Материалы для публикации в сборнике по научно- практическому семинару «Информационные оздоровительные технологии - в учебный процесс» от 15 июня 2011 года.

 **Тема:**

**«Применение ИКТ «БОС-Здоровье» как одна из форм здоровьесберегающей педагогики».**

Учителя высшей категории ГОУ СШ №618 СПб

Карелина Т.В.

Полянская С.Г.

В 21 веке перед образованием и наукой в последние годы поставлены важные задачи внедрения инновационных моделей, интенсификации всех процессов в образовании, которые требуют принципиально иного состояния здоровья обучающихся. Здоровьесберегающая организация учебного процесса, разработка комплекса мер по снятию перегрузки, сохранению и укреплению здоровья-важнейшая задача для образования в целом, и для каждого учителя в частности. Основными направлениями работы учителя при создании здоровьесберегающего пространства являются:

\*здоровьесберегающая организация учебного процесса;

\*здоровьесберегающая методика обучения;

\*обеспечение здоровья учащихся;

\*освоение здоровьесберегающих технологий.

Для повышения работоспособностина уроке есть целый ряд способов ускорить включение школьников в работу(фаза врабатывания). Одним из таких способов является дыхательная гимнастика, содержащая упражнения, подготавливающие к последующей умственной деятельности.

Вслед за фазой врабатывания наступает фаза устойчивой работоспособности, когда учащийся усваивает информацию наиболее продуктивно. Правильной организацией учебной деятельности и включением дыхательных физкультминуток можно заметно удлинить фазу высокой работоспособности.

Постепенно в процессе работы начинает развиваться утомление. Вначале оно не ощущается, а затем проявляется внешними признаками. Поэтому в процессе занятия, защищая учащихся от преждевременного утомления, мы рекомендуем проводить занятия «БОС-Здоровье», используя компьютерные технологии.

Учитель самостоятельно выбирает время проведения лечебно-оздоровительной методики — уникального диафрагмально-релаксационного типа дыхания в режиме эмуляции, вырабатываемый по методу БОС, ориентируясь на состояние учащихся и используя компьютерную игру.

В настоящее время ИКТ «БОС-Здоровье» внедряется в школы России в рамках программы «ЗДОРОВЫЙ ШКОЛЬНИК».На основе информационно- коммуникационной технологии «БОС- Здоровье» специалистами ЗАО «Биосвязь» разработано новое программное обеспечение, которое помогает изучать ряд предметов школьной программы в процессе оздоровления. Такими являются: «БОС- Спорт», «Азбука», «Окружающий мир» и пособия по математике.

Выявление эффективности использования технологии ИКТ «БОС- Здоровье» проводилось в ГОУ СШ№618 Приморского района городаСанкт- Петербурга. В эксперименте принимали участие 25 учащихся 1 «А» класса и 25 учащихся 3 «А» класса. Возраст детей, принимавших участие в эксперименте от 7 до 10 лет. Эксперимент проводился на уроках русского языка, математики, литературного чтения, обучения грамоте и окружающего мира. Для апробации были взяты 2, 3, 4 уроки по расписанию. Занятия по дыханию длились от 4 до 12 минут ежедневно, на разных этапах урока:

1. В начале урока, если детей надо было успокоить и настроить на работу после урока физкультуры или динамической паузы; перед проведением проверочных и контрольных работ; для улучшения эмоционального состояния и снятия чрезмерной тревожности.

2. В середине урока, когда прослеживается усталость учащихся, неусидчивость, беспокойство. Занятие дыханием включалось как один из видов физкультминутки.

3. В конце урока для релаксации.

 Наблюдения за учащимися 1 и 3 классов показали улучшение в психо-эмоциональном состоянии детей до 88% к завершению курса занятий. Повышение работоспособности до 96% наблюдалось на тех уроках, где тема урока окружающего мира совпадала с темой «БОС-Здоровье» в 3 классе, а у 1 класса уроки обучения грамоте совпадали с программой дыхания «Азбука». Возросло желание заниматься на уроках и добывать самостоятельно знания у 80% учащихся. Ученики стали более активны, быстрее включаются в учебную деятельность. Особо хочется отметить изменения в поведении, концентрации внимания у детей ЗПР с гиперактивностью и дефицитом внимания.

Поданным проведенных методиквыявлено:

-улучшение настроения учащихся на уроке

- улучшение психо- эмоционального состояния

-усиление концентрации внимания

-улучшение самочувствия

-рост продуктивности умственной работоспособности

-желание заниматься на уроке и в школе

-изменения в поведении учащихся

-устойчивое повышение адаптации учащихся в стрессовых ситуациях

-повышение успеваемости.

Овладение диафрагмально- релаксационным дыханием по методике Сметанкина А.А. позволяют ребенку не только меньше волноваться в школе перед контрольными работами, успокоить нервную систему, справляться со страхами , стрессами, неудачами, застенчивостью, но и быть успешными в образовательном процессе.

Наблюдения и проведенное анкетирование учащихся позволяют говорить о необходимости использования на уроках с 1 по 3 класс технологии ИКТ «БОС- Здоровье».

*Можно предположить, что при ежедневном применении ИКТ «БОС-Здоровье», уроки будут соответствовать условиям здоровьесберегающей педагогики.*

06.06.2010 Санкт-Петербург