

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Левин М.И

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
Архангельск, Россия

INTRODUCTION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES INTO THE EDUCATIONAL PROCESS TO IMPROVE THE QUALITY OF EDUCATION

Levin M.I

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk,
Russia

В наши дни все большее количество населения становится озабоченными тем, какое качество образования могут получать современные школьники. Все больше исследований проводится на эту тему, а именно: как лучше всего оптимизировать образовательный процесс и как сделать так, чтобы этот процесс был максимально эффективным. Ведь именно от того, как подрастающее поколение будет усваивать учебный материал, можно сказать и будет зависеть наше будущее.

Сам процесс образования достаточно разносторонний. Не стоит забывать и про возрастные особенности учащихся в каждой возрастной категории. Часто так бывает, что одни методы и средства, которые работают на одном возрасте, совсем не могут работать уже на другом возрасте. Если же мы говорим о новых и инновационных способах улучшения качества образования, этот момент так-же необходимо учитывать. Если рассмотреть различные возрастные периоды учащихся, то в каждом этом периоде мы найдем свои уникальные особенности, характерные этому возрастному периоду. Так-же, не стоит забывать и про индивидуальный подход к учащимся.

На данный момент, практически все в школах говорят, что к каждому ученику должен быть свой подход, что каждый ученик уникален и со всеми учащимися надо всем преподавателям находить общий язык. Однако, к сожалению, такая практика

больше распространена в частных школах, нежели в муниципальных и государственных образовательных организациях.

Эта тенденция больше связана с тем, что в частных школах преподаватели могут лучше быть мотивированы в том, чтобы использовать этот самый индивидуальный подход. Как правило, это связано с размером заработной платы. Ведь, если мы говорим о муниципальных государственных учреждениях, то там более распространена такая практика, что всем учащимся в одной и той-же манере может выдаваться учебная информация и одинаково для всех проходить сам образовательный процесс.

Стоит сказать, что этот вопрос больше будет являться темой для другой же статьи, в этой речь пойдет немного о другом.

Сами по себе здоровьесберегающие технологии могут не только укрепить и поддерживать здоровье, но если и правильно и дозированно их использовать, то и могут стимулировать процессы обучения у учащихся. В наши дни, существуют достаточно много здоровьесберегающих технологий, которые благотворно могут влиять на мыслительные процессы. Одной из их особенностью является так-же и то, что эти технологии может выполнять человек практически любого уровня подготовки.

Как мы знаем, в младшем школьном возрасте одной из особенностей детей этого возрастного периода является то, что дети в этом возрасте слишком гиперактивные. Так как их организм активно растет, то и энергии в этом растущем организме достаточно много, которую необходимо куда то девать. Из-за этого дети младшего школьного возраста постоянно бегают друг с другом на переменах, редко слушаются учителя, постоянно могут вскрикивать на уроках и перебивать учителя. Если кратко подводить итоги, то те особенности, где достаточно затруднительно обстоит дело с усвоением учебного материала.

Так-же в младшем школьном возрасте дети часто могут обладать рассеянностью внимания. Из-за этого они не могут долгое время сосредотачивать свое внимание на чем-то одном. Что так-же негативно влияет на усвоение образовательного образования.

Еще одним моментом может быть и то, что учащиеся в этом возрасте просто часто могут не слушать взрослых и уважать их.

Подводя итог, стоит сказать что в этом возрастном периоде у учащихся идет активная перестройка организма, что приведет к тем особенностям в поведении, которые были описаны выше. Нервная система детей в этом возрасте находится в сильном стрессе, что делает процесс усвоения учебного материала достаточно непростым занятием, что может в дальнейшем к тому, что будет снижаться качество усвоения учебного материала.

И если же говорить о выборе здоровьесберегающих технологиях, для данного возрастного периода, то стоит свое внимание обратить на те системы и методики, которые в первую очередь успокаивают и нормализуют нервную систему. Позволяют успокоить организм и успокоить сознание учащихся.

Под это описание подходят такие направления тренировок, как: йога, растяжка, дыхательные практики, пилатес. Одной из особенностей всех этих направлений является то, что все они выполняются в медленном и спокойном темпе, и не требует от спортсменов активных двигательных действий. Однако, ввиду того, что в некоторых направлениях требуется определенный двигательный контроль от тренируемого, то не все из этих упражнений подходят для включения их в процесс образовательного процесса. Основная же мысль, которой мы следуем, если говорим о здоровьесберегающих технологиях, которые мы хотим интегрировать в образовательный процесс, дак это то, что эти технологии смогут выполнять практически все учащиеся любых возрастов.

И как раз из-за этого и возникают первые сложности при выборе технологий, которые можно использовать. Ведь не во всех направлениях учащиеся различных возрастов смогут спокойно выполнять комплексы упражнений.

Одним из видов направлений, который подходит под этот критерий, считается Дыхательная гимнастика. Такой вид гимнастики отличается от других тем, что не требует сложнокоординированных движений от учащихся, а ориентируется только на работу только с дыханием, что позволяет этот вид активности адаптировать практически под все возрастные группы учащихся.

Переходя к интеграции комплекса упражнений в образовательный процесс, стоит учитывать, что эти комплексы не должны занимать слишком много времени на выполнение от учащихся. Как правило, обычный комплекс из дыхательной гимнастики можно выполнить в среднем за 10-20 минут.

Делать данные комплексы учащимся будет рекомендоваться несколько раз за учебный день. Так как, нервная система учащихся в течение одного учебного дня может менять свое состояние не один, и даже не два раза. В виду этого эти комплексы упражнений стоит выполнять на регулярной основе по несколько раз в день. Как правило, 2-3 раза в течение дня будет достаточно.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод, что если в образовательном процессе начать правильно использовать здоровьесберегающие технологии, а именно комплексы из дыхательной гимнастики, можно значительно улучшить качество образования. Что благотворно отразится на общей обучаемости в нашей стране. Так-же, даже сами древние греки говорили, что: в здоровом теле – здоровый дух. Именно поэтому, если получится грамотно интегрировать здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс, то и сам процесс обучения будет идти гораздо эффективнее и приносить более качественные результаты.