

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЕСТЕСТВОЗНАНИЮ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РУДАКОВА Валентина Юрьевна

преподаватель

Гуманитарно-педагогический колледж

ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет»

г. Орехово-Зуево, Россия

*Традиционная организация образовательного процесса создает у студентов постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.*

**Ключевые слова:** здоровье, технологии, методики, студенты, среднее профессиональное образование.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI в. она становится первостепенной. Состояние здоровья студентов сегодня вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье обучающихся 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 образования.

Здоровье обучающегося, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Исследования позволяют определить *факторы риска* по убыванию значимости и силы влияния на здоровье студентов:

1. Стрессовая педагогическая тактика.
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям обучающихся.
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья.
5. Провалы в существующей системе физического воспитания.
6. Интенсификация учебного процесса.
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.

8. Частичное разрушение служб медицинского контроля.

9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у студентов постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья обучающихся должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья создается и решается в ходе ежедневной практической работы преподавателей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому педагогам необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья студентов.

Занятие остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от преподавателя.

Внимательный педагог всегда заметит внешние признаки усталости ученика:

- частую смену позы;
- потягивание;
- встряхивание руками;
- зевота;
- закрывание глаз;

- подпирание головы;
- остановившийся взгляд;
- ненужное переключивание предметов;
- разговор с соседом;
- увеличение количества ошибок в ответе;
- невосприятие вопроса;
- задержка с ответом;
- частые поглядывания на часы во время урока.

Как сделать так, чтобы студент начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в колледже вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

*Здоровьесберегающие технологии на занятиях:*

1. Игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития, но и здоровьесбережение. Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топание ногами, поднятие руки или сигнальных карточек разных цветов, обозначающего «да» или «нет», «прошу слова».

2. Разнообразие видов и форм занятий. Формирование целей урока вместе со студентами, определение ими задач, которые следует решить для достижения целей.

3. Гибкость структуры занятия, в соответствии не только с целями и спецификой учебного материала, но и с особенностями группы.

4. При появлении признаков утомляемости – изменение интонации и громкости речи, привлечение внимания обучающихся неожиданным примером.

5. Эмоциональные разрядки на уроке (шутка, улыбка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие).

6. Использование работы в парах постоянного или переменного состава и в малых группах (2-4 человека).

7. Подведение итогов занятия на последних 4-5 минутах урока и лучше вместе со студентами.

8. Ежеурочные разминки в начале занятия 10-15 сек:

- для слуха – различение слов, акцентов, тихой речи
- для кистей пальцев рук – сгибание и разгибание пальцев, круговые движения в лучезапястном и локтевых суставах

- для зрения – поисковые движения глаз, различение цвета, размера.

9. Физкультминутки на 15-20 минутах урока на снятие:

- мышечного утомления с плечевого пояса;
- мышц спины, кистей рук;
- зрительного утомления;
- минуты релаксации;
- массаж активных точек;
- чередование поз;
- дыхательная гимнастика.

Проведение физкультминуток решает следующие задачи:

- уменьшает утомление и снижает отрицательное влияние однообразной рабочей позы;
- активизирует внимание обучающихся и повышает способность к восприятию учебного материала;
- осуществляет «эмоциональную» встряску студентов, дает возможность «сбросить» накопившийся груз переживаний и эмоций.

10. Мотивация студентов:

- внешняя мотивация – оценка, похвала, поддержка, соревнование;
- стимуляция внутренней мотивации – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

– элементы соревнования на различных этапах урока. Например: при проверке домашнего задания к доске выходят 5-6 студентов, которых сменяют следующие. Таким образом, студенты совершают движения во время трудного напряженного занятия.

11. Использование проблемных творческих заданий.

12. Рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенных компонентов организации занятия, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать задачи студентов как в психологическом, так и в физических аспектах. Именно благодаря использованию здоровьесберегающих технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому студенту, учесть индивидуальные особенности каждого и снизить до минимума негативные факторы, которые могли бы нанести вред здоровью.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности, а преподавателю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 1981. – 176 с.
2. Адылханов А.С., Рахманов Б.Д., Брусенко З.Г. Аспекты валеологии «Как быть здоровым» (методические рекомендации). – Алматы, 1997. – 40 с.
3. Воронцов А.Б. Педагогическая технология контроля и оценки учебной деятельности. – М.: Издатель Рассказов Т, 2002. – 303 с.

### **USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN NATURAL SCIENCES UNDER CONDITIONS OF SECONDARY PROFESSIONAL EDUCATION**

**RUDAKOVA Valentina Yuryevna**

teacher

College of Humanities and Education

State University for the Humanities and Technology

Orehovo-Zuevo, Russia

---

*Традиционная организация образовательного процесса создает у студентов постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.*

**Ключевые слова:** здоровье, технологии, методики, студенты, среднее профессиональное образование.

---