

Ямукова Оксана Витальевна

учитель

Яковлева Юлия Николаевна

учитель

МАОУ «СОШ №59»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

DOI 10.31483/r-115095

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ТЕХНОЛОГИЯМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается роль и место здоровьесберегающих технологий в формировании здоровья школьников в условиях дистанционного обучения. Показаны возможности использования различных форм оздоровления для профилактики стрессовых факторов образовательной среды и оптимизации здоровья обучающихся с ОВЗ.*

***Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями здоровья, дистанционное обучение, инклюзия, инклюзивное образование, здоровьесберегающие технологии.*

Сегодня невозможно представить будущее без электронной версии обучения. Дистанционные технологии пришли в наше образовательное пространство и по праву завоевали почетное место в учебной деятельности. Именно сейчас особенно острой является проблема сохранения и укрепления здоровья человека. Дети – самая большая ценность, наша надежда и опора. Состояние здоровья российских школьников оставляет желать лучшего, оно ухудшается по сравнению с их ровесниками двадцать лет назад. По статистическим данным, подавляющее большинство болезней возникает в возрастные периоды, которые совпадают с получением ребенком общего среднего образования. Для детей от 7 до 18 лет основной средой является система образования. Основное время они

проводят в школе. В этот период происходит наиболее интенсивный рост, развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка восприимчив и чувствителен ко всем изменениям окружающей среды. Дети очень эмоционально реагируют на всё.

Современные исследования выделили основные факторы риска, которым подвергаются дети в школе. Это тревожная педагогическая атмосфера, несоответствие технологий обучения возрастным психологическим, физическим, эмоциональным возможностям школьников, игнорирование простых физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса, недостаточная осведомленность родителей в вопросах сохранения здоровья детей, оптимизация учебного процесса, недостаток всесторонней работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни [1–4].

Из всего вышеизложенного следует, что подобная система школьного образования имеет недостатки в плане здоровьесбережения. Особенно остро и чувствительно это ощущается, когда речь идет о детях с ограниченными возможностями здоровья. У них изначально «здоровье оставляет желать лучшего», поэтому научить их заботиться о себе, о своем физическом, духовном, психическом здоровье является такой же важнейшей задачей школы, как и обучение.

Жизнь не стоит на месте, каждый день – это открытие нового, неизведанного. В связи с этим в образовательном процессе постоянно растет интерес к проблеме использования здоровьесберегающих технологий в обучении детей с особыми потребностями при организации дистанционного обучения.

Онлайн-режим имеет свои особенности, плюсы и минусы. Наша задача как учителей – извлечь из него максимальную выгоду для обучения детей с ОВЗ. Такой способ получения знаний вызывает сомнение, а иногда и недоверие у некоторых родителей из-за того, что ребенок продолжительное время находится за компьютером. Повредит ли ему длительное нахождение перед экраном? Как это в дальнейшем скажется на здоровье? А понимает ли ребенок? Нужно ли это? Именно такие вопросы задают себе родители. В современной педагогике есть

способы, которые помогут сберечь и даже улучшить психологическое, эмоциональное и физическое состояние школьника.

Обучение на расстоянии бывает двух видов:

- электронное обучение предполагает работу с информацией, которая содержится в базах данных, и использование информационных технологий для ее обработки и передачи между учителями и учениками;
- дистанционное обучение производится при помощи информационно-телекоммуникационной сети, через которую учащиеся и учителя взаимодействуют друг с другом.

Результативность такого обучения зависит от нескольких условий, одним из которых является сохранение и укрепление здоровья детей. Основным принцип здоровьесбережения в нашей школе – «Не навреди и помоги!».

К основным проблемам здоровьесбережения на дистанционных уроках можно отнести вредные факторы, которые оказывают гаджеты на здоровье учащихся: стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени, утомление глаз, нагрузка на зрение, стресс при потере информации.

Основная задача реализации здоровьесберегающих технологий – это организация образовательного пространства на всех уровнях. Качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не должно сопровождаться нанесением вреда их здоровью.

Здоровьесберегающие технологии предоставляют оптимальные условия для обучения, способствуют правильному образу жизни. Обеспечивают выполнение всех педагогических требований, учитывают индивидуальные особенности ребенка, исключают высокую интеллектуальную, эмоциональную, нервную нагрузку при освоении учебного материала. Создают благоприятный морально-психологический климат в коллективе, обучают ребенка способам защиты себя от стрессов и обид. Коррекционные, психолого-педагогические технологии помогают учителям в урочной и внеурочной деятельности.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику работы МАОУ «СОШ №59» г. Чебоксары здоровьесберегающих образовательных технологий при организации дистанционного обучения.

В 2024–2025 учебном году в школе обучаются 1645 учащихся в 58 классах-комплектах. Из них детей с ограниченными возможностями здоровья – 39, которые учатся в классе наряду со своими здоровыми сверстниками. Самые часто встречающиеся нарушения в здоровье детей: болезни органов зрения; нарушение опорно-двигательного аппарата; нарушение речи; задержка психического развития.

Школа имеет хорошую базу. Это три спортивных зала, тренажёрный зал, стадион, бассейн, универсальная спортивная площадка, два медицинских кабинета, процедурный и стоматологический кабинеты. Работают специалисты «группы сопровождения» образовательного процесса: логопеды, педагог-психолог, социальный педагог. Большим плюсом для школы является то, что в ней есть медицинский реабилитационный центр, в котором учащиеся проходят плановое лечение в течение года. Им не надо никуда ходить, все процедуры можно получить в стенах школы. В центре функционируют кабинеты физиолечения, охраны зрения, массажа, ЛФК. Особой популярностью у школьников пользуется сенсорная комната.

Основные направления профилактических и здоровьесберегающих мероприятий: утренняя гимнастика, организация подвижных перемен и динамические паузы на воздухе; плавание в школьном бассейне; корректирующая гимнастика и ЛФК; занятия в кабинете коррекции зрения; физкультминутка на уроках; логопедические занятия по коррекции речи и др.

Во время проведения уроков учителя используют следующие виды работы, направленные на здоровьесбережение:



Рис. 1. Здоровьесберегающие виды работ

Результаты проводимой работы по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках впечатляют. У детей формируется уверенность в себе, развивается самоконтроль. Они начинают реализовывать свои цели. У них снижаются и исчезают многие негативные психоневрологические проявления, улучшается внимание, восприятие. Дети учатся видеть, слышать, рассуждать – жить полной, яркой, насыщенной событиями жизнью! Происходит коррекция поведения, преодолеваются психологические трудности, снимается эмоциональное напряжение, развивается способность к переносу полученных навыков при изучении предметного материала.

Для рациональной организации учебной деятельности детей с ОВЗ используются на уроках видеоматериалы, средства ИКТ. Всё это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес обучающихся. В дистанционной школе ученик может регулировать процесс своего обучения. Ребенок с повышенной утомляемостью или медлительный, а может и неуверенный в себе, работает «в своем темпе». Такая форма организации сохраняет психологический комфорт ученика. Часто стеснительный или психологически неуравновешенный ребенок

сдает зачет по данному курсу легче, свободнее, увереннее. Избегая в собственном поведении отрицательных эмоций, давая возможность исправить неверное, учитель применяет основной здоровьесберегающий фактор при работе со слабоуспевающими детьми. Ребенок не сравнивает себя с одноклассниками, а в некоторых случаях, получая задание «по своему уровню», даже не подозревает, что оно не такое, как у всех. Выполняет его, получает похвалу учителя и гордится собой. Он успешен, у него все получается, он уверен в себе и настроен положительно на учебную деятельность. Это так актуально для детей со статусом ОВЗ, у которых заниженная самооценка.

Включение в урок элементов здоровьесберегающих технологий делает процесс получения знаний интересным и занимательным, создает у учеников бодрое, рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливает интерес к предмету.

В заключение хочется сказать, что применение системы здоровьесберегающих технологий способствует личностному, интеллектуальному, речевому, физическому развитию ребенка. Благодаря этим технологиям педагоги смогут развить гармоничную и здоровую личность, способную самостоятельно социализироваться в обществе и стать достойным его представителем.

Список литературы

1. Александрова Л.А. Формирование профессиональной компетентности педагога по воспитанию ЗОЖ в спецкурсе «Обучение здоровью» / Л.А. Александрова, Н.В. Хураськина, Л.Ф. Чемерова // Мониторинг здоровья и физической подготовленности молодежи: материалы II-й Республиканской научно-практической конференции (Новосибирск, 12–13 октября 2010 года). – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2010. – С. 12–14. EDN XSKIWT

2. Иванников З.С. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях / З.С. Иванников // Ключевые позиции и точки развития экономики и промышленности: теория и практика: сборник материалов III Международной научно-практической конференции (Липецк, 30 марта 2023 года). –

Липецк: Липецкий государственный технический университет, 2023. – С. 265–267. EDN VJMHQV

3. Оценка влияния социальных и экологических факторов на здоровье человека / Д.А. Дмитриев, Ю.Д. Карпенко, А.Д. Дмитриев [и др.]. – Чебоксары, 2004. – 127 с. EDN XGFFHX

4. Хураськина Н.В. Проблемы охраны жизни и здоровья граждан в Российской Федерации / Н.В. Хураськина, Т.А. Никитина // Правовые и нравственные аспекты обеспечения безопасности личности и государства на современном этапе политических и экономических санкций: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 15 апреля 2016 года). В 2 ч. Ч. I. – Чебоксары: Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2016. – С. 313–321. EDN VXWQVB