

Департамент образования
администрации городского округа город Рыбинск

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования (повышения квалификации) специалистов
«Информационно-образовательный Центр»

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44

Управленческий аспект формирования системы здоровьесохранной педагогики образовательного учреждения

Из опыта реализации Программы поддержки

Рыбинск

2010

Печатается по решению издательского центра МОУ ДПО «Информационно-образовательный Центр»

Управленческий аспект формирования системы здоровьесохранной педагогики образовательного учреждения: сборник материалов СОШ № 44, участника Программы поддержки «Управленческий аспект формирования системы здоровьесохранной педагогики» [Текст, CD-диск] / Департамент образования администрации городского округа город Рыбинск; Муниципальное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов «Информационно-образовательный Центр»; МОУ СОШ № 44. – Рыбинск, МОУ ДПО «Информационно-образовательный Центр, 2010. – 46 с.

Действительность предъявляет новые требования к качеству управления образовательным учреждением и профессиональной компетентности руководителя, необходимости выработки новой системы управленческого мышления и деятельности - системы сотрудничества и координации. Здоровьесбережение в системе образования следует рассматривать как самый мощный резерв повышения его качества и престижа.

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 44 города Рыбинск реализует инновационный проект «Здоровье через образование» в рамках Программы поддержки «Управленческий аспект формирования системы здоровьесохранной педагогики» Муниципального образовательного учреждения дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов «Информационно-образовательный Центр» по формированию системы здоровьесохранной педагогики в школе.

В сборнике отражены основные теоретические аспекты представленной темы и практическая направленность деятельности педагогического коллектива через реализацию проекта «Здоровье через образование».

© Департамент образования администрации городского округа город Рыбинск
© МОУ ДПО «Информационно-образовательный Центр», Рыбинск, 2010
© МОУ СОШ №44, Рыбинск, 2010

Содержание

Формирование системы здоровьесохранной педагогики образовательного учреждения (Степанюк Н.В., Шведова Е.А).....	4
Здоровьесберегающая деятельность психолого-социальной службы (Данилова М.В).....	12
Особенности организации образовательного процесса младших школьников с использованием здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного (Клюшина Е.А.)	18
Здоровьесбережение обучающихся на уроках информатики и ИКТ (Лопатина Е.Г.).....	25
Здоровьесберегающая педагогика на уроках литературы и во внеклассной работе (Ржевина Е.Н.).....	30
Здоровьесберегающие методики на уроках физической культуры (Булыгина Е.Л.).....	34

Приложения

Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного. (Буклет)

Материально-техническое обеспечение технологии В.Ф. Базарного. (Буклет)

Проект №Здоровое поколение» международного общественного движения «Добрые дети мира». (Буклет)

Организация психолого-педагогического сопровождения индивидуальной образовательной деятельности учащихся разного возраста. (Буклет)

Что даёт учителю информация об эмоциональном состоянии школьника? (Буклет)

Диагностика психологических условий школьной образовательной среды. (Буклет)

Идеальная семья. Анкетирование учащихся и родителей. (Буклет)

Блиц-опрос «Что для тебя семья?» (Буклет)

Мой дом, моя семья. (Буклет)

Формирование системы здоровьесохранной педагогики образовательного учреждения

Наталья Владимировна Степанюк,
директор СОШ №44

Елена Анатольевна Шведова,
заместитель директора по УВР СОШ №44

Концепция модернизации образовательного процесса предполагает не только повышение качества образования и совершенствования его структуры, но и укрепления здоровья, обеспечение психологического комфорта субъектам образовательного процесса.

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Медики не имеют полной информации о динамике самочувствия ребёнка в школе на том уровне, не котором ею располагает учитель. Именно учитель на каждом уроке обязан создать максимально возможные условия для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье обучающихся.

Достичь этого возможно лишь при условии, если в образовательном учреждении будет создана здоровьесберегающая, здоровьесформирующая, здоровьеразвивающая образовательная среда.

Здоровьесохранная педагогика представляется нам как образовательная технология, включающая систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся и педагогов, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условий жизни. Здоровьесбережение в системе образования следует рассматривать как самый мощный резерв повышения его качества и престижа.

В педагогике здоровым считается человек, самостоятельно строящий своё собственное. Здоровье это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Феномен «здоровье» - это не одномоментное состояние

человека, а жизненный процесс его самосовершенствования. Быть здоровым – значит самостоятельно справляться с проблемами, которые есть у каждого.

Такое понимание очень важно заложить смолodu в каждом. И в этом большую роль играет школа, где ребёнок проводит большую часть своей жизни.

Действительность предъявляет новые требования к качеству управления образовательным учреждением и профессиональной компетентности руководителя, необходимости выработки новой системы управленческого мышления и деятельности - системы сотрудничества и координации. Продолжается постепенный переход от административных рычагов к правовым, нормативным, социально-психологическим и экономическим методам при одновременном укреплении вертикальной составляющей управления.

Управленческий цикл наделён следующими функциями:

- Информационно-аналитическая функция – создание службы мониторинга здоровья и разработка системы диагностик физического, психического и социального здоровья школьников;
- Мотивационно-волевая функция – определение и коррекция цели ОУ, мотивация субъектов образовательного процесса на их принятие и достижение;
- Планово-прогностическая функция – создание комплексно-целевых программ по достижению целей ОУ в реализации здоровьесохранной педагогики;
- Контрольно-диагностическая функция – сочетание административного и общественного контроля, самоанализа, самоконтроля и самооценки субъектами образовательного процесса состояния здоровья и его динамики в зависимости от изменений образа жизни;
- Регулятивно-коррекционная функция – строится на основе диагностики, оперативного регулирования и коррекции всех сторон работы школы.

Здоровье как объект управления в педагогической системе рассматривается с разных позиций, но только как целостное состояние, как системное проявление характера жизнедеятельности индивида (Шамова Т.И.). Одной из главных проблем современной школы является формирование оптимальной модели управления с четким распределением и согласованием компетенций и полномочий, функций и ответственности всех субъектов, поддержка их личной инициативы.

При этом каждый работник нашей школы в своей профессиональной деятельности реализует установки, выраженные в соответствующих нормативно-программных документах федерального, регионального, местного уровня, в распоряжениях руководства.

Выполняя данные установки на практике, он неизбежно сталкивается с необходимостью самостоятельно определять конкретные действия, направленные на достижение стоящих перед ним целей. Его деятельность становится осмысленной и поисково-творческой. Меняется позиция педагога, который становится инициатором, субъектом, ориентированным на сотрудничество здоровьесохранной деятельности.

На этапе реализации наши сотрудники имеют возможность корректирования деятельности по здоровьесбережению с целью повышения меры ее соответствия основным установкам, назначенным функциям и нормативам, которые определены на этапах целеполагания и проектирования.

Важную роль в реализации деятельности по сохранению и развитию здоровья обучающихся в нашем образовательном учреждении играет взаимнообратная связь, служащая основой принятия оперативных управленческих решений. Обратная связь – основа качества управления, её развитию и укреплению следует придавать приобретённое значение, в то же время, опираясь на результативность обратной связи, удаётся найти рациональное соотношение управления и самоуправления.

Логически завершающим в системе управления данными процессами является учёт и контроль, которые при более тщательном анализе создают

возможность для коррекции планирования деятельности и координации взаимодействия субъектов педагогического процесса.

Многообразны направления и формы деятельности образовательного учреждения:

- Формирование самостоятельного образа мышления обучающихся, понимающих, что сохранение здорового образа жизни является элементом общечеловеческой культуры;
- Обеспечение образовательного процесса, его содержательной стороны таким образом, что проблема обучения перестаёт быть тяжёлым, не интересным трудом для обучающихся;
- Видение каждым учителем того, какое место занимает его предмет, его урок в решении единой задачи всего педагогического коллектива по здоровьесохранному, всестороннему развитию школьников;
- Обязательное применение в учебном процессе здоровьеразвивающих технологий с целью формирования внутренней потребности гармоничного здоровья как важнейшей человеческой ценности.

Служба административного сопровождения, субъектами которой являются директор школы, координатор проекта, заместители директора, руководитель ресурсных подразделений (бухгалтер), решает задачу создания здоровьесформирующих условий эффективности образовательного процесса для детей и для всех сотрудников школы.

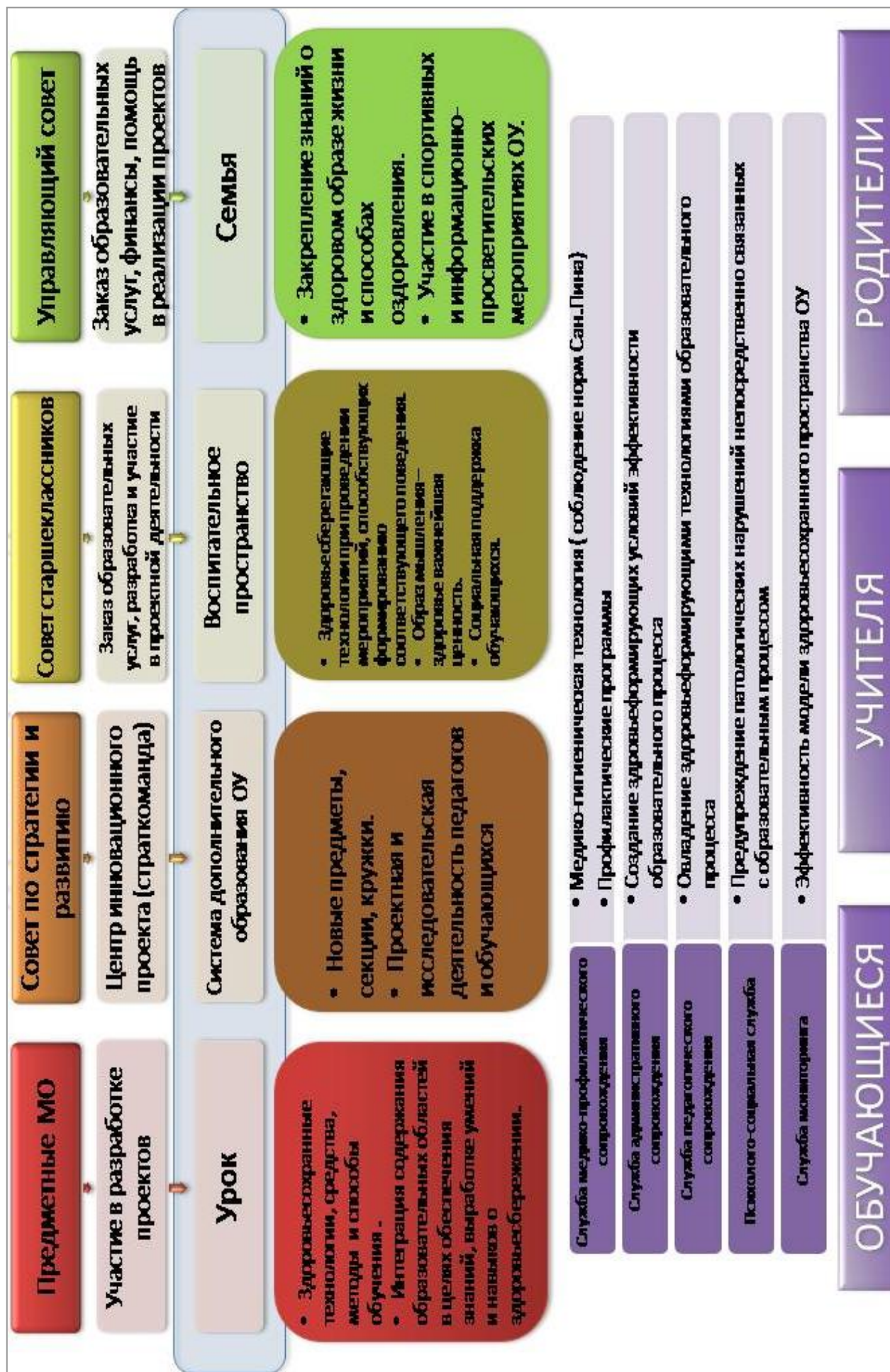
Главным фактором служат объекты инфраструктуры для оздоровительной деятельности, где возникает потребность регулирования качества оборудования, особого внимания на значимость каждой позиции этого блока в сохранении и укреплении здоровья.

Одним из компонентов здоровьесохранной инфраструктуры нашего образовательного учреждения служит оборудование для начальной школы с целью проведения учебных занятий в режиме смены динамических поз; используются парты и конторки с массажными ковриками для обучения детей

в активной сенсорно-развивающей среде с использованием здоровьеразвивающей технологии В. Ф. Базарного.

Одним из эффективных способов предупреждения последствий утомления является периодическое выполнение упражнений, которые сопровождаются движениями глаз и головы по четко запрограммированным фиксирующим траекториям (сенсорным кругам).

Достижение поставленных целей невозможно без коренного изменения ориентации учебно-воспитательного процесса на здоровье обучающихся, так как именно в учебном процессе эффективнее всего происходит выработка позитивного стереотипа поведения. Преимущество здесь отводится разработке и реализации образовательных программ в области здоровья. Служба педагогического сопровождения включает в себя учителей, классных руководителей, педагогов дополнительного образования, воспитателей. Она решает задачу овладения здоровьесформирующими технологиями образовательного процесса и отвечает за работу учебно- и спортивно-оздоровительного направлений.



В рамках школьного компонента реализуются учебные предметы образовательной программы «За здоровый образ жизни» автора А.Н. Маюровой: 1 класс «Азбука счастливой жизни», 2 класс «Живём в радости», 3 - 4 классы «Жизнь прекрасна», 5- 6 класс «Расти здоровым», 7 – 9 классы «Здоровье в твоих руках», 10 – 11 класс «Трезвый выбор»; с 5 –го введён предмет ОБЖ. В рамках предпрофильной подготовки организованы курсы по выбору «Искусство быть здоровым и красивым», «Психология конфликта», «Тайны русской кулинарии», «Лаборатория здоровья», «Семейное воспитание», имеющие практико-ориентированный характер обучения.

Психолого-социальная служба сопровождения возглавляется психологом школы. Ее задача - работа по формированию благоприятного микроклимата в образовательном учреждении, поддержание психофизического здоровья детей, профилактика социальных рисков, система мониторинга психологических процессов школьной адаптации. Она отвечает за психолого-диагностический блок работы.

Изучая психологические особенности каждого ребёнка, педагоги вместе со школьниками вырабатывают индивидуальную стратегию развития каждого. Это позволяет педагогическому коллективу формировать и развивать у обучающихся навыки самомотивации, самоконтроля, самопознания, саморегуляции настроения и поведения, собственного негативного отношения к вредным привычкам, понимание и принятие различий между людьми.

Создание благоприятного психологического климата в образовательном процессе, применение лично-значимых способов учебной деятельности, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые позволяют организовать деятельностный подход, мотивацию успехом и будущими результатами, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях, создают комфортные отношения «ученик-учитель», «ученик-ученик».

Особенности личного развития обучающихся, сохранения и развития их здоровья, проявляются и на уровне воспитанности. Обучение как специально организованный процесс взаимодействия учителей и обучающихся, а также школьников друг с другом, направленный на овладение последними определённой системой знаний, умений и навыков, есть составная часть и главный метод и средство воспитания. Поэтому каждый учитель в нашей школе, независимо от того, какой учебный предмет он преподаёт, является воспитателем личности своих учеников, руководителем учебной деятельности и всей их жизни в школе.

В результате комплексной диагностики составляется целостный «психологический портрет» конкретного ученика и каждого класса. С помощью психолого-педагогической карты школьника устанавливаются ведущие компоненты психологической структуры интеллектуальных и личностных свойств, выявляются их взаимосвязи. Карта класса содержит информацию о состоянии уровня обучаемости каждого ученика, его физического развития и здоровья, основные психологические качества, интересы, склонности, особенности характера и поведения. Эта информация лежит в основе прогнозируемых результатов успешности развития и обучения.

Логическим завершением деятельности педагогического коллектива стала разработка модели эффективного управления процессом формирования и комплексного использования системы здоровьесохранной педагогики ОУ. **(Схема 1 стр. 9).**

Создание системы здоровьесохранной педагогики в образовательном учреждении является одним из самых рациональных решений сложившихся проблем в образовании.

Здоровьесберегающая деятельность

психолого-социальной службы

Марина Владимировна Данилова,
педагог–психолог

Способность ребенка достигать школьного возраста, его полного потенциала непосредственно связана с эффектом хорошего здоровья, хорошего питания и соответствующего образования. Хорошее здоровье и хорошее образование являются средствами, которые обеспечивают личности шанс, чтобы вести производительную и качественную жизнь. Школьное здоровье - инвестиция в будущее страны и в качество его людей.

Состояние здоровья ребенка - это целый комплекс характеристик, включающий в себя:

- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- благоприятная социально-психологическая адаптация.

Политика здоровья, осуществляемая в школе, идет путем гарантирования безопасности и обеспечения физической окружающей среды и положительной психосоциологической окружающей среды. Нездоровые социальные и поведенческие факторы не только влияют на образ жизни и здоровье, но также и препятствуют возможностям образования для растущего числа детей школьного возраста и подростков.

Для планирования и осуществления здоровьесберегающей деятельности в школе создана психолого-педагогическая служба (ППС).

Задачи ППС образовательного учреждения:

- создать психологически комфортный климат в школе,
- сформировать систему работы по сохранению здоровья участников образовательного процесса.
- индивидуальные консультации и рекомендации;

- обеспечить положительную динамику по уровню заболеваемости и состоянию здоровья в ученическом коллективе,
- обеспечить коррекцию отрицательной динамики в формировании коммуникаций в детской среде от ступени к ступени.
- стабилизировать показатели по группам здоровья, физкультурным группам, травматизму, инфекционным, хроническим и простудным заболеваниям;
- стабилизировать показатели по адаптации учащихся 1, 5, 10 классов;
- стабилизировать показатели по уровню тревожности учащихся.

Одно из направлений работы службы психолого-логопедическое. В рамках данного направления разрабатываются методы индивидуального подхода учащихся в процессе обучения и воспитания на основе психологических рекомендаций. Для учащихся психологом и логопедом проводятся индивидуальные и групповые занятия.

Психолого-логопедический блок ставит перед собой цели:

- обеспечить необходимое содействие педагогическому коллективу в развитии личностных особенностей учащихся (включая оказания помощи в психологическом обосновании инновационных процессов);
- осуществлять диагностику и коррекцию познавательных процессов учащихся;
- развивать коммуникативные способности учащихся;
- корректировать отношения учащихся с педагогами и родителями;
- развивать социальную и эмоционально-личностную сферу учащихся;
- повышать психологическую культуру учащихся школы и их родителей.

Состояние психического здоровья наиболее чутко реагирует на учебные перегрузки, нерациональную организацию учебного процесса и другие школьные факторы риска.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом

процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Работа школьного психолога включает в себя развивающую работу со школьниками и помощь детям группы риска. С детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся коррекционно-развивающие занятия по развитию памяти, внимания, мышления, воображения. Психолог много работает индивидуально и с детьми, и с родителями, и с педагогами. Кропотливая работа в этом направлении тоже дает свои результаты, может быть, не всегда сразу заметные.

В начале учебного года с самых первых дней совместно с педагогами отслеживается адаптация детей к школьным занятиям и в целом к школе, так как именно от этого зависит психическое здоровье детей. Психолог проводит адаптационные занятия для детей первого класса с целью создания социально-психологических условий для успешной адаптации первоклассников к школьному обучению. В результате совместной работы психолога, учителей и родителей первоклассники за короткий срок - два месяца адаптируются к школе. С целью развития представлений детей о человеческой психике и о себе, для развития восприятия, внимания, памяти, воображения, воли, с первого класса школы для учащихся начальных классов проводятся занятия по психологии с элементами сказкотерапии, музыкотерапии, арттерапии.

При поступлении в школу и при переходе в среднее звено (5 класс) дети сталкиваются с необходимостью адаптироваться к новым социальным условиям и непривычному виду деятельности. Наиболее уязвимы дети, переходящие из начальной в основную школу, что может быть связано с:

- возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки;
- выходом на первый план фактора оценки, отныне призванного играть главную, если не определяющую роль, в самоконтроле ребенка и контроле со стороны родителей за его успеваемостью;

- усложнением характера взаимоотношений "учитель - ученик" и межличностных отношений внутри класса с увеличением риска возникновения конфликтных ситуаций.

От успешности адаптации зависит результат дальнейшего обучения, эффективность стиля общения, возможность личностной реализации в школьной среде. С этими детьми проводится групповая и индивидуальная работа по развитию познавательной деятельности. Учащимся дается представления о сфере общения человека, рассматриваются причины ошибок и затруднений в повседневном общении, способы их преодоления, так эти дети сложно адаптируются к условиям обучения на второй ступени.

В соответствии с мероприятиями программы с детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся тренинговые занятия, занятия-диспуты, дискуссии. У школьников 5-11 классов также предусмотрены занятия с психологом, на которых часто используются приемы релаксации и аутотренинга. Учащиеся 9-11-х классов проходят многочисленные тесты на профориентацию. Им даются рекомендации, советы по выбору профессии. У учащихся 9 классов есть возможность посещать курсы по выбору: «Психология конфликта», «Психология общения», «Познай себя». В 10-11 классах – «Как стать успешным», «Психология личности», «Деловое общение».

Большая работа проводится с родителями. Ориентация психолога направлена не только на учащихся, но и семью. Это позволяет более качественно и комплексно решать проблемы психологической помощи детям и подросткам. Цель работы педагога-психолога - помочь родителям грамотно и эффективно строить свои взаимоотношения с детьми. Способствовать тому, чтобы родители были активными союзниками в разрешении школьных психологических трудностей. Психолог выступает на родительских собраниях, проводит индивидуальные консультации, «круглые столы», семинары, беседы.

Одним из наиболее важных участков работы школьного психолога является совместная работа с учителем. Практика показывает, что существенное число внутришкольных конфликтов изначально порождается

тем, что педагоги недостаточно углубляются в проблемы детей и их эмоциональное состояние. Результаты анкетирования учащихся и их родителей помогают психологу так построить систему работы, чтобы избежать конфликтных ситуаций и вовремя скорректировать взаимоотношения участников учебно-воспитательного процесса. Совместная работа психолога, учителей и родителей направлена на сохранность психического здоровья детей и дает положительные результаты - в школе намного меньше конфликтов учитель-ученик, родитель-ученик, родитель-учитель.

Весь учебно-воспитательный процесс в школе организуется таким образом, чтобы избежать неврозов, обеспечить своевременную диагностику и коррекцию, систематическую помощь непосредственно в школе, ставя физическое, психическое и нравственное здоровье учащихся в центр внимания.

Результаты обследований выносятся на рассмотрение психолого-педагогической службы школы, которая приходит к решению, что нужно рекомендовать ребенку, учителям и его родителям для более продуктивной работы и сохранению его здоровья. Но ППС не ставит диагнозов, не выносит приговоров. Работа ее нацелена на создание оптимальных условий для сохранения физического, соматического и нравственного здоровья ученика.

В результате кропотливой работы в школе создается банк данных о школьнике, выявляются особенности каждого ученика с целью его адаптации к учебному процессу. Банк данных способствует формированию у педагогов собственной точки зрения на проблемы школьника и перспективы его развития, а сотрудничество с психологом и врачом позволяет уточнить наиболее рациональную программу социально-педагогической поддержки учащегося.

Школьный коллектив направлен на то, чтобы прилагать усилия в решении детских проблем, специалисты (психологи, медики и т.д.) работают над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся в надежде, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать.

В дальнейшем этот банк данных будет способствовать формированию у педагогов собственной точки зрения на проблемы школьника и перспективы

его развития, а сотрудничество с психологом и врачом позволит уточнить наиболее рациональную программу психолого-педагогической поддержки учащихся.

Особенности организации образовательного процесса младших школьников с использованием здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного

Елена Анатольевна Ключина,
учитель начальных классов

Здоровье – важнейшая ценность. Оно определяет качество жизни человека и благополучие общества. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Педагоги начальной школы давно замечают, что с каждым годом уровень здоровья поступающих в первый класс детей становится всё ниже, а это значит, что снижаются и потенциальные возможности их успешного обучения.

За последние годы в России произошло значительное ухудшение здоровья школьников. По данным исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную патологию. Среди хронических заболеваний приобретаемых детьми за время учебы, на первом месте стоят нарушения осанки и зрения, что связано, прежде всего, с необходимостью большую часть времени в школе проводить сидя за партой. За период обучения в школе число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5-2 раза, нервными болезнями - в 2 раза, с близорукостью — в 3 раза.

Актуальность данной проблемы непосредственно связана и с нарастающей интенсификацией учебного процесса. В связи с этим стоит задача сохранить здоровье ребёнка в условиях интенсивного предметного обучения, нормировать учебную нагрузку и другие виды деятельности в соответствии с возрастными особенностями детского организма.

Сегодня медицинские работники не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встаёт вопрос о формировании осознанного

отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Пропедевтическая работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

Задача школы - создавать условия для сохранения, укрепления здоровья учащихся, развития адаптационных возможностей организма ребёнка.

Данную задачу, возможно реализовать посредством системного использования здоровьесберегающих технологий.

Технология раскрепощенного развития детей

Технология раскрепощенного развития детей разработана физиологом, профессором, доктором медицинских наук Владимиром Филипповичем Базарным.

Около 30 лет он посвятил решению судьбоносной для России проблемы демографической катастрофы путём сохранения и укрепления здоровья её возрастных поколений. В своих исследованиях вскрыл корни и причины наблюдаемого в последние десятилетия процесса деградации и угасания жизнеспособности народа, убедительно показав, что **существующая система воспитания и обучения детей в семьях, детских садах и школах сориентирована против природы ребёнка**. Совместно со своими учениками создал теорию *«Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения»*, на базе которой разработана и широко апробирована целостная система здоровьеразвивающих педагогических технологий (строительство учебного процесса на основе телесной вертикали и телесно-моторной активности, в режиме дальнего зрения и расширения “зрительных горизонтов”, на основе ситуационно-образного моделирования и т.д.).

Владимир Филиппович Базарный разработал программу «Здоровое гармонично раскрепощённое развитие детей в учебно-познавательном процессе», которая предусматривает системный подход к развитию ребёнка и направлена на его комплексное гармоничное формирование на всех этапах созревания и взросления. Эта гигиеническая программа убедительно доказала, что без врачебного вмешательства только педагогическими средствами можно противостоять школьным формам патологии.

Предложенная технология — первая в практике попытка интеграции, основанная на синтезе теории развития здоровья и обучения. Методика принципиально не затрагивает содержание педагогического обучения. Она направлена на повышение эффективности зрительного восприятия, а следовательно, и обучения.

По мнению Базарного учебный процесс должен выстраиваться выстраивается не на авторитарно-принудительной, а на эмоционально-мотивационной основе, т.к. эмоциональное благополучие — основа поддержания и развития иммунно-защитных сил организма.

Технология В.Ф. Базарного основывается на развивающих здоровье принципах конструирования учебно-познавательной деятельности:

- повышение эффективности развития детей и учебно-познавательной деятельности за счет построения занятий в режиме подвижных объектов и «зрительных горизонтов»;
- повышение активности детей, в т.ч. общей и зрительно-ручной координации с помощью построения занятий в режиме динамической позы;
- импульсно-нажимное письмо перьевой ручкой — универсальный метод формирования тонких рабочих движений рук у детей и подростков;
- методика сенсорных тренажей в режиме классного часа.

Технология В.Ф. Базарного направлена на сохранение и восстановление здоровья детей.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, ориентированное на использование технологии В.Ф. Базарного

Главная особенность здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного состоит в том, что её внедрение требует материально-технических затрат.

Разработанная В.Ф. Базарным программа включает конкретные запатентованные технологии и технические средства, направленные на реорганизацию классического построения учебно-познавательного процесса. Принципы здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного направлены на повышение эффективности развития детей и учебно-познавательной деятельности за счёт построения занятий в режиме подвижных объектов и «зрительных горизонтов», на повышение активности с помощью построения занятий в режиме динамической позы, на развитие творческого воображения и целостного восприятия.

Приступая к организации учебного процесса по данной технологии, необходимо приобрести следующие технические и наглядные средства обучения:

- специальное учебное место – «Конторка доктора Базарного» с массажным ковриком для ног;
- зрительно-вестибулярные тренажёры:
 - сенсорные кресты;
 - офтольматренажёры.

Практика использования перечисленного оборудования повышает у детей внимание, работоспособность и мотивацию к учёбе. Такая система дидактики способствует улучшению обучаемости, оказывает стимулирующее влияние на последующую психомоторную и умственную деятельность. В итоге формируется устойчивость к факторам внешней среды, и создаются условия продуктивного роста и гармоничного развития сомато-функционального

потенциала ребёнка, который рассматривается как комплекс признаков, характеризующих возрастную степень биологического развития.



Идеальным вариантом для практического осуществления занятий в режиме динамических поз является разработка специальной мебели — конторок.

Конторка — это учебный стол с наклонной поверхностью, изготовленный под рост каждого ребёнка. Оптимальный наклон рабочей поверхности конторок 16—18 градусов. Конторка обеспечивает проведение обучения, в положении стоя (телесную вертикаль) и возможность повысить двигательную активность ребёнка в учебном пространстве. Наклонная столешница, предусмотренная конструкцией конторки, позволяет устранить характерное для плоской поверхности перспективное искажение букв и отчасти избавиться от выработки рефлекса склонённой головы. Держатель для книг обеспечивает правильное положение книги.



Учитывая, что разные школы имеют различные материальные возможности, разработаны как простейшие модели конторок, которые ставятся на имеющиеся столы, так и оригинальная современная модель, заменяющая собой школьные столы.

Массажные коврики доктора Базарного активизируют восходящие энергетические потоки в теле ребёнка, повышают активность симпатической системы, функциональное состояние и стрессоустойчивость организма, в том числе и зрительной системы. Массажные коврики должны быть выполнены из лозы или других натуральных материалов.



Сенсорно-дидактические кресты и держатели дидактического материала, используемые в учебном

процессе, расширяют поле обзора детей, предупреждают формирование рефлекса склонённой головы, способствуют более эффективному развитию глубинного и стереоскопического зрения, активизируют нейродинамические процессы мозга, в том числе способствуют предотвращению зрительного утомления и зрительных расстройств.

В процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции используется специальный офтольмотренажёр «Бегущие огоньки».

Система предполагает монтаж в каждом классе 4-х сигнальных светильников: двух — в верхнепередних углах классной комнаты двух — на потолке. Основным функциональным назначением таких светильников является создание эффекта «бегущего огонька».

С целью активизации психоэмоциональной активности методике придан увлекательный зрительно-игровой характер за счет использования ярких просвечивающих цветных рисунков. С этой целью на плафоны закрытого типа [(типа ПП-2, Шар-100), или на специально изготовленные экраны наносятся рисунки с таким расчетом, чтобы в пределах одного класса они составили единый зрительно игровой сюжет, например, «Пешеход и улица», «Полет в космос», «У озера», «На рыбалке».

Методика осуществляется следующим образом. В середине каждого урока дежурный по школе включает пульт управления. В это время во всех классах школы загорается одна из сигнальных лампочек. Учитель дает команду: «Все встали!». Через 10—15 секунд гаснет первая и быстро загорается поочередно вторая - третья, четвертая лампочки и т. д. Педагог обращает внимание на то, чтобы дети внимательно следили за «бегущим огоньком», а также сочетали движения глаз с движениями головы и туловища.

Последняя модификация системы включает в себя и музыкальный ритм, который синтезирован с цветовым ритмом,

Таким образом, главным условием эффективности использования технологии В.Ф. Базарного являются технические и наглядные средства обучения.

Материально-техническое обеспечение данной технологии включено в нормативные документы Министерства образования и науки РФ «Перечни учебной техники и наглядных средств обучения для общеобразовательной школы» (2005 г.) в раздел «Технические средства обучения и оборудование, обеспечивающие здоровьеразвивающие технологии в учебном процессе».

Здоровьесбережение обучающихся на уроках информатики и ИКТ

Елена Геннадьевна Лопатина,
учитель информатики

Педагогический опыт преподавания информатики и ИКТ в школе, общения с учащимися и родителями позволяет выделить следующие проблемы здоровьесбережения

- увеличение физической и эмоциональной нагрузки на обучающихся,
- расширение содержания и теоретизация обучения,
- усложнение изучаемых средств и технологий,
- профилизация школьного курса информатики.

Психическому здоровью школьников может быть нанесен вред, связанный с большими объемами и видовым составом информации, доступ к которой осуществляется посредством телекоммуникационных сетей, возможной некорректностью, противоречивостью и недостоверностью подобной информации.

Как известно, к **основными вредными факторам**, влияющими на состояние здоровья школьников, работающих за компьютером относятся:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- загрязнения клавиатуры, мыши, монитора, компьютерного стола;
- стресс при потере информации.

Основными целями здоровьесбережения на уроках, в том числе уроках информатики, являются следующие:

- создание организационно - педагогических, материально – технических, санитарно – гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния учащихся;

- создание материально – технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

Для реализации данных целей учителю информатики ежеурочно необходимо решить следующие **задачи**:

- отслеживать санитарно – гигиенического состояния класса;
- нормировать учебную нагрузку и объем домашнего задания в соответствии с требованиями;
- давать знания по предмету несущие воспитательное воздействие, в том числе, формирующие здоровый образа жизни учащихся;
- осваивать новые методы деятельности в процессе обучения школьников, предполагающие использование здоровьесохранных технологий на уроках.

Современный дидактический принцип личностно-ориентированного обучения требует использования таких технологий и методов обучения, которые содействуют сохранению здоровья школьников. Проектирование образовательного процесса на уроках информатики и ИКТ наиболее эффективно осуществлять с использованием:

- интерактивных технологий, предполагающих:
 - организацию обучения через опыт и сотрудничество;
 - учет различий в стилях познания учащихся;
 - деятельность учащихся в группах;
 - применение поисковых, исследовательских и игровых методов обучения
- технологий формирующего обучения, интегрирующих:
 - объяснительно–иллюстративные методы обучения;
 - алгоритмическое обучение с поэлементной отработкой действий;
 - индивидуальную и групповую деятельность учащихся;
 - дистанционное обучение,
- технологии уровневой дифференциации, предполагающей:

- обеспечение дифференцированного подхода ко всем учащимся и особое внимание к детям группы риска и детям с ограничениями в здоровье;
- реализацию индивидуально-личностного подхода к оценке знаний: умение показать успешность ученика, выбор адекватных по сложности заданий;
- использование активных методов обучения сокращающих рутинные виды деятельности (слушание, объяснение, диктовка, ответы на вопросы);
- использование приемов мотивации, как внешней (оценка, похвала, стремление опередить одноклассников), так и внутренней (стремление больше узнать).

Немаловажными факторами сохранения здоровья учащихся на уроках информатики и ИКТ являются обоснованные с точки зрения сохранения здоровья переходы от одного этапа урока к другому, чередование труда и отдыха, смены одних форм деятельности другими.

Что должен сделать учитель информатики для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером?

В первую очередь это условия работы. Очень важно соблюдать температурный режим, грамотно оформить кабинет, подобрать удобную мебель.

В нашей школе кабинет информатики и ИКТ оборудован современной компьютерной мебелью, жалюзи и вентиляцией. Компьютеры, оснащённые жидкокристаллическими мониторами, установлены в соответствии с нормами, исключая до минимума, воздействие электромагнитного излучения на ребенка. Стены светлых тонов. В кабинете всегда светло и свежо. Учащийся, заходя в такой кабинет, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу. Моей основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение урока.

После звонка, во время организационного момента, при создании рабочей обстановки в классе, стараюсь уловить психологическое состояние каждого ученика: ведь неизвестно с какими проблемами он ушел с предыдущего урока, с кем успел поспорить на перемене, на кого обидеться. Для каждого ребенка находится доброе слово и полезный совет. Созданный таким образом благоприятный эмоциональный климат сохраняется на протяжении всего занятия.

Дети очень любят наш предмет и от того, как я буду использовать все доступные для меня методы преподавания, зависит их дальнейшее отношение ко мне как преподавателю и уроку.

Очень интересными, на мой взгляд, являются проблемный метод и метод проектов. Они всегда ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся через организацию индивидуальной, парной, групповой форм работы. Ученик, анализируя фактический материал и оперируя им, расширяет и углубляет знания при помощи ранее усвоенной информации. А поэтапная смена деятельности данных методов не дает ребенку утомить свой организм.

Часто, во время работы с учащимися, использую игровой, соревновательный момент и тогда, деятельность ученика, обретает хотя бы временную, но значимость. Активность ребенка возрастет, и ни о каком переутомлении не может быть и речи.

Такие формы работы с учащимися помогают избежать однообразия на уроках, монотонности, преждевременной усталости детей. Ведь, как известно, лучший вид отдыха – смена деятельности.

Учитывая требования здоровьесохранной технологии, для поддержания темпа урока после объяснения нового материала я обязательно провожу динамические паузы.

Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером я рекомендую учащимся в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, отводить на несколько секунд взгляд вдаль. После

нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

Зарядка для глаз обязательно имеет свое место после окончания работы за компьютером.

При подведении итога урока я руководствуюсь правилом – выставлять оценку по итогу урока, а не только за практическую работу на компьютере. В некоторых случаях активность ребенка на уроке может сыграть убедительное влияние на выставляемую отметку.

Хочу отметить, что структуру урока можно изменять в зависимости от вида и темы урока, этапов может быть различное количество, методов проведения может быть несколько, но приоритетным, для меня, остается выполнение таких условий: разнообразие видов деятельности, работа на компьютере не больше установленного времени и доброжелательная обстановка на уроке. Эти три условия помогают избежать усталости и сделать общение детей с компьютером более безопасным для здоровья.

Всем известно, что потеря информации во время работы за компьютером в результате действия вирусов, поломки носителей, сбоях программ, а также замедление работы компьютера может вызвать нервозность, повышение давления и ухудшение сна у ребенка. Такого рода проблемы мной предупреждаются во время первых уроков, с помощью профилактических бесед, до появления критической ситуации. Основной упор можно делать на несовершенство современного ПО и устройств компьютера, которые приводят к этим нежелательным последствиям.

В условиях информатизации образовательного процесса, когда информационные и коммуникационные технологии все шире применяются в обучении практически всем школьным дисциплинам, методы здоровьесбережения применяемые при использовании компьютерной техники на уроках информатики и ИКТ, могут быть с успехом распространены и на других уроках, преподаваемых с использованием новейших информационных технологий.

Здоровьесберегающая педагогика на уроках литературы и во внеклассной работе

Елена Николаевна Ржевина,
учитель русского языка и литературы

Знание и здоровье- украшение человека.

Навои

Учитель – дирижёр необыкновенного оркестра по имени Детство. Урок - наиболее значительный фрагмент его работы. Вдохнуть жизнь в этот фрагмент – вот смысл этой дирижёрской деятельности. Но что же всё-таки то, самое главное, что даёт смысл всему остальному? Мне кажется, об этом уже было сказано учителями – новаторами 80-ых: «Педагогика должна быть щадящей». Щадящей – значит здоровьесберегающей.

Для учителя литературы ключевой проблемой всегда было и остаётся воспитание читателя и через это, а точнее, в связи с этим решить весь комплекс учебно-нравственных проблем, стоящих перед уроком литературы. Но какого читателя: творческого, пытливого, заинтересованного, способного поспорить с самим учителем. Как при этом заинтересовать, давая «скучную теорию», вырастить творческую самостоятельную личность с «открытыми мыслями», сохранив щадящую педагогику?

О том и разговор. Начну с пятого класса.

Если урок литературы – урок искусства, то он и сам должен быть произведением искусства, создаваться теми же способами. Учитель- словесник может использовать на уроке не все, а лишь некоторые из них. Так например: деталь, вопрос, приём, полифоническое чтение при изучении поэзии.

О полифоническом чтении - особенного рода многоголосии - я узнала после поездки в Москву на Педагогический Марафон учебных предметов в апреле 2009 года. Мастер – класс кандидата педагогических наук Ю. Халфина показал возможности этого приёма.

«Многоголосие» создаёт возможность эффективного обучения художественному чтению, чувствованию поэтического текста и воспроизведению его со всеми голосовыми оттенками. Но это лишь одна сторона полифонии. Она помогает гармонизации дыхания во время чтения, становясь своеобразной дыхательной релаксацией для пятиклассников.

Урок литературы в 5 классе по стихотворению С.А. Есенина «Поёт зима – аукает...» Это был открытый урок для учителей города.

Начинаем с детали, которую Е. Н. Ильин, учитель – новатор 80–х, называл «жемчужиной текста».

- Как прозвучит первая строка? Почему?

Вот он узелок – находка! Зима поёт!

- Давайте и мы попоём строчки.

- Поёт зима – **ау – у – у – у – кает...**

- Тянем гласный звук...

Первый ряд аукаем... Второй ряд, третий...

Когда в малом (чувствовании поэтической строки) забрезжит свет большого (выразительная роль повторяющегося звука [у], передающего шум и рёв вьюги), появляется интерес к тому и другому. Импульс к художественному чтению ощутим.

Проблемность, целостность, образность- всё в этом «узелке». Порой достаточно одного штриха, чтобы в полный голос заговорило и стихотворение, и все, кто на уроке.

-Давайте найдём свистящие и шипящие повторяющиеся звуки, которые напоминают свист ветра, шуршание метели.

И находим. «Пропеваем» их. Идя от малого как части целого, пятиклассник подходит к пониманию выразительных средств фонетики: звукописи- ассонансу, аллитерации.

Такое искусство детали наполнено чувством слова, намёка, внутреннего хода. Это ведёт к знанию теоретической канвы стихотворения.

Учитель ищет «узелки» и вместе с учениками протягивает между ними «ниточки». Они соединяют учителя с детьми, а учеников – с текстом.

Сегодня учитель не может ограничиваться только уроком.

Именно внеклассная творческая работа по литературе помогает не только растить талантливых детей, но и расширять и углублять грани их способностей.

Поэтический театр 10 классов «Открытие» – одна из таких возможностей

Он стал для нас действительно открытием самих себя, окружающих, поэзии, которая наполнилась в нашем восприятии особым откровением.

Рождение школьного поэтического театра связано с моей поездкой в апреле 2009 года на Московский Педагогический Марафон учебных предметов, который проходил в лицее № 1535 и знакомством с кандидатом педагогических наук, автором школьного поэтического театра, Ю. Халфиным.

Мастер – класс этого необыкновенно талантливого человека оставил такое впечатление, что после возвращения в Рыбинск захотелось реализовать появившиеся идеи. Ученики 10 классов стали моими союзниками.

В течение года мы осваивали возможности и полифонического чтения, многоголосия, которые раскрывали индивидуальные возможности каждого участника нашей театральной семьи.

Мы поднимались к нашей премьере ступенями: шаг, еще один, ещё...

Поэтический школьный театр – это особенный урок искусства, поэтому он создаётся теми же способами, что и высокая поэзия. Не все, а лишь некоторые из них мы научились пока использовать в постановках, например:

тонкое восприятие текста через деталь, эмоциональное чувствование – сопереживание, расширение диапазона внутреннего зрения и слуха.

Те открытия, которые подарили мне эти уроки (я училась вместе с детьми) дали уверенность: мы на правильном пути. Растем. Идем вперед.

Пусть не так быстро, но к цели. Всегда помню при этом: талант нельзя воспитать и обучить, если не воспитать человека.

Творческая работа позволила понять простую, казалось, истину: искусство – святая пристань, к ней нельзя причаливать мимоходом.

Для первой серьёзной премьеры мы выбрали стихотворение Алексея Решетова “Хозяйка маков”. К выступлению перед первыми зрителями мы шли три с лишним месяца. Как тут не вспомнить слова В. Гёте: «Я желал бы, чтобы сцена была так же узка, как проволока канатного гимнаста, дабы неумелые не дерзали вступать на неё».

День за днём, неделя за неделей мы осваивали «канатную проволоку», чтобы 16 апреля пройти её, не сорвавшись вниз.

Реакция зрителей (а это были 9, 10, 11 классы, учителя) стала для нас потрясением: многие плакали.

Мимика и жесты юных актёров, которые появлялись в массовых сценах буквально на минуты, были настолько естественны, что не могли не вызвать ответного чувства.

Природу стихотворения: добро, зло, боль, время, память- всё смогли почувствовать и передать зрителям артисты.

Актёра и поэта сближает, мне кажется, душа, способная постигать.

Школьный поэтический театр, в котором каждый превращается в актёра и зрителя, поэта и критика- это такая необыкновенная среда, которая просвещает ум и наполняет светом душу. Развивать, очищать, смягчать юную душу, делать её глубже, восприимчивее её к добру – в этом смысл внеклассной работы, в которой вдруг открываются у молодых новые способности, более высокие потребности и пути для их реализации.

Подытожим сказанное. Себя и нас ученики воспринимают через самое близкое им и нам – урок и внеклассное общение. Когда это наполняется элементами всех знаний (литературных, жизненных, нравственных), оно делает учение радостью, устраняет перегрузку не сокращением программы, а новым типом отношений с учеником, где в основе гуманная, а значит – здоровьесберегающая педагогика.

Вечный поиск наилучшего, щадящего продолжается...

Здоровьесберегающие методики на уроках физической культуры

Елена Леонидовна Булыгина,
учитель физической культуры

Игра «Физтер: сделай как я, сделай – лучше меня»

Цели и задачи игры:

- воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие двигательных способностей: гибкость, ловкость, координации;
- формирование интереса к собственной двигательной активности;
- развитие наблюдательности, внимания, памяти;
- воспитание культуры совместно выполняемых двигательных действий, умения работать в паре.

Правила игры: ребята делятся на пары по желанию. Каждая пара получает лист бумаги (размер А1, или лист обоев длиной 1м 20 см). Один из пары придумывает фигуру в положении сидя, лёжа на животе, на спине, на боку и т.д. и фиксирует данную позу. Второй обводит контур фигуры карандашом, впоследствии закрашивает обведенное пространство. Затем задание выполняет второй человек из пары. Учащиеся меняются листами бумаги. Ребята должны повторить фигуру, изображённую на листе.

Ход занятия.

1. Знакомство с правилами. Изучение игры «Физтер»



2. Тренировочное выполнение предложенной на игровом поле позы.



3. Учащиеся делятся на пары, получают листы бумаги, придумывают на матах позы, фиксируют их на бумаге.



4. Каждая поза обводится и разукрашивается в свой цвет.



5. Учащиеся знакомятся с выполненным заданием других пар, устанавливают соответствующие позы.



6. Подводятся итоги игры.

Побеждает пара, чья фигура оказалась наиболее интересной и сложной в разгадывании. Предлагается повторить игру дома.

Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

К уроку по теме «Проверь себя».

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили максимальную пользу, необходимо систематически контролировать состояние своего здоровья и уровень физической подготовленности. А это значит, тебе очень важно научиться правильно, оценивать своё самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физическими нагрузками. И помогут тебе в этом школьный врач, учитель физической культуры, родители и ты сам. Фиксировать свои наблюдения и результаты обследований ты будешь в дневнике самоконтроля.

Основные разделы дневника самоконтроля.

1. Физическое развитие. Фиксируются: рост и вес тела, окружность грудной клетки.

Таблица 1. Физическое развитие

Класс	Рост, м		Вес тела, кг		Окружность грудной клетки, см		Медицинская группа	Подпись врача
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май		
1 класс								
2 класс								
3 класс								
4 класс								

2. Функциональное состояние. Фиксируются: ЧСС в покое за 1 мин и ЧСС после нагрузки, ЖЁЛ, проба Штанге.

Таблица 2. Оценка функционального состояния

Класс	ЧСС в покое		ЧСС, уд./мин		ЖЁЛ, л		Проба Штанге, с	
	сентябрь	май	до нагрузки	после нагрузки	сентябрь	май	сентябрь	май
1 класс								
2 класс								
3 класс								
4 класс								

ЧСС определяется пальпаторно. Пульс измеряется на лучевой артерии у основания большого пальца руки. Для этого надо положить свою правую руку на запястье левой руки так, чтобы второй, третий и четвёртый пальцы лежали у основания большого пальца, а большой палец правой руки охватывал предплечье снизу. Обычно частоту пульса подсчитывают в течении 1 минуты, в положении сидя и в одно и тоже время суток.

Проба с приседанием является одной из самых распространённых. Вначале необходимо измерить пульс в покое. Затем выполнить 20 приседаний за 30 секунд и определить время восстановления пульса (до исходного частоты).

ЖЕЛ определяется с помощью спирометра. Обследуемый сначала делает 2-3 пробных вдоха и выдоха, затем берет мундштук в рот и производит свободный выдох в течении 5 секунд.

Проба Штанге определяется в положении сидя. После полного вдоха и выдоха обследуемый производит обычный вдох и задерживает дыхание, зажав нос пальцами. Время задержки дыхания регистрируют по секундомеру. Если удастся не дышать более 90 секунд – «отлично», 60-90 с – «хорошо», 30-60 с - «удовлетворительно», меньше 30 с – «плохо». В результате тренировок время задержки дыхания увеличивается.

3. Показатели физической подготовленности.


Измеряются: поднимание туловища; отжимание, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя на полу, 6- минутный бег, челночный бег 3x10 м.

Таблица 3. Показатели физической подготовленности

Класс	Поднимание туловища, кол-во раз		Отжимание, кол-во раз		Прыжок в длину с места, см		Наклон вперед из и.п. сидя, см		Челночный бег 3x10 м, с		6-минутный бег, м	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май

4. Цвета радости. Фиксируются: дата занятия, упражнение, самочувствие и настроение.

Таблица 4. Цвета радости

Дата занятия	Содержание занятия	Самочувствие	Настроение
15.10. 07	Бег 5 мин 		

Ученик после выполненного физкультурно-оздоровительного задания спрашивает себя: «Как я позанимался?», «Какое у меня настроение?» и отвечает на поставленные вопросы, закрашивая квадрат.

Синим карандашом, если выполнение задания прошло «хорошо», т.е. ребенок был уверен в себе и имеет желание выполнять физкультурно-оздоровительные задания.

Желтым карандашом, если выполнение задания прошло «так себе», т.е. эмоциональное состояние было неустойчивое и особого желания выполнять физкультурно-оздоровительные задания в дальнейшем нет.

Красным карандашом – если занятие прошло «плохо», т.е. ребенок был расстроен, недоволен, желание выполнять физкультурно-оздоровительные задания отсутствует. Красный цвет говорит: «Стоп!», «Подумай!». В этом случае ученику следует, прежде всего, обратиться за советом или помощью к учителю физической культуры, чтобы исправить ошибку, которую допустил, и узнать, каких именно знаний, умений или навыков ему не хватило для успешного выполнения физкультурно-оздоровительного задания.

Бесспорно, указанные в качестве примера данные самонаблюдения за настроением далеко не безупречны. И все же использование их при самоконтроле не лишено смысла, поскольку иным путем нам пока не удастся обучить учащихся начальной школы делать какие-то первые выводы о том, как они занимались.

Задания демонстрируются учителем и проговариваются на уроках, даются в качестве домашнего задания. Учащиеся могут изображать их схематично или записывать.

Самочувствие оцениваем следующим образом. Хорошее - синим цветом, удовлетворительное – жёлтым, плохое –зелёным, недомогание – красным.

Кроме того, за физическим состоянием юного физкультурника должны наблюдать и родители. Определить соответствие физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности детей школьного возраста можно по внешним признакам утомления. Состояние организма оценивается по 5 бальной шкале.

Таблица 5.

Баллы	Аппетит	Сон	Самочувствие	Болевые ощущения	Отношение к занятиям
5	Повышенный	Спокойный, крепкий	Хорошее	Нет	Есть желание
4	Нормальный	Без пробуждений	Удовлетворительное	Немного болят мышцы	Есть желание
3	Пониженный	Трудно засыпать	Вялость, усталость	Немного тошнит	Безразлично
2	Есть не хочется	Бессонница	Плохое	Боли в подреберье	Нет желания
1	Отвращение к пище	-	Недомогание	Головокружение, боли	Хочу бросить

Таблица 6. Внешние признаки утомления

	Несильное (физиологическое)	Сильное – 1 степень	Сильное – 2 степень
Покраснение кожи	небольшое	значительное	Резкое (возможно побледнение или посинение)
Потливость	небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса); выступание солей на коже
Дыхание, вздохов/мин	22-26 на равнине и 36- при подъеме в гору	38-46; поверхностное	Более 50-60; через рот, прерывистое, позже – беспорядочное.
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе, отставание на марше	Появление неkoordinированных движений, отказ от дальнейшего движения
Внешний вид, ощущения	обычный	Усталый; небольшая сутулость; снижение интереса к окружающему	Измощенный; большая сутулость; сердцебиение, жжение в груди; головная боль, слабость, апатия; тошнота, рвота

Мимика	спокойная	напряженная	искаженная
Внимание	Безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд	Неправильное выполнение команд; воспринимаются только громкие команды
Пульс, уд/мин	110-150	160-180	180-200 и более

Таблица 7. Паспорт здоровья и физического развития учащегося

Ф.И. _____ Дата рождения _____ Класс _____

№ п/п	Показатели	Динамика показателей по классам							
		1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		сент	май	сент	май	сент	май	сент	май
1	Длина тела, см								
2	Масса тела, кг								
3	Окружность грудной клетки, см								
4	ЧСС в покое, уд/мин								
5	ЖЁЛ, л								
6	Проба Штанге, с								
7	Поднимание туловища, раз								
8	Отжимание, кол-во раз								
9	Прыжок в длину с места, см								
10	Наклон вперед из и.п. сидя, см								
11	Челночный бег 3x10 м, с								
12	6-минутный бег, м								
13	Медицинская группа								
14	Хронические заболевания								
15	Заболевания в учебном году, количество дней								
16	Острота зрения: правый/левый								

Таблица 8. Средняя частота пульса в покое (уд/мин)

Возраст, лет	Мальчики, юноши	Девочки, девушки
7	86	87
8	83	85
9	80	83
10	76	79
11	75	79

Таблица 9. Оценка функциональной пробы с приседанием

Оценка	Учащение пульса, %	Время нормализации пульса, мин	Дыхание
«хорошо»	25-30 %	1-3	Без видимых изменений
«удовлетворительно»	51-75%	4-5	Учащение на 4-5 вздохов в 1 мин
«неудовлетворительно»	Более 80%	Более 6	Одышка

Таблица 10. Показатели физической подготовки (мальчики)

Показатели	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Поднимание туловища	8	13	22	8	13	22	10	16	25	11	18	28
Отжимание, кол-во раз	3	10	17	6	12	22	7	14	26	8	16	29
Прыжок в длину с места, см	91	127	145	94	130	151	100	133	155	111	141	171
Наклон вперёд из и.п. сидя, см	2	4	6	2	4	7	3	5	9	3	6	9
Челночный бег 3x10 м,	11.2	10.8	9.9	10.4	10.0	9.1	10.2	9.9	8.8	9.9	9.5	8.6
6-минутный бег, м	650	750	1000	700	825	1100	750	875	1150	800	925	1200

Таблица 11. Показатели физической подготовки (девочки)

Показатели	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Поднимание туловища	7	12	19	7	12	19	8	14	22	9	15	25
Отжимание, кол-во раз	3	6	10	4	7	12	4	7	14	4	8	15
Прыжок в длину с места, см	86	114	137	95	117	140	100	121	146	105	128	154
Наклон вперёд из и.п. сидя, см	2	7.5	12.5	2	6.5	11.5	2	7.5	13	3	8.5	14
Челночный бег 3x10 м,	11.7	11.3	10.2	11.2	10.7	9.7	10.8	10.3	9.3	10.4	10.0	9.1
6-минутный бег, м	450	600	800	500	700	900	550	750	950	600	800	1000

Таблица 12. Показатели физического развития учащихся 1-4 классов

Возраст, лет	Уровень показателей физического развития					
	Мальчики			Девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Окружность грудной клетки, см					
6	56.2	61.2 - 65.2	71.1	53.7	59.1 - 63.2	67.5
7	59.4	63.1 - 67.1	73.3	57.3	61.3 - 64.3	69.1
8	60.1	64.3 - 68.2	76.1	59.1	63.4 - 66.5	69.1
9	63.3	65.6 - 70.3	80.1	61.7	65.1 - 69.1	70.1
10	59.5	63.3 - 69.2	83.3	58.2	61.7 - 67.0	70.4
Жизненная ёмкость лёгких, л						
6	1.15	1.3 - 1.7	1.9	1.17	1.31 - 1.75	1.8
7	1.21	1.4 - 1.8	2.0	1.25	1.39 - 1.78	2.0
8	1.26	1.5 - 1.85	2.15	1.3	1.53 - 1.9	2.07
9	1.3	1.6 - 1.9	2.2	1.35	1.62 - 2.0	2.17
10	1.3	1.7 - 2.06	2.4	1.5	1.72 - 1.97	2.2

Издательский центр
МОУ ДПО «Информационно-образовательный Центр»
152907, Ярославская обл., г. Рыбинск,
ул. Солнечная , 2
тел. (4855) 55-07-93
E-mail: ioc.ryb@rambler.ru

