

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
Дошкольного и начального образования
Протокол № 7 от "19" февраля 2025 г

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по
учебной дисциплине
ОП.14 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

специальность: **44.02.03 Педагогика дополнительного образования**

квалификация: педагог дополнительного образования

Глазов, 2025

Требования ФГОС к образовательным результатам:

| | |
|--|---|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь : | <ul style="list-style-type: none">- находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам;- определять цели и задачи урока, планировать его с учетом особенностей учебного предмета, возраста, класса, отдельных обучающихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;- использовать различные средства, методы и формы организации учебной деятельности обучающихся на уроках по всем учебным предметам, строить их с учетом особенностей учебного предмета, возраста и уровня подготовленности обучающихся;- проводить педагогический контроль на уроках по всем учебным предметам, осуществлять отбор контрольно-измерительных материалов, форм и методов диагностики результатов обучения;- интерпретировать результаты диагностики учебных достижений обучающихся. |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать : | <ul style="list-style-type: none">- требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерные основные образовательные программы начального общего образования;- программы и учебно-методические комплекты, необходимые для осуществления образовательного процесса по основным образовательным программам начального общего образования;- воспитательные возможности урока в начальной школе;- методы и приемы развития мотивации учебно-познавательной деятельности на уроках по всем предметам;- педагогические и гигиенические требования к организации обучения на уроках. |

Общие компетенции:

| | |
|-------|---|
| ОК 02 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. |
| ОК 05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста |
| ОК 07 | Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся: организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. |
| ОК 08 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |

Профессиональные компетенции:

| | |
|---------|--|
| ПК 1.7. | Планировать и проводить занятия и другие формы обучения по |
|---------|--|

| | |
|--|--|
| | дополнительным общеобразовательным программам в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами. |
|--|--|

1. Вопросы для подготовки к дифзачету (теоретические вопросы)

1. Общее представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях.
2. Принципы и средства здоровьесберегающей педагогики.
3. Организация учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.
4. Педагогическая валеология.
5. Работоспособность, утомление, усталость и переутомление школьников
6. Роль педагога в здоровьесберегающей педагогике.
7. Школа доктора Базарного.
8. Эмоциональное здоровье младших школьников.
9. Уроки эмоциональной культуры
10. Активные методы обучения
11. Нейропсихология в помощь учителю для сохранения здоровья школьников.
12. Нетрадиционные методы по укреплению здоровья учащихся начальной школы.
13. Невербальные средства общения в работе учителя.
14. Здоровый образ жизни и её составляющие.
15. Подвижная игра как средство педагогики оздоровления.
16. Организация внеклассной работы в рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

2. Задания в тестовой форме

Уважаемый студент! Вам предлагается выполнить 30 заданий в тестовой форме для контроля усвоенных знаний и практическое задание для оценки освоенных умений. Каждая часть дифзачета оценивается. Итоговая оценка складывается как среднее арифметическое двух заданий, с учетом текущей успеваемости по учебной дисциплине.

Задания для проверки усвоения знаний.

Критерии оценки тестовых заданий.

Правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл, неправильный ответ или его отсутствие – ноль баллов.

| Оценка | Процент правильных ответов |
|------------------------|----------------------------|
| 5(отлично) | 90% - 100% |
| 4(хорошо) | 80% - 89% |
| 3(удовлетворительно) | 79% - 70% |
| 2(неудовлетворительно) | 69% и менее |

Время на выполнение заданий: 1 академический час.

I. Выберите один верный ответ

1. Кто автор данного высказывания? «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым».

- а) В.А.Сухомлинский
- б) Ж. Ж. Руссо
- в) Н.М. Амосов
- г) А.С.Макаренко

2. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это ...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов
- б) комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе
- в) целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции.
- г) первая и важная потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

3. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе

- а) личностно-ориентированного подхода
- б) системно-деятельностного подхода
- в) компетентностного подхода
- г) развивающего подхода

4. Здоровье ученика в норме, если в нравственном плане ...

- а) ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться
- б) учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость
- в) школьник признаёт основные общечеловеческие ценности
- г) учащийся знает принципы личной безопасности

5. Что такое здоровьесберегающие образовательные технологии?

а) процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни

б) учебный процесс, в котором наряду с передачей конкретных знаний, уделяется должное внимание процессу интеллектуального развития человека.

в) категория общего понятия "образ жизни" включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни

г) системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся

6. В учебных кабинетах уровни освещённости должны соответствовать следующим нормам - на рабочих столах:

а) 200 лк

б) 300–500 лк

в) 500 лк

г) 100 лк

7. В 1 классе используется «ступенчатый» режим обучения:

а) в сентябре – октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый

б) в сентябре – октябре – по 4 урока в день по 35 минут каждый

в) в сентябре – октябре – по 4 урока в день по 40 минут каждый

г) в октябре – ноябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый

8. Самым главным фактором, разрушающим психическое, физическое и нравственное здоровье школьников, по мнению доктора Базарного, является

а) наследственность

б) природный фактор

в) педагогическая усидчивость

г) экология

9. Возможность ребёнка продуктивно и длительно выполнять определённую умственную деятельность, доступную его возрасту, при экономных нервно-физиологических затратах.

а) утомление

б) работоспособность

в) переутомление

г) способность

10. О каком принципе здоровьесберегающей технологии идёт речь?

Выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса.

а) принцип непрерывности

б) принцип доступности

в) принцип активности

г) принцип развития

11. Какой учёный является родоначальником науки нейропсихология?

а) П.Я. Гальперин

б) А.Н. Леонтьев

в) А.Р. Лурия

г) Т.В. Ахутина

12. Какой вид здоровья предполагает уровень роста и развития органов и систем организма?
- а) соматическое
 - б) физическое
 - в) психическое
 - г) нравственное
13. Способность рассматривать и оценивать собственные действия, умения анализировать содержание и процесс своей мыслительной деятельности.
- а) анализ
 - б) метод
 - в) технология
 - г) рефлексия
14. Что такое социальное здоровье?
- а) Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
 - б) Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.
 - в) Здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.
 - г) Умение сдерживать себя в стрессовых ситуациях, уметь контролировать эмоции, не поддаваться на провокации.
15. Что такое валеология?
- а) наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья
 - б) комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий
 - в) питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний
 - г) состояние организма человека, адаптированного к различным условиям окружающей среды
16. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегчённый учебный день
- а) в среду или пятницу
 - б) в понедельник или среду
 - в) в среду или четверг
 - г) в четверг или пятницу
17. В расписании уроков для обучающихся I ступени образования основные предметы должны планироваться на:
- а) 1-2-м уроках
 - б) 3-4-м уроках
 - в) 2-3-м уроках
 - г) 4-5-м уроках
18. Здоровье ученика в норме, если в эмоциональном плане ...
- а) учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость
 - б) ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться
 - в) он признаёт основные общечеловеческие ценности
 - г) ученик физически активен

19. В какой цвет желательно окрашивать стены в спортивном зале?
- а) жёлтый
 - б) розовый
 - в) салатовый
 - г) голубой
20. Какой вид здоровья предполагает состояние общего душевного комфорта?
- а) соматическое
 - б) физическое
 - в) психическое
 - г) нравственное

II. Выберите нескольких ответов

21. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится:

- а) мнение окружающих
- б) источники знаний по здоровьесбережению
- в) возможность укрепления здоровья
- г) доступность современной тренажерной техники

22. К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится

- а) знания о здоровье
- б) периодический контроль состояния здоровья
- в) наличие инфраструктуры
- г) навыки здоровьесбережения

23. Основным компонентом здоровьесберегающей технологии:

- а) аксиологический;
- б) профилактический;
- в) восстановительный;
- г) эмоционально-волевой

24. К методу пропаганды ЗОЖ относится:

- а) наглядный;
- б) произвольный;
- в) комбинированный;
- г) сочетанный

25. Наглядный метод пропаганды ЗОЖ состоит из:

- а) движущихся объектов
- б) натуральных объектов
- в) видеозарисовок
- г) изобразительных средств

26. Лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы противопоказаны упражнения:

- а) с задержкой дыхания
- б) в положении лёжа
- в) с натуживанием
- г) на расслабление

27. К учебно-воспитательным технологиям относятся:

- а) организационно-педагогические
- б) психолого-педагогические
- в) лечебно-оздоровительные
- г) социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии

28. Что не включает в себя основной этап педагогического процесса?

- а) постановка и разъяснение целей и задач
- б) проектирование
- в) вычленение ошибок
- г) целеполагание

III. Установите соответствие

29. Соотнесите группы здоровьесберегающих технологий с функциями

| Группы | Функции |
|---------------------------------|---|
| 1. Медико-гигиеническая | а) контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов |
| 2. Экологические | б) создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей. Гармоничных взаимоотношений с природой |
| 3. Физкультурно-оздоровительные | в) физическое развитие по средствам закаливания, тренировок силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового человека от физически немощного |
| 4. Образовательные | г) определяют структуру учебного процесса, взаимодействие педагога с обучающимися д) предоставление ребенку возможности выбора видов деятельности |

Установите соответствие между здоровьесберегающими технологиями и их видами:

Виды

- А. Требования к естественному и искусственному освещению
- Б. Оборудование и состояние классных досок
- В. Халат хлопчатобумажный в лаборатории
- Г. Мотивация к ведению ЗОЖ
- Д. Озеленение пришкольной территории
- Е. Дыхательная гимнастики

30. Соотнесите группы здоровьесберегающих технологий с формами и методами работы.

| Группы | Формы и методы работы |
|---------------------------------|--|
| 1. Медико-гигиеническая | а) закаливание, ловкость, выносливость |
| 2. Экологические | б) физиотерапевтический кабинет |
| 3. Физкультурно-оздоровительные | в) мотивация к ведению ЗОЖ |
| 4. Образовательные | г) озеленение пришкольной территории д) культура здоровья |

Задания для проверки освоения умений.

Уважаемый студент! Вам предлагается выполнить практическое задание.

Критерии оценки практического задания.

| Оценка | Критерий |
|-------------------------|--|
| 5(отлично) | заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного материала по теме, самостоятельно выполнивший все предусмотренные задания, показывающие системный характер знаний по теме, а также способность к их самостоятельному пополнению, ответ отличается точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично |
| 4(хорошо) | заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебного материала по теме, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные задания, показывающие системный характер знаний по теме, а также способность к их самостоятельному пополнению |
| 3(удовлетворительно) | заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебного материала по теме, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные задания, однако допустивший некоторые погрешности при их описании, обладающий необходимыми знаниями для их устранения |
| 2 (неудовлетворительно) | выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях или отсутствие знаний по теме, не выполнившему самостоятельно предусмотренные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий. |

Время на выполнение заданий: 1 академический час.

3. Практическое задание

Практическое задание 1

Разработайте и опишите поэтапные условия реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Эталоны ответов

1. Ответы на теоретические вопросы

1. Общее представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях.

Технология - системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учётом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

В классификации образовательных технологий можно выделить следующие группы (технологии управленческой деятельности, технологии организации учебного процесса, технологии организации познавательной деятельности, технологии воспитательной работы, частопредметные технологии, коррекционные технологии).

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приёмов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

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.

2. Принципы и средства здоровьесберегающей педагогики.

Общеметодические принципы - оновные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Принцип индивидуальности - осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Принцип непрерывности - выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Принцип пространства - условно разделённые участки пространства, находящиеся на разном расстоянии от наблюдателя. Принцип непрерывности - выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Принцип оздоровительной направленности - решает задачи укрепления здоровья ребёнка в процессе обучения.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления. Методы здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. В структуре метода выделяют приёмы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приёмы можно классифицировать следующим образом: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.

3. Организация учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.

Охрана и укрепление здоровья учеников, формирования привычки к здоровому образу жизни были и остаются первостепенной задачей образовательных учреждений. Конечно, исключить развитие утомляемости ребят во время урока полностью невозможно, но снизить утомляющее воздействие урока на организм ребёнка в силах каждого учителя. Здоровье учеников определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учётом работоспособности учеников;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещённость, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальных классах имеют приоритетное значение. Перед началом каждого урока проверяется подготовка кабинета: санитарное состояние, проветривание, качество освещения. Приветствуя учеников надо стараться создать настрой, так как у детей развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем не менее важна и правильная организация учебной деятельности.

В системе развивающего обучения весь процесс обучения выстраивается через совместную деятельность педагога и обучающихся, что влияет в первую очередь на успешность развития ребенка. Такое обучение отвечает принципам здоровьесберегающей педагогики.

4. Педагогическая валеология.

Валеология - наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Виды здоровья: соматическое, психическое, физическое, нравственное. Вопросы охраны здоровья детей школьного возраста могут успешно решаться в том случае, если работа будет вестись по 2 направлениям:

- создание оптимальных внешнесредовых условий в школе и дома и рациональная организация труда и отдыха школьников («здоровьесберегающая педагогика»);
- воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья.

Отличительными чертами педагогики оздоровления являются следующие:

1. Здоровый ребёнок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.
2. Оздоровление отмечается не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей ребёнка.
3. Ключевым системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с учащимися является индивидуально-дифференцированный подход.
6. Валеологически целесообразная регламентация урока

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики. Идеи педагогики оздоровления подводят учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков: уроки-игры, уроки-дискуссии, уроки-соревнования, уроки-консультации, уроки творчества, уроки-фантазии, уроки-обобщения, уроки-экскурсии и др. Основные гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н.К. Смирнову).

5. Работоспособность, утомление, усталость и переутомление школьников

Умственная работоспособность - возможность ребёнка продуктивно и длительно выполнять определённую умственную деятельность, доступную его возрасту, при экономных нервно-физиологических затратах.

Первый период, как только человек приступил к работе, называется фазой вработывания. Работоспособность относительно невелика и постепенно повышается. У детей, по сравнению со взрослыми, фаза вработывания несколько короче, что связано с более высокой возбудимостью детей и функциональной подвижностью нервной системы. Период вработывания в 80% случаев у младших школьников длится от 2 до 7 минут. Затем работоспособность устанавливается на относительно высоком уровне.

Вслед за фазой вработывания следует фаза оптимальной устойчивой работоспособности. Затем работоспособность начинает снижаться. Вывод о значимости длительной активности работы от методики проведения уроков отмечается во многих работах педагогов-исследователей.

Динамика изменения физиологических функций и работоспособности учащихся на протяжении учебного дня и недели определяет физиолого-гигиенические требования к составлению расписания уроков в школе. В качестве одного из возможных способов оценки уроков можно использовать ранговую шкалу трудности предметов (Сивков).

6. Роль педагога в здоровьесберегающей педагогике.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач.

Что педагог должен уметь:

- 1) анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- 2) владеть основами здорового образа жизни;
- 3) устанавливать контакт с коллективом учащихся;
- 4) наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- 5) прогнозировать развитие своих учащихся;
- 6) моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- 7) личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Все эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования учителем средств, методов и приемов здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательном процессе при работе со школьниками, вовлекая учащихся в систему работы в условиях здоровьесформирующей педагогики.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону, осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.
2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть.
3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

7. Школа доктора Базарного.

Чем же отличаются воспитание и обучение в школах Базарного от занятий в обычных школах? Прежде всего необычностью мебели и оформления класса, а также “инвентарём”, который применяет учитель в процессе урока.

Во-первых, учебные занятия в них проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью - парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка - основа энергетики человеческого организма.

Во-вторых, в процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры “Бегущие огоньки”.

В-третьих, с целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный “Экологический букварь” (картина-панно).

В-четвёртых, важная особенность всех уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения активизирующих детей заданий.

В-пятых, в процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие особо утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему “глаз-рука”. Только освоив предварительно эти прописи, дети переходят к освоению собственно буквенного письма.

8. Эмоциональное здоровье младших школьников.

Термин «эмоциональное здоровье» был впервые применён Л.В. Тарабакиной и определяется ей как составная часть психологического здоровья человека; от него зависит целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, способность преобразовывать отрицательные эмоции и способность переносить положительно окрашенные эмоции. От них во многом

зависит наше отношение к людям, оценка собственных действий и поступков. Эмоции влияют на функции органов и тканей организма, а, следовательно, сказываются на нашем здоровье.

Эмоциональное здоровье младших школьников – это компонент общего здоровья, который позволяет преодолевать трудности, преобразовывать негативные эмоции, сохранять стабильность в положительный настрой к обучению, без которого трудно проявлять свои способности. В школьные годы становление эмоционального опыта напрямую зависит от организации учебно-воспитательного процесса. Поэтому каждый учитель одной из воспитательных целей должен определить для себя - сохранение и укрепление эмоционального здоровья детей и создавать в классе условия для развития положительных эмоций, успешности младших школьников, учить верить в свои силы и возможности.

Большое влияние на эмоциональное здоровье имеют природные особенности (тип темперамента), социальные факторы (тип семейного воспитания, отношение учителя, отношения окружающих).

9. Уроки эмоциональной культуры

Эмоциональная культура – один из критериев общей культуры человека. Эмоции имеют такую же значимость в развитии личности, как интеллект, мышление, речь и другие категории. С.Л.Рубинштейн писал, что “эмоция находится в единстве и взаимосвязи с интеллектом,... мышление с эмоцией”, но и “самое мышление как реальный психический процесс уже само является единством интеллектуального и эмоционального, а эмоция – единством эмоционального и интеллектуального”.

Работа по воспитанию души должна вестись по нескольким направлениям.

1 направление: личностно-ориентированный подход в формировании эмоциональной культуры. Центром такого подхода является ребенок.

Данное направление предполагает создание условий для развития эмоциональной сферы учащихся: обогащение личного эмоционального опыта, создание положительной эмоциональной среды, использование диалогической формы межличностного общения, основанного на положительных эмоциях.

2 направление: деятельность основа формирования эмоциональной культуры. Суть данного направления заключается в следующем:

- формирование на начальном этапе эмпатии и толерантности;
- обогащение словаря учащихся словами-наименованиями эмоций и использование знаний в коммуникативной деятельности;
- развитие и активизация воображения как вида деятельности.

3 направление: культурный компонент формирования эмоциональной культуры. Эмоциональная культура как часть общей культуры человека не может формироваться изолированно. Она обязательно опирается на такие виды искусства как народная культура, классическая, эстрадная, театр, музей (настоящий или импровизированный), искусство слова, которые, в свою очередь, являются частью духовной культуры. На этой основе развиваются эстетические, социальные эмоции. Общение с миром искусства – это не только развлечение. Разные виды искусства пользуются разными знаковыми системами: слуховыми образами (музыка), зрительными (живопись), словесными (литература). Уметь читать эти коды (знаки) должен каждый человек.

4 направление: коммуникативная основа эмоциональной культуры. Эмоции проявляются в общении или могут быть результатом общения. Коммуникативная деятельность предполагает, что эмоции – один из основных компонентов общения. Поэтому умение выбрать соответствующий словарь, тон разговора, позу, жесты, мимику, умение поставить себя на место собеседника, войти в его положение, или наоборот, умение поставить эмоциональный барьер в беседе с неприятным партнером, отличает эмоционально культурного человека от прочих.

Все четыре направления реализуются одновременно, на всех уроках и во внеурочной деятельности.

10. Активные методы обучения

Наиболее эффективными активными методами обучения учащихся начальных классов на уроках являются:

1. Нетрадиционное начало традиционного урока – эмоциональный настрой на урок (эпиграф, костюмированное появление, видеофрагмент, увертюра, ребус, загадка, анаграмма), выяснения целей, ожиданий, опасений.
2. Постановка и решение проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций. Типы проблемных ситуаций, используемых на уроках: ситуация неожиданности; ситуация конфликта; ситуация несоответствия; ситуация неопределенности; ситуация предположения; ситуация выбора.
3. Организации релаксации и подведения итогов.
4. Презентации учебного материала - использование информационных технологий, электронных учебных пособий, интерактивной доски и др.
5. Использование индуктивных и дедуктивных логических схем.
6. Использование форм так называемого интерактивного обучения или их элементов: «метода проектов», «мозгового штурма», «дебатов», «интервьюирования различных персонажей».

11. Нейропсихология в помощь учителю для сохранения здоровья школьников.

Мозг как «параллельный процессор». Человеческий мозг может выполнять несколько функций одновременно. Учитель должен предусматривать широкие возможности для вовлечения учащихся в разнообразную по содержанию и формам учебно-познавательную деятельность, применения различных методов и приемов обучения. При этом недогрузка мозга, так же как и его перегрузка, могут оказать отрицательное воздействие на его развитие.

Учение и познание как естественные механизмы развития мозга. Природа наделила человека любознательностью и стремлением к познанию, и педагогика как наука должна создавать среду для удовлетворения этих потребностей. Учение и познание — энергоёмкие физиологические процессы, и поэтому в процессе учения очень важно обеспечивать благоприятные с точки зрения гигиены и питания условия.

А.Р. Лурия считал, что для успешного овладения навыком письма необходима сформированность содружественных движений руки и глаза в верхне-нижнем, лево-правом направлениях и против часовой стрелки. Нарушения в согласованности этих движений часты у детей с особенностями латерализации: левшей, амбидекстров и школьников с признаками левшества (Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова, А.В. Семенович и другие). Указанной проблеме была посвящена диссертационная работа Н.Л. Немцовой на тему: «Зеркальные ошибки письма». Ею выявлена и доказана корреляционная связь между возрастной динамикой зеркальных ошибок письма, особенностями зрительно-моторной координации и показателями индивидуально-латерального профиля у школьников 7–9 лет. Автором разработаны и успешно применены приемы предупреждения и коррекции зеркальных ошибок письма. Проводилось развитие зрительно-моторной координации детей и специальная логопедическая работа по устранению зеркальных ошибок различных видов

12. Нетрадиционные методы по укреплению здоровья учащихся начальной школы.

Помимо традиционных здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе эффективно применение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий. Нетрадиционные методы воздействия в работе учителя становятся перспективным средством развивающей работы с детьми.

1. Дыхательная и звуковая гимнастика. Цель - научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.
2. Самомассаж. Массаж - это совокупность приемов механического дозированного воздействия на тело человека с помощью различных приёмов и манипуляций, проводимых руками или с помощью специальных аппаратов с лечебной или профилактической целью. Массаж становится неотъемлемой частью комплексной профилактики и лечения разных недугов. Утро лучше всего

начинать с массажа «Ритуал каждого дня» жизненно активных точек нашего тела. Во время сна замедляются все процессы. Из состояния сна в положение бодрствующих надо выходить постепенно, плавно. Сначала следует обеспечить головной мозг кислородом. Этому способствует дыхательная гимнастика. Затем делаем гимнастику для пальцев, постепенно нагружать более крупные суставы опорно-двигательного аппарата. Приемы Су-Джок терапии активно используются в качестве массажа для развития мелкой моторики пальцев рук, а так же с целью общего укрепления организма. Во время массажа следует стимулировать активные точки, расположенные на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики), это позволяет повысить потенциальный энергетический уровень ребенка, обогащает его знания о собственном теле, развивает тактильную чувствительность. Такую работу можно проводить перед выполнением заданий, которые связаны с рисованием и письмом.

13. Невербальные средства общения в работе учителя.

В процессе социально-педагогической деятельности невербальное общение осуществляется одновременно через мимику, жесты, дистанцию, визуальный контакт, интонацию, прикосновение и др. При этом невербальные средства являются важнейшим способом социально-педагогического взаимодействия.

В профессиональной деятельности учителя можно наблюдать использование различных невербальных средств с разной целью, например: как прием организации класса; как приём дисциплинарного воздействия (на класс, на отдельного ученика); как приём, сопровождающий объяснение нового материала.

Жестовое сопровождение объяснения учителя зависит от излагаемого материала. Выбор жестов учителем обуславливается той задачей, которую он ставит перед детьми. Главное значение жестов – обеспечить понимание учащимися учебного материала:

1. на уроках русского языка, чтения объяснение целесообразно оформлять подчёркивающими, ритмика – мелодическими и эмоционально – выразительными жестами.
2. объяснение учебного материала, построенного на наглядных пособиях, целесообразно сопровождать указывающими жестами в комбинации с подчёркивающими жестами.
3. объяснение, рассказывающее об устройстве чего – либо, уместно сопровождать наглядными, изображающими жестами;
4. введение в объяснение нового материала эмоциональных жестов должно контролироваться учителем, так как они произвольны и могут заменить речь;
5. ритмические жесты, чередующиеся в соответствии с единицами времени, а не с единицами сообщения учителя, должны быть в объяснении минимальны они могут употребляться только для выражения крупных единиц ритма;
6. указанные жесты могут налагаться на речь, могут перемежаться с речью;
7. подчёркивающие жесты можно располагать в соответствии с речевыми частями объяснения учителя. Они выполняют функцию логического ударения, выделяя отдельный элемент отрезка речи.
- 8.

14. Здоровый образ жизни и её составляющие.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п. Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни.

Все эти составляющие здорового образа жизни являются основополагающими.

15. Подвижная игра как средство педагогики оздоровления.

Подвижные игры способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, быстроте мысли, развитию положительных чувств. Активные действия в игре помогают ребенку избавиться от неуверенности в своих силах, застенчивости, робости.

По определению современных педагогов Л. В. Былеева, М. Н. Жукова «подвижная игра» относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которой ярко выражена роль движения.

Подвижная игра с правилами – это активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Особенность подвижной игры состоит в мгновенной ответной реакции ребёнка на сигнал «Беги!», «Стой!» и другие. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелазании, бросании, ловле. Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности, ребёнка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры), по видам движений (игры с бегом, метанием). К подвижным играм правилами относятся и сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм относятся: баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и другие. Детей увлекают игровые образы сюжетных подвижных игр, которые отражаются в условной форме жизненных или сказочных эпизодах

16. Организация внеклассной работы в рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

В настоящее время ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой, так как осложняет процесс обучения, снижает качество знаний, замедляет психическое и физическое развитие детей, вызывает отклонения в их социальном поведении.

Одной из важнейших задач школы на современном этапе образования является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

В качестве приема здоровьесбережения применяется дифференцированный подход к обучению на занятиях. При этом каждый ребенок получает от занятия только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Привычно переживаемая ситуация успеха способствует повышению самооценки учащихся, снижает страховые барьеры, формирует доверие к воспитателю и доброжелательные взаимоотношения в группе.

Немаловажное место в рамках реализации здоровьесберегающей технологии занимает внеклассная работа с детьми. Мы организуем туристические походы и посещение бассейна, устраиваем спортивные праздники, конкурсы рисунков «Секреты здоровья», «Здоровый образ жизни».

2. Ключи ответов на задания в тестовой форме.

| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--------------------------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------|--------------------------|
| Буква правильного ответа | б | а | а | в | г | б | а | в | б | а | а | б | г | в | а |
| Номер вопроса | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Буква правильного ответа | г | в | б | г | в | б,в | а,г | а,г | а,в | б,в | а,в | в,г | б,г | 1-в 2-а 3-г 4-б | 1-б 2-г 3-а 4-в |

3. Практическое задание

Этапы выполнения условий реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе:

1 этап создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:

- Соблюдение теплового режима, регулярное проветривание;
- Поддержание в помещениях школы чистоты;
- Соблюдение нормативов освещенности в классах;
- Соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися;
- Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания обучающихся школы;
- Осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний обучающихся.

2 этап - условия для здоровья на уроках:

- Формирование правильной осанки;
- Правильное размещение обучающихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.;
- Физкультминутки ;
- Использование мебели, соответствующей росту обучающихся;

Моральнопсихологические:

- Деловая, деятельная атмосфера;
- Уверенность в успехе;
- Доброжелательность;
- Раскованность (отсутствие всяческих психологических зажимов).

3 этап - формирование социально-психологического климата в классе, отвечающего следующим требованиям:

- Перспективность, оптимистичность;
- Жизнерадостность;
- Уверенность в успехе, результативности, как в личной, так и в коллективной деятельности;
- Защищенность обучающихся;
- Дух сотрудничества;
- Построение оптимальных целесообразных отношений учитель ученик.

4 этап - изменение подходов к урокам физической культуры и их совершенствование в следующих направлениях:

- Увеличение объема физической нагрузки на уроке за счет повышения плотности, моторности, динамичности уроков;
- Нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного школьника, скоростных, силовых качеств, выносливости;
- Активное включение и использование идеи состязательности свойственной детям школьного возраста;
- Мотивация обучающихся на повышение своей физической культуры,
- Увеличение доли времени на улучшение осанки.

5 этап - во внеклассной спортивно-массовой работе достичь массовости, всеохватности обучающихся в спортивных секциях.

Спортивно-массовую работу расширить и дополнить следующим содержанием и мероприятиями:

- Проведение два раза в год Дня здоровья - спортивного праздника как комплекса эстафет, соревнований и туризма;
- Организация различных внутриклассных соревнований, веселых стартов, спортивных встреч родителей и первоклассников;
- Культивировать в классе массовость, активность в школьных вечерах, танцах, рассматривая танцы как важное дополнительное средство расширения двигательной активности, притом эмоционально окрашенной;
- Использование перемен для расширения двигательной активности (через подвижные и спортивные игры);

- Формирование спортивных традиций, открытие спортивных сезонов, выявление лучших спортсменов, самых сильных, лучших прыгунов и т.д.

6 этап - программа здоровья учителя, которая включает в себя:

- Творческую активность;
- Поддержание благоприятного морально-психологического климата;
- Организацию здорового досуга;
- Занятия физической культуры и спортом;
- Апробирование приемов и средств оздоровления организма.

7 этап - пропаганда здорового образа жизни:

- Формирование физиологии здоровья;
- Обучение способам оздоровления организма;
- Раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой.

8 этап - установление взаимосвязи с медицинскими учреждениями для решения общих задач:

- Проведение медосмотров врачами комплектовочного центра;
- Профилактика инфекционных заболеваний;
- Организация медицинского ликбеза через классные часы, встречи с медицинскими работниками;
- Обучение участников образовательного процесса оказанию первой медицинской помощи.

9 этап - работа с родителями:

- проведение родительских собраний, индивидуальной работы с родителями по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка;
- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний (семинары, консультации), оказание помощи в создании благоприятной экологической и психологической среды в семье;
- включение родителей в воспитательный процесс;
- привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам здоровья (сочинения, классные часы, конкурсы и т.д.).