

ских качеств, которые в дальнейшем будут определять успех в профессиональной деятельности [3, 4; 75–84].

Важной особенностью в организации учебно-воспитательного процесса следует признать необходимость формирования у занимающихся долгосрочных, постоянно действующих мотивационных установок, создающих благоприятный эмоциональный фон для выполнения более значительных физических нагрузок, что, в свою очередь, является основой повышения эффективности учебного процесса.

В ходе занятий обязательно нужно включать упражнения на координацию и равновесие, что способствует формированию концентрации внимания, сосредоточенности. Упражнения с сопротивлением помогают сформировать установку на преодоление трудностей. Командные игры, эстафеты способствуют развитию коммуникабельности, повышению эмоционального фона.

Эти рекомендации можно отнести и к процессу формирования личности студента, т.к. успешность педагогического воздействия на него зависит от его психического состояния на занятиях по физическому воспитанию.

#### *Литература*

1. Дубровский, А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. 2003. №7. – С. 40–42.

2. Тропина, Л. К. Формирование профессионально значимых качеств инженеров путей сообщения в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук / Л. К. Тропина. – Москва, 2004.

3. Усольцева, С. Л. Актуализация доминирующих физических качеств как средство повышения уровня двигательной подготовленности студентов»: дис. канд. пед. наук / С. Л. Усольцева. – Москва, 2006.

4. Усольцева, С. Л. Индивидуализация учебного процесса как основа повышения физической подготовленности студентов / С. Л. Усольцева // Вестник УрГУПС. 2012. № 2 (14). – С. 75–84.

**Нестеренко Л. Г.**

Специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся (воспитанников) с ограниченными возможностями здоровья школа № 91 III-IV вида Краснодарского края,  
Краснодар, Россия

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ**

*Аннотация.* Здоровьесберегающие технологии интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Поэтому здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, педагогические (образовательные) технологии, программа здравоохранения в школе, проведение урока с позиций здоровьесбережения.

## **SCHOOL HEALTH TECHNOLOGY**

*Abstract.* Health saving technologies integrate all areas of the school work for preservation, formation and strengthening students health. Therefore, health-pedagogy can't be expressed any particular educational technology. Concept «health saving technologies» combines the activities of the educational institution as a set of techniques, forms and methods for teaching school students without prejudice to their health and a qualitative description of any educational technology by its impact on the health of students and teachers.

*Keywords:* health saving technologies, pedagogical (educational) technology, health program in the school, lesson from the standpoint of health preservation

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

Здоровьесберегающие технологии – предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью [1; 167].

Цель педагогической (образовательной) технологии – достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Например, технология вероятностного образования А.М. Лобок [4; 18-23] направлена на формирование авторской позиции ребенка в вопросах культуры; технология В.Н. Зайцева [3; 37] ориентирована на достижение оптимальных результатов в овладении младшими школьниками общеучебными умениями; цель системы развивающего обучения Л.В. Занкова [2; 83] – всестороннее гармоничное развитие личности и т.д.

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Программа здравоохранения в школе включает 7 основных модулей:

- 1) образование детей в сфере здоровья;
- 2) программы и практические руководства по физической активности;
- 3) школьное питание;
- 4) медицинские услуги в школе;
- 5) психологическое и социальное консультирование;
- 6) повышение квалификации работников школ в области здравоохранения;
- 7) активное участие семьи и общества;

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [3; 38, 67]

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса: организация рационального учебного процесса в соответствии с САНиП; рациональная организация двигательной активности учащихся; система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни [1; 167-169].

Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения [5; 19-21].

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

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

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); 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);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минутах урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) 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;

11) 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.;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма – не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока: спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы – это одно из самых рациональных решений сложившихся проблем в образовании.

Применение новых технологий в системе здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приведет к нормализации, грамотности применения новейших методов и форм работы в образовании детей.

*Литература*

1. Евстифеева, О. В. Деятельность школы и здоровье / О. В. Евстифеева, Н. Г. Кучменко // Народное образование. 2001. №2. – С. 167–169.

2. Занков, Л. В. Избранные педагогические труды / Л. В. Занков. – Москва: Педагогика, 1990. – С. 424.

3. Зайцев, В. Н. Практическая дидактика: учебное пособие / В. Н. Зайцев. – Москва: КноРус, 2000. – С. 177.

4. Лобок, А. М. Образование, открытое культуре и жизни / А. М. Лобок // Школьные технологии. 2007. №3. – С. 18–23.

5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – Москва: АПКИПРО, 2002. – 121 с.

**Нетесова Н. И.**

Дошкольное образовательное учреждение детский сад «Детство» комбинированного вида, детский сад № 122 «Маячок»

Нижний Тагил, Россия

**ТЕРМОТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ  
ТЕХНОЛОГИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

*Аннотация.* В статье актуализируются вопросы сохранения и укрепления здоровья ребёнка дошкольного возраста. Раскрывается важность и значимость использования в работе с дошкольниками физкультурно-оздоровительной технологии – термотерапия.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровьесберегающие технологии, термотерапия.

**Netesova N. I.**

Preschool educational institution kindergarten "childhood" combined form,

kindergarten No. 122

Nizhny Tagil, Russia

**THERMOTHERAPY AS EFFECTIVE TECHNOLOGY HEALTH  
IN PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTION**

*Abstract.* Article updated the preservation and strengthening of health of preschool children. Demonstrates the importance and significance of use in working with young children physical education and wellness technology – thermotherapy.

*Keywords:* health, health technology, thermal therapy.

Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из самых острых проблем, стоящих сегодня перед обществом. Сегодня, объектом пристального внимания общества становится здоровье детей, поскольку именно здоровье является условием успешного роста и развития, духовного и физического совершенствования и в дальнейшем во многом успешной жизненной карьеры человека [1; 3].

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития страны. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние