**Здоровьесберегающие технологии**

**в учебной деятельности педагога.**

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно - ориентированного подхода: дифференцированного обучения, проблемного обучения, обучения без насилия, диалогового обучения, рефлексивного обучения, игрового обучения, развивающего обучения, творческого обучения, коллективного способа обучения, метода проектов, исследовательского обучения, интегрированного обучения. Они не являются самостоятельными целями обучения, а используются в комплексе с целями обучения по предмету.

Здоровьесберегающая технология - это:

• условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

• рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

• соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

• необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Всем требованиям к здоровьесберегающим технологиям, предъявленным выше, относится, используемая технология активных методов обучения и модерации. Активные методы обучения– это система методов, обеспечивающих активность и разнообразие мыслительной и практической деятельности учащихся в процессе освоения учебного материала. АМО и М строятся на практической направленности, игровом действе и творческом характере обучения, интерактивности, разнообразных коммуникациях, диалоге и полилоге, использовании знаний и опыта обучающихся, групповой форме организации их работы, вовлечении в процесс всех органов чувств, деятельностном подходе к обучению, движении и рефлексии. Структура урока с использованием технологии АМО состоит из логически связанных этапов:

- инициация (начало урока, знакомство);

- вхождение или погружение в тему (сообщение целей урока);

- формирование ожиданий учеников (планирование эффектов урока);

- интерактивная лекция (передача и объяснение информации);

- проработка содержания темы (групповая работа обучающихся);

- эмоциональная разрядка (разминки).

- подведение итогов (рефлексия, оценка урока).

На своих уроках использую систему условий адаптивной образовательной среды на основе освоения и реализации технологий здоровьесбережения (идея заимствована у профессора П.И. Третьякова).

Здоровьесбережение реализуется через:

- оптимизацию содержания и целенаправленной организации урока ;

- методы позитивной психологической поддержки ученика на уроке;

- учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, поддержание познавательного интереса к изучаемому предмету;

- принцип двигательной активности на уроке;

- создание оптимальных психологических условий;

- смену видов деятельности учащихся;

- наличие оздоровительных моментов на уроке;

- наличие творческих заданий;

- групповую работу и работу в парах;

- рефлексию и релаксацию на уроках;

- соблюдение норм СанПиНа на уроках;

- принцип двигательной активности на уроке. Активное поведение учащихся на уроке обеспечивается из-за проведения физкультминуток: на уроке проводится 1 физкультминутка по 2-3 минуты продолжительностью через 20-25 минут после начала урока. При использовании технологии АМО и М весь урок проходит в активном двигательном режиме. Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон.

Оздоровительные моменты на уроке: проведение различного рода гимнастик: для тела, глаз.

Методы позитивной психологической поддержки ученика на уроке - это различные психологические тренинги.

Смена видов деятельности учащихся обязательны на уроке.

Здоровьесберегающее обучение, направленное на обеспечение психического здоровья учащихся, опирается на принципы природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации), достигается с помощью:

- учета особенностей класса (изучение и понимание человека);

- создание благоприятного психологического фона на уроке;

- использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;

- создание условий для самовыражения учащихся;

- инициацию разнообразных видов деятельности;

- предупреждение гиподинамии.

Мною реализуются основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики. Достигается это через учет особенностей, создание благоприятного психологического фона на уроке, использование приемов, способствующих воспитанию интереса к учению, создание условий для самовыражения учащихся, и инициацию разнообразных видов деятельности, что приводит к предотвращению усталости и утомляемости, повышению мотивации к учебной деятельности, а, следовательно, к росту личностных результатов каждого ученика.