**ГБОУ РО «Таганрогский педагогический лицей-интернат»**

**ДОКЛАД**

**«Здоровьесберегающие технологии лицея-интерната по формированию у обучающихся потребности в здоровом образе жизни»**

**Подготовила:**

**М. В. Марченко**

**г. Таганрог**

**Устойчивые нравственные идеалы формируются у обучающихся через воспитание потребности в здоровом образе жизни.**

**Обеспечение здоровья в лицее-интернате включает в себя все средства, которые использует лицей-интернат для поддержания здоровья обучающихся и учителей, а также для пропаганды знаний о здоровье в семьях и в обществе в целом.**

**Как говорил В. А. Сухомлинский: «Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…». Также он отмечал, что у большинства неуспешных обучающихся главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-либо заболевание, чаще всего малозаметное, но поддающееся излечению только совместными усилиями родителей, докторов и школы.**

**Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества жизни (степени удовлетворенности потребности), но и от образа жизни (как он относится к своему здоровью). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 % . Вот почему сейчас всё больше возрастает роль гигиенического обучения и воспитания обучающихся, которые должны воздействовать, прежде всего, на общую культуру детей. Крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства.**

**Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые раскрепощают ребёнка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Как следствие, эти методы снижают тревожность и психологическое напряжение обучающихся и повышают сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов.**

**В настоящее время широко известна неутешительная статистика ухудшения здоровья школьников по мере возрастания объема учебной нагрузки и неблагоприятного влияния экологических и социальных факторов, что заставляет искать новые технологии оздоровления подрастающего поколения в образовательном пространстве.**

**Жизнь ставит новую задачу – формировать у обучающихся убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить, причём учить с самого раннего детства. И пусть эта мысль не покажется странной. Мы больше привыкли к иным «формулам»: беречь здоровье, не вредить здоровью. Эти слова часто звучат на уроке. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого ученика. То есть этому надо учить.**

**Вести здоровый образ жизни, чтобы не болеть, способны не все. Самих по себе знаний о пользе здорового образа жизни недостаточно: важны соответствующие мотивы. Но у взрослого человека такие мотивы сформировать очень сложно. Кроме того, вредные для здоровья особенности поведения людей имеют важную черту: будучи вредными на перспективу, в каждый данный момент они связаны с определенным удовольствием. Переедаем, потому что приятно съесть побольше, двигаемся мало, т. к. хочется полежать и т. п. Болезненные нарушения в организме, связанные с неправильным образом жизни, возникают лишь постепенно и накапливаются незаметно. Таким образом, отказ от вредных привычек связан с сиюминутным отказом от привычных удовольствий, а польза от этого отказа прогнозируется только в далеком будущем.**

**Какова же роль педагога в здоровьесберегающей педагогике?**

**Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Но это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей не наносило ущерба здоровью школьников. Чем ниже уровень грамотности педагога в вопросах сохранения и укрепления здоровья, тем менее эффективно педагогическое воздействие на обучающихся. Педагог должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи и обеспечивать положительные педагогические результаты, уметь прогнозировать результаты собственной деятельности, обладать способностью к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.**

**Поэтому задачей педагога является – подобрать и внедрить те методы оздоровления, которые были бы максимально просты с методической и организационной сторон, не требовали особых условий – специальной одежды, помещения и прочих, вызывали у обучающихся интерес и имели максимально выраженный оздоровительный эффект. Здоровьесбережение в лицее-интернате реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации уроков. Например, физкультминутки при умелом подходе и организации могут дать большой оздоровительный эффект. Обучающиеся даже старших классов с интересом повторяют несложные упражнения за интерактивным мальчиком с экрана интерактивной доски. Или, например, пара минут «тихого часа» даёт возможность обучающимся отдохнуть.**

**Урок – зона психологического комфорта. В результате введения учителем в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменился микроклимат на уроках. Атмосфера на уроках стала более благоприятной для обучения и для межличностного общения.**

**Привитие потребности в здоровом образе жизни обучающимс лицея-интерната происходит не только во время уроков, но и во внеурочное время. Например, обучающиеся классов готовят проекты по здоровому образу жизни и реализовывают их во внеурочное время. В лицее-интернате за 2014-2015 учебный год реализовано два проекта, направленных на здоровьесберегающие технологии: «Мы за спорт» (10 СК, классный руководитель Марченко М.В.) и «Здоровый образ жизни» (10 Ф, классный руководитель Фахрутдинова Е.В.).**

**Цель современной школы, в том числе и лицея-интерната – подготовка детей к жизни. Каждый обучающийся должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Неоспоримо, что основная задача школы и лицея-интерната – подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые знания. Достижение названной цели в может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и учителей.**

**Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни учитель должен уметь:**

**1) анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;**

**2) владеть основами здорового образа жизни;**

**3) устанавливать контакт с коллективом обучающихся;**

**4) наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;**

**5) прогнозировать развитие своих обучающихся;**

**6) моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;**

**7) личным примером учить обучающихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.**

**Ответственное отношение к здоровью - это достаточно сложное психическое новообразование. Оно включает:**

**1) отношение к здоровью как к ценности;**

**2) формирование представлений о себе как о здоровом человеке;**

**3) переживание возможности утраты здоровья, мысль об этом должна вызывать тревогу;**

**4) способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразовываться в энергию действия;**

**5) конкретные привычки здорового образа жизни.**

**Показателем сформированности такого новообразования являются**

* **прочные знания о способах сохранения здоровья;**
* **умение анализировать свои поступки и образ жизни с точки зрения их влияния на состояние здоровья;**
* **наличие умений проводить самонаблюдения.**

**Важно уметь контролировать и оценивать функциональное состояние организма или отдельных систем органов, с тем чтобы своевременно выявлять отклонения и проводить коррекцию (это простые оздоровительные действия: закаливание, тренировка, регуляция массы тела путем изменения рациона питания, снятие напряжения с помощью изменения режима дня, выполнения релаксационных упражнений).**

**Технология - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. К здоровьесберегающим технологиям можно отнести и систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка.**

**Использование здоровьесберегающих педагогических технологий необходимо проводить последовательно, с учетом особенностей и специфики образовательного учреждения с обязательным контролем его эффективности. Здоровьесбережение не только цель, но и важное средство достижения высокой эффективности образования и воспитания.**

**Предлагаю 3 рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в лицее-интернате:**

**1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.**

**2. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.**

**3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к вашему уроку.**

**4. Вводить формы малой физической активности на уроках в виде физкультминуток.**

**Этому не научит ни один учебник, это осваивается самостоятельно. Это ваш самостоятельный путь к мастерству. Он непрост, но наполняет смыслом жизнь учителя.**