizational-pedagogic health saving technologies in teaching process of primary school are presented. The notion “dynamic lesson” is disclosed, organization-pedagogical conditions of dynamic lesson are considered: examples of didactic tasks with dynamic elements and methods of refilling of students’ motion range. The article describes in detail the exercises which you may carry out on a chair or standing at a desk. Authors bring some requirements to physical exercises for their rational inclusion into study at a lesson. The separate attention devotes to the respiratory gymnastics warning various diseases of children of younger school age. Teachers are offered to enter to pedagogical practice the traditional which increase physical activity of children and to use symbols of the dynamic elements of a “dynamic lesson” representing different physical or respiratory exercises. The results of the researches confirming the advantages of the dynamic lesson in comparison with traditional are given.

Key words: health saving technologies, juniors, dynamic class, mental capacity.

В последние годы наблюдается тенденция увеличения заболеваемости школьников. Это связано с тем, что расширение образовательного поля в современной школе часто происходит в ущерб здоровью детей. Несмотря на постоянный интерес учёных к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения, в практике современных школ эта работа чаще всего сводится к формированию элементарных знаний об опасности тех или иных заболеваний. При этом отсутствует развернутая система выработки практических умений конструирования учащимися психического и физического состояния своего здоровья, позволяющего успешно справляться с постоянно возрастающими школьными нагрузками.

В современных условиях остро встаёт вопрос о поиске путей реализации педагогических технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье учащихся.

По определению В.М. Монахова, педагогическая технология – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя [4; 5].

Проектирование педагогической деятельности предполагает выбор оптимальной для конкретных условий педагогической технологии. Это требует изучения индивидуальных особенностей личности и отбора видов деятельности, адекватных возрастному этапу развития обучающихся и уровню их подготовленности. Поэтому в начальной школе на первый план выдвигаются личностно ориентированные технологии, которые ставят в центр школьной образовательной системы личность ребенка, обеспечение здоровьесберегающих и безопасных условий для реализации природного потенциала школьника [2; 6].

Отдельным аспектом личностно ориентированных технологий являются здоровьесберегающие образовательные технологии. Их реализация позволяет эффективно решать основные проблемы школы (учебные перегрузки, стрессы, неправильную организацию физической активности учащихся, нерациональное питание, недостаточное сотрудничество с родителями учащихся по вопросам здоровья детей) [1].

Одним из видов здоровьесберегающих образовательных технологий, которые определяют структуру учебного процесса, способствуют предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний, – являются организационно-педагогические технологии. Пути реализации данных технологий в учебном процессе начальной школы различны. Это могут быть: физкультурные паузы и динамические перемены, организация здоровьесберегающей среды классной комнаты, составление рационального школьного расписания, а также динамические уроки.

В переводе с английского «динамический» (dynamic) – активный, действующий, энергичный, движущийся. В толковом словаре С.И. Ожегова «динамический» означает богатый движением, действием.

Понятие «динамический урок» пока ещё непривычно для учителя начальной школы. Хотя ему хорошо знакомы «динамические перемены», которые обычно проводят после третьего урока на открытом воздухе или в спортивном зале. Динамические перемены включают подвижные занятия: танцы, игры, спортивные состязания. Однако они не могут до конца восполнить дефицит движений у младших школьников. Ведь многие дети даже дома продолжают сидеть у экрана компьютера или телевизора. Поэтому, на наш взгляд, требуется пересмотр структуры урока в начальной школе, изменение традиционных представлений

учителей о «спокойном» поведении детей во время урока. Требованием времени становится отказ от «статического урока», на котором учащиеся вынуждены в течение 30-45 минут сидеть за партами, практически не меняя позы. Ему на смену должен прийти «динамический урок», на котором различные движения и физические упражнения будут гармонично вплетены в учебно-воспитательный процесс.

Целью нашего исследования было выявить, как влияют динамические уроки на умственную работоспособность, активность и общее самочувствие младших школьников.

Динамический урок требует соблюдения ряда организационно-педагогических условий.

1. Разработка и использование дидактических заданий для учащихся с элементами динамики.
2. Пополнение арсенала движений учащихся на уроке.
3. Периодическая смена в течение урока положения тела учащихся.
4. Периодическая смена местоположения учителя и доски по отношению к учащимся.

Рассмотрим более подробно пример использования дидактических заданий для учащихся с элементами динамики.

Учитель предлагает детям выполнить три учебных задания. На динамическом уроке после каждого выполненного задания ученик должен встать у парты и выполнить упражнения, которые указаны с помощью слов или символов в конце учебного задания.

Например, одно приседание (  $\Downarrow$  ) и один наклон (  $\frown$  ) (рис. 1).

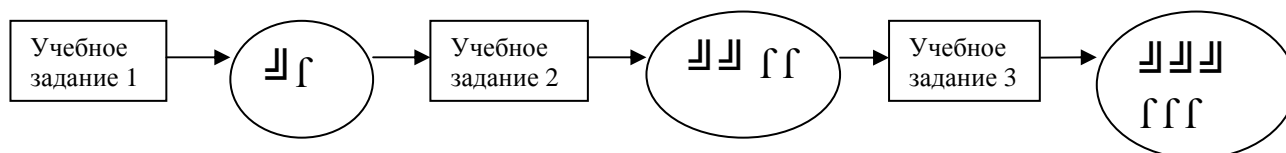


Рис. 1. Карточка дидактических заданий с динамическими элементами (приседания, наклоны)

При этом по ходу выполнения заданий количество упражнений увеличивается: после второго задания – два приседания и два наклона, после третьего – три приседания и три наклона, а в конце сильный ученик, опередивший всех, может получить дополнительное задание от учителя.

Кроме приседаний и наклонов, учащиеся могут выполнять упражнения, сидя на стуле с книгой в руках (рис. 2).

Первое упражнение: сидя на стуле взять в руки книгу, поднять книгу над головой прямыми руками и сохранить это положение 3-5 секунд, голову при этом слегка запрокинуть

назад, ступни поставить на носочки, опустить книгу на стол. Упражнение можно выполнять от 3 до 5 раз. Условный символ этого упражнения:  $\perp$ .

Второе упражнение: сидя на стуле, положить руки на бёдра, выдвинуть грудь вперёд, ступни поставить на носочки, отвести голову назад и сохранить это положение 2-5 секунд, а потом наклонить голову вперёд. Выдвигая грудную клетку, произвести вдох, наклоняя голову, – выдох. Условный символ упражнения:  $\Pi$ .

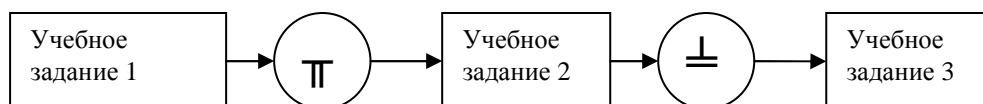


Рис. 2. Карточка дидактических заданий с динамическими элементами  
(упражнения на стуле)

Целый ряд элементарных полезных упражнений можно выполнить в положении стоя у парты.

Первое упражнение: основная стойка, в руках по книге. Скрестить книги 2 раза перед грудью, а затем, сделав двукратный лёгкий удар, вынести их вверх – косо. Скрещивая руки, произвести выдох, вынося руки вверх – вдох. Условный символ упражнения: **X**.

Второе упражнение: исходное упражнение – ноги врозь. Подняться на пальцы левой ноги с одновременным подниманием согнутой в колене правой. Прямые руки отвести назад. Сохранить это положение 5 секунд. Прodelать это упражнение с правой ноги. Условный символ упражнения:  $\neq$ .

Третье упражнение: встать с сомкнутыми ногами, руки опущены перед туловищем, в руках книга. Подняться на пальцы. Книгу, поднимая вверх, отвести через голову назад за затылок, руки при этом согнутся в локтях. Вернуться в исходное положение. Условный символ этого упражнения: **F**.

Такая «динамическая зарядка» в ходе выполнения учебных заданий должна отвечать ряду требований. Во-первых, она должна быть бесшумной (следует избегать топания, прыжков, хлопков в ладоши, громкой ходьбы, бега на месте), чтобы не отвлекать остальных детей, которые ещё выполняют учебную работу в тетради. Во-вторых, упражнения не должны быть утомительными и продолжительными, так как это может надолго отвлечь ребёнка от выполнения основной учебной работы.

Младшие школьники работают на уроке сидя и наклонившись, что плохо отражается на дыхании. Оно становится поверхностным и неполным, что влечёт следующие последствия: ожирение, впалость груди, узкость плеч, отдышку, нарушения в системе кровообращения. Чередование дыхательной гимнастики с выполнением учебных заданий на динамическом уроке предупреждает указанные выше заболевания и деформации тела. Дыхательные упражнения достаточно включать в учебный процесс 3-4 раза в неделю.

Упражнения на дыхание можно выполнять сидя или стоя. Рекомендуется – стоя. Младшим школьникам следует пояснить, что вдох производится через нос, а выдох через полуоткрытый рот. Дышать нужно ритмично, равномерно, без мышечного напряжения.

Для большей наглядности при организации дыхательных упражнений карточки дидактических заданий будут сопровождаться символами: ↑ - вдох, ↓ - выдох, П - задержка дыхания, 3" - дозировка каждой фазы дыхания в секундах (рис. 3).

Секунды отсчитываются про себя. Вдыхание производится в несколько этапов, толчками, а выдыхание – плавно без толчков. Прodelывают упражнение дважды в день 5 -6 раз.

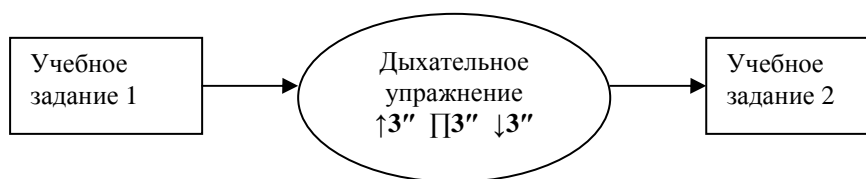


Рис. 3. Карточка дидактических заданий с элементами дыхательной гимнастики

На второй неделе дыхательное упражнение усложняют: ↑5" П3" ↓6". На третьей неделе: ↑8" П5" ↓5". На четвёртой неделе: ↑5" П5" ↓8".

Эти упражнения являются важными физиопрофилактическими средствами против умственного утомления и переутомления, мышечной гипотрофии, гипокинезии и различных дефектов тела, связанных с плохой осанкой. Они улучшают устойчивость процессов в коре мозга, закаляют и повышают защитные силы организма против вредных влияний окружающей среды.

Совмещение учебных заданий с физическими упражнениями позволяет учителю осуществлять дифференцированный подход к учащимся. Дети начинают работать на уроке в едином темпе, так как выполнение динамических упражнений «затягивает» работу отличников и даёт медлительным ученикам дополнительное время на решение учебных заданий, особенно если приседать и наклоняться они будут быстрее. Учителю по началу выполнения детьми динамических упражнений легко проследить, кто из учащихся быстрее остальных выполняет учебную работу, а кто – сильно отстаёт, и ему требуется

педагогическая поддержка. Кроме того, появление элемента соревновательности на уроке (стремление учащихся быстрее продемонстрировать всем с помощью физических упражнений, что они уже справились с учебными заданиями), стимулирует детей к более активной учебной работе. На наш взгляд, дидактические задания с элементами динамики следует включать в содержание школьных учебников.

Нельзя оставить без внимания пополнение арсенала движений учащихся на уроке. Можно элементарные привычные движения на уроке сделать более динамичными. Например, ввести традицию: не выходить, а выбегать к доске, закончив работу у доски, – потягиваться, делая вдохи и выдохи. Поднимаясь из-за парты, для того чтобы ответить, ученик должен сначала сбоку от парты присесть на корточки, а потом подняться и начать отвечать. Введение таких упражнений, по нашему мнению, сосредотачивает внимание детей, так как им необходимо запомнить, и пользоваться целым арсеналом символов динамических элементов, означающих разнообразные физические или дыхательные упражнения.

Важным организационно-педагогическим условием является периодическая смена положения тела учащихся в течение урока. Каждый урок имеет определённую структуру, в которой можно выделить несколько этапов. Динамический урок требует от учителя, чтобы на каждом новом этапе учащиеся сменили свою позу за столом, своё местоположение в классе, из состояния покоя перешли в состояние движения. Для этого можно использовать приём «волны». Так, например, если во время опроса домашнего задания учащиеся привычно сидели за партами, то во время актуализации знаний, подготавливающей к изучению нового материала, детям можно предложить встать полукругом возле учителя и побеседовать стоя. Затем, на следующем этапе, они могут опять сесть за парты, для того чтобы что-то записать, а закрепление материала – снова выполнять стоя.

Периодическая смена местоположения учителя и доски по отношению к учащимся предполагает использование некоторых приёмов. Например, приём «полного оборота» учащихся можно применить, повесив таблицу или учебную картину на задней стенке класса. И тогда, в нужный момент, учитель быстро проходит к задней стене класса и просит детей обернуться. Далее несколько минут, знакомясь с новым материалом, дети будут вынуждены, находясь в позе полуоборота, пока учитель проведёт беседу. Польза от такого приёма очевидна: поворот туловища – снимает напряжение в мышцах и повышает внимание, а удаление предметов от глаз детей, сидящих на первой парте и приближение к ученикам последних парт – тренирует их зрение.

Проведение динамических уроков будет более эффективным, если специально оборудовать классную комнату. Можно сказать, что она должна превратиться в «тренажёрный зал». Например, на столах у учащихся прикрепить тренажёры для разминки

пальцев рук, а под столами – массажные коврики для стопы, мини-велотренажеры. Ведь беседовать с учителем по проблеме урока можно и на воображаемой велопрогулке. Необходимо также повесить несколько досок (или крючков для учебных таблиц) на заднюю и боковые стенки класса, расположить в пространстве классной комнаты ориентиры и траектории, по которым дети будут «бегать» глазами.

Апробация проектов и формирование комплексной модели динамического общеобразовательного урока проводилась на основе сопоставления с традиционной структурой урока. В исследовании приняли участие третьеклассники школ Белгородской области (100 человек). Сравнение эффективности динамического и традиционного урока проводилось через оценку умственной работоспособности, внимания, самочувствия, активности и настроения учащихся. Умственную работоспособность определяли по таблицам Анфимова (рассчитывали коэффициенты точности выполнения задания и умственной продуктивности). Оценка внимания проводили по кольцам Ландольта (изучали продуктивность внимания, устойчивость и распределяемость). Самочувствие, активность, настроение оценивали по опроснику САН [3].

Проведенный сравнительный анализ работоспособности и внимания младших школьников на динамических и традиционных уроках показал, что наиболее высокие показатели умственной работоспособности были получены на динамических уроках, что подтверждается самыми высокими показателями точности выполнения заданий ( $0,95 \pm 0,01$  усл. ед.). На динамических уроках дети делали в заданиях меньше ошибок, и выполняли его с большей точностью, умственная продуктивность у них была гораздо выше ( $1340,6 \pm 10,5$ ).

Тестирование, проведенное по опроснику САН, показало, что на традиционных уроках 45% детей отмечали своё самочувствие как отличное, 47% – как хорошее, 8% – как плохое, что говорит о сниженной субъективной оценке общего состояния и выраженной утомляемости. Активность у 55% учащихся была средней, у 38% – высокой, 7% - низкой, что свидетельствует о средних уровнях подвижности, скорости и темпа физических функций. Необходимо отметить, что 71% детей оценивали свое настроение как отличное, 27% – как хорошее и 2% – как плохое.

На динамических уроках 50% учащихся отметили своё самочувствие как отличное, их активность возросла до 70%, оценили свое настроение как отличное – 73%.

Проведенное исследование подтвердило эффективность динамического урока. Обучение младших школьников в движении – согласно их природе, и поэтому рассмотренные пути реализации организационно-педагогических здоровьесберегающих технологий в учебном процессе начальной школы, на наш взгляд, могут не только сохранить, но и укрепить здоровье учащихся. Основная задача образовательного учреждения по

профилактике нарушений здоровья однозначно должна быть направлена на снижение влияния неблагоприятных факторов, связанных с инфраструктурой школы и организацией учебного процесса.

### Список литературы

1. Бусловская Л.К., Ковтуненко А.Ю., Рыжкова Ю.П. Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании : учебно-методическое пособие. – Белгород : ИПК НИУ «БелГУ», 2011. – 136 с.
2. Кобзева Н.А. К вопросу о педагогических технологиях // Молодой ученый. — 2011. — Т. 2, № 5. — С. 142-144.
3. Косованова Л.В., Мельников М.М., Айзман Р.И. Скрининг-диагностика здоровья школьников и студентов. Организация оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях. – Новосибирск : Изд-во Сиб. унив., 2003. – 240 с.
4. Монахов В.М., Бахусова Е.В., Власов Д.А. Педагогические технологии как дидактический инструмент модернизации образования. – М. – Тольятти : ВУиТ, 2004. – 243 с.
5. Монахов В.М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса. – Волгоград : Перемена, 1995. – 152 с.
6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии : учебное пособие. - М. : Народное образование, 1998. - 256 с.

Рецензенты:

Бусловская Людмила Константиновна, доктор биологических наук, профессор, НИУ «БелГУ», г. Белгород.

Волошина Людмила Николаевна, доктор педагогических наук, профессор, НИУ «БелГУ», г. Белгород.