

6.Червинская А.В. Перспективы применения аппаратной ароматерапии в медицинской практике/ А.В. Червинская// Российский медицинский журнал. – 1999.- №2.

7.Шиман А.В. Применение ароматерапии в косметологии/ А.В. Шиман, С.Ю. Пирогова// Косметика и медицина.- 2005.- №5-С. 74-79.

ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ И ШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Хисамов Р.Р., Шаяхметова Г.С.

Стерлитамакский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный университет», г. Стерлитамак, Россия

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто», - говорил древнегреческий философ Сократ в далеком прошлом, но его слова очень актуальны и в наше время.

Здоровье является одним из важнейших составляющих человеческого благополучия и счастья, одним из условий успешного социального и экономического роста страны.

В современном мире мы добились новых достижений и в науке, и в технике, начавшийся технологический переворот ведет нас к новой, научно-технической цивилизации. Но, кроме положительных результатов, такая революция может привести и к отрицательным явлениям. Это отражается на здоровье человека. И, конечно, в первую очередь, страдают дети.

В настоящее время средства массовой информации открыто освещают эту проблему.

По данным НИИ педиатрии:

- 14% детей являются практически здоровыми;
- 50% из них имеют различные отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35-40% страдают хроническими заболеваниями[5].

Основными причинами этого считаются: малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса из-за большого количества изучаемых дисциплин, несбалансированное и неправильное питание, отсутствие культуры здорового образа жизни, неблагоприятная экология. Всё это заставляет нас задуматься и бить тревогу, поскольку через дошкольное и школьное обучение проходит, практически, всё население.

Одной из задач дошкольного учреждения является создание условий, которые гарантируют формирование и укрепление здоровья детей. Охрана и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее физическое развитие, закаливание организма - вот главная цель всех дошкольных образовательных учреждений. Существуют различные формы и виды деятельности, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья детей. Их комплекс получил общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающая технология – это целостная система оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника. Целями здоровьесберегающих образовательных технологий: обеспечение дошкольнику возможности сохранения здоровья; формирование у ребенка все необходимых знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни; применение полученных знаний в повседневной жизни.

Здоровьесбережение решает такие задачи как: сохранение здоровья детей; создание условий для их психического развития; обеспечение каждого ребенка возможностью радостно и полноценно прожить дошкольное детство.

Здоровьесбережение должно присутствовать не только на занятиях физической культуры, но и в течение всего дня во всех видах деятельности.

Ежедневно проведенные утренние зарядки благотворно действуют на общее состояние воспитанников. Комплекс упражнений подбирается согласно возрасту и группе здоровья детей. Правильно составленная сетка занятий - залог успешного ведения образовательного процесса. Избежать переутомления

детей помогут вовремя проведенные физкультминутки, гимнастики, упражнения для коррекции глаз. Для сохранения правильной осанки не маловажно так же мебель, соответствующая росту детей. Проветривание помещений, прогулки и подвижные игры на свежем воздухе – это обязательные процедуры режимных моментов. Сбалансированное питание детей, соблюдение режима дня, дневной сон – неотъемлемые составляющие здоровьесбережения. Так же доброжелательная атмосфера, доверительные отношения и индивидуальный подход к каждому ребёнку помогают добиться более высоких результатов в воспитании и обучении.

Именно в этом возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, которые необходимы для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, которые направлены на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Детский сад должен стать для ребёнка «школой здоровья», где бы он смог приобрести знания, практические умения, навыки, необходимые ему для сохранения и укрепления своего здоровья.

В настоящее время, каждый педагог должен знать, что обучение, воспитание и здоровье - это неразрывно связанные, влияющие друг на друга, категории.

Использование здоровьесберегающих технологий в обучении является одной из важных и актуальных задач школьного образования.

Когда малыш поступает в школу, родители зачастую приходят в ужас от того, какую нагрузку приходится испытывать их любимому человечку. Тяжелый ранец, огромное количество уроков, сложные домашние задания (порой даже непосильные родителям). И это не говоря уже о том, что ребенку

пока что сложно адаптироваться в коллективе, привыкнуть и присмотреться к одноклассникам, сформировать правильное отношение с учителями. В период учебы дети почти ежедневно испытывают стресс, причем, с каждым годом возникают новые трудности, которые нужно преодолевать.

Поэтому использование здоровьесберегающих технологий в школе так же важно, как и в детском саду, так как это время совпадает с активным ростом и развитием молодого организма. Ученик больше половины своего свободного времени проводит в школе, и он не всегда способен справляться с трудностями и противостоять негативным факторам. Если верить статистике, за проведенные в школе годы, здоровье ребенка ухудшается в несколько раз. Эти цифры заставляют многих педагогов и родителей задуматься о том, насколько правильно с точки зрения сохранения здоровья организован школьный учебный процесс.

В последние годы обращают много внимания вопросу о сохранении здоровья и нормальном развитии детей во время учебной деятельности. Здоровьесберегающая педагогика является наиболее перспективной образовательной системой XXI века. На уроках, где используются здоровьесберегающие технологии, школьники не только не подвергаются влиянию негативных факторов, но и получают знания по основам здорового образа жизни, а так же учатся эффективно и правильно применять эти знания в повседневной жизни. Физкультминутки, переключение с одного вида деятельности на другой, например, игровой – вот обычные примеры таких технологий. Другими словами, можно сказать, что данные технологии направлены на то, чтобы сохранить здоровье ребенка во время обучения. По мнению многих специалистов, внедрение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения играет важную роль в повышении успеваемости школьников и положительно влияет на память, воспроизведение информации.

Нормальное психологическое состояние детей так же необходимо, как и физическое здоровье, так как это взаимосвязанные понятия. Во время обучения психика ученика может быть подвержена таким изменениям, как:

невротические нарушения, повышенная тревожность, низкий уровень мотивации к учебе и познавательной активности, неустойчивость эмоциональной сферы.

Вот некоторые педагогические ошибки, приводящие к снижению здоровья учащихся: высокая загруженность школьной программы, низкая компетентность педагога, отсутствие личностного подхода к каждому ученику, несоответствие возможностей ученика современным школьным нагрузкам.

Технологии, которые помогают сохранить психическое здоровье.

Релаксация – это способ расслабления, который связан с физической активностью, то есть должна включать ритмичные движения. Этот метод позволяют снять не только физическую и умственную усталость, но и «моторную скованность», вызванную долгим неподвижным сидением за партой.

Гимнастика для глаз полезна после длительной работы за компьютером или чтением. Разминка для органов зрения обычно проводится в конце урока в течение 2-3 минут.

Своеобразной подачей материала опытный педагог заинтересует и поднимет работоспособность детей. Это могут быть небольшие отступления от основного материала, интересные истории, смех, так или иначе связанные с темой урока.

Технологии, которые необходимы для сохранения физического здоровья детей. Эти все упражнения направлены на укрепление позвоночника, расслабления мышц, сохранения правильной осанки, формирования правильного дыхания.

Хочу обратить внимание на то, что кроме физических и психологических здоровьесберегающих технологий, каждый педагог обязан оценить освещенность и воздушную среду в кабинетах, уровень шума, соответствие школьной мебели. Сознательный учитель, кроме внедрения вышеуказанных технологий на своих уроках, обязан объяснять, как важно следить за своим

здоровьем. Дети должны все делать осознанно и, при необходимости, суметь применить их самостоятельно в своей жизни.

Я считаю, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него намного больше шансов жить, не болея. В наше время очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Я думаю, это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье. Ведь здоровье складывается по крупинкам, которое легко растерять. Лишь целенаправленная и осознанная совместная работа педагогов, родителей и обучающихся позволит заложить фундамент высокой работоспособности.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.
2. Сократов Н.В., Тиссен П.П. «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школьников». Оренбург. Издательство ОГПУ. 2007.
3. Здоровьесберегающая система дошкольного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий/ авт.- сост. М. А. Павлова, М. В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.
4. Богдан Н. В., Клестова О. А. Особенности здоровьесбережения в современном образовательном процессе. // Педагогические науки, №1, 2004. – С. 15-17.
5. Ступницкая М.А., Белов А.В., Родионов В.А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды.//Школа здоровья, 2003г, №3, 37-40с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Хусаинова А.Н., Веденина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия