

## **ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами**

**Таганашвили Лариса Гурамовна,  
Таганашвили Юлия Гурамовна,**

*учителя начальных классов,  
КГУ «Гимназия №8 имени М.Х.Дулати»,  
г. Шымкент, Республика Казахстан*

### **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

**Аннотация.** Здоровьесберегающие технологии предполагают заботу не только о физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное.

**Ключевые слова:** Здоровьесберегающие технологии, физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное здоровье, самопознание, позитивный настрой, духовно- нравственное воспитание.

В казахстанском образовании внедряются новые реформы, обновляются программы, на педагогических чтениях и конференциях поднимают такие важные вопросы, как ценностно-ориентированное образование и благополучие учащихся, развитие их личностных качеств, внедрение изменений и инноваций в международном образовательном пространстве и т.д. Но самым приоритетным аспектом образования остается вопрос о формировании здоровой нации. Состояние здоровья казахстанских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, физический рост и духовное развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. На сегодняшний день необходимы специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников, созданию здоровьесберегающих условий обучения. Если раньше делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. То есть, подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов проблемой. И теперь задача учителя не только следить за санитарным состоянием кабинета, проводить физкультминутки, но и создать благоприят-

## **ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами**

ную атмосферу в классе. Исследователь Н.К. Смирнов отмечает: «Если же здоровьесберегающие технологии связывать с решением более узкой, здоровьесохранительной задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении». При этом считается очевидным, что задачи школы по подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, закрепление соответствующих навыков.

Здоровьесберегающие технологии в работе отдельного учителя можно представить как системно организованное на едином методологическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптации школьника к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него личным примером культуры здоровья. Каждый урок для школьника – это работа, протекающая в условиях почти полной неподвижности. А ведь жизнь – это движение, поэтому физкультминутки, проведенные после утомительных умственных работ, помогают детям получить очередную порцию разрядки. Такая работа необходима для повышения умственной работоспособности детей и снятия у них мышечного статистического напряжения. Так же эффективно организовать групповые или парные виды работ, где учащиеся перемещаясь в кабинете смогут не только пообщаться со сверстником, но и разминуться физически. Выполнение постеров, кластеров, сбор пазлов, упражнения «Интервью», «ДЖИГСО», «Ажурная пила» – это самые распространенные виды упражнений для формирования социально адаптированного и всесторонне развитого, способного к сопереживанию и соревнованию, физический здоровой личности. «...Человеком движут два интереса – телесный и духовный», – подчеркивал известный казахский поэт Шакарим. Развивая физические возможности человека, мы должны задуматься о его духовном состоянии. Добродетели человек приобретает путем познания и самопознания. Воспитывающее к мудрости обучение должно помогать обучаемому самому формировать свои знания. Поэтому мы для воспитания здорового человека используем прием интеграции предмета самопознание. Интеграция проводится внешняя и внутренняя. Внешняя интеграция предполагает использование позитивного настроения, как «Концентрация на свет», «Концентрация на дыхание» и т.д. Методический прием внутреннего позитивного настроения направлен на преодоление состояния эмоционального возбуждения,

## **ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами**

гиперактивности ученика после интеллектуальных или физических нагрузок. Время, отведенное на позитивный настрой - от 2-х до 5-ти минут. За это время невозможно погрузиться в состояние глубокого транса, однако можно успокоить ум, сделать его ясным. Замедляется дыхание, развивается образное мышление, воображение, так как после представлений позитивных образов ребенку предлагается нарисовать это «место, где мне хорошо и комфортно». Далее рисунки обсуждаются. Такие упражнения ведут к уравниванию, самоконтролю, улучшению памяти, умению концентрироваться. После них на уроке налаживается дисциплина и легче усваивается информация на занятиях. Опыт использования приемов позитивного настроения в начале урока в ряде случаев показал, что существенно улучшаются следующие показатели: дисциплина, самоконтроль, здоровье, уравновешенность ума, память, способность концентрироваться, интуиция, проявление любви по отношению к другим, внутренний покой, успеваемость. Внутренняя интеграция предполагает также использование «сократического метода», «толстых и тонких вопросов» при подаче нового материала. Сократический метод – это метод последовательно и систематически задаваемых вопросов, имеющих своей целью приведение собеседника к противоречию с самим собой и постепенного подведения его к познанию “всеобщего” в нравственности как основы истинной морали. Учащиеся, размышляя на уроке о сохранности окружающей среды, понимают, что они являются неотъемлемой частью природы, что для здоровья человека важны чистый воздух и вода, продукты, не содержащие ГМО... Духовно- нравственный ребенок будет сам стремиться беречь свое здоровье как редкий клад.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий, это такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. Амонашвили Ш.А. Основы гуманной педагогики. Кн.1, 2. – М.: Амрита-Русь, 2012
2. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе /авт.-сост. С.А. Цабыбин. – Волгоград: Учитель. 2009.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М.: Просвещение, 1998.