Афониной Лады Валерьевны

МОУ « СОШ № 14»

г. Ухты, Республики Коми

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Возложение на школу и учителя такой, казалось бы, несвойственной им задачи - заботы о здоровье учащихся - определяется следующими причинами.
Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в школе, под "присмотром" учителей, школьники проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.
Во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся - желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений. Если же придерживаться точки зрения, что всеми вопросами здоровья должны заниматься медики, то к каждому классу надо прикрепить, хотя бы одного врача.
В-третьих, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях - педагог.
**Цель здоровьесберегающей педагогики** - обеспечить выпускнику школы **высокий уровень реального здоровья**, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Тогда аттестат о среднем образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.
Если философия образования отвечает на вопрос " зачем учить?" , а содержание образования - "чему учить?", то педагогические технологии отвечают на вопрос "как учить?" С точки зрения здоровьесбережения, ответим: чтобы не наносить вреда здоровью субъектов образовательного процесса - учащихся и педагогов. Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее "сертификат безопасности для здоровья", и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения. При любом аспекте рассмотрения важнейшим их элементом оказывается диагностический блок, позволяющий оценить, достигнут ли запланированный результат, ибо только в этом случае можно говорить о "технологии".

**Здоровье - дело не только личное, но и общественное** По данным Госкомстата России заболеваемость подростков за последние пять лет увеличилась. При этом увеличение заболеваемости подростков отмечено по всем классам болезней. Довольно высокий показатель заболеваемости детей туберкулёзом. Зарегистрированы ВИЧ – инфекции детей в возрасте до 14 лет. При этом некоторые подростки состоят на диспансерном учёте по поводу социально значимых заболеваний: сифилиса, нарко- и токсикоманией. Растёт алкоголизм в возрасте до 14 лет. Низок уровень физической подготовки. А ведь это будущее поколение России. *Здоровье* – это главная человеческая ценность, сохранение и приумножение которой становится первейшей обязанностью человека. Конечно, здоровье – дело не только личное, но и общественное. Западное общество создало систему неприятия и отчуждения всего того, что мы называем «нездоровым образом жизни». Курение, употребление алкоголя, ожирение да просто нездоровый внешний вид расцениваются как пороки и вызывают сугубо отрицательную реакцию не только в общественном мнении, но и в работодательных структурах. На Западе за пристрастие к пиву или из-за невинной привычки покурить можно лишиться престижной работы. Сейчас и в России многие работодатели выдвигают свои требования к состоянию здоровья своих работников, но больше это проявляется в частных структурах. У человека должно быть сформировано отношение к своему здоровью, как к частной собственности, от сбережения которой зависит всё его благополучие и сама жизнь. Не должно быть человека безразличного и нетребовательного к самому себе. Наример, на уроках ОБЖ в школе можно затрагивать многие темы здорового образа жизни.

Дети должны научиться правильно планировать свою трудовую, семейную и личную жизнь, нести личную ответственность за всё, включая собственное здоровье и благополучие. Каждый должен сам в себе преодолеть психологический стереотип "потребителя своего здоровья" и начать заботиться о себе.

**Правильная поза учащегося во время занятий**

**за столом (партой)** Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голеней. Голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдержать расстояние, равное ширине кисти ребенка.

**при письме** Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Плечи находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30 - 35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 . Левая рука (у левшей - правая) поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

**при чтении** Поза при чтении в основном совпадает с позой при письме. Предплечья симметрично, без напряжения лежат на поверхности стола (парты), кисти поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом 15 .

**стоя** Стоять надо свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Голову не наклонять, следить за симметричным положением надплечий, углов лопаток. Непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления, но они не должны быть привычными, так как это приводит к нарушению осанки.

**Одна из важнейших технологий здоровьесбережения - школьная оценка**

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

**Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики**

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация, на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как обще дидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся. 6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
6. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр).
7. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
8. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
9. Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.
10. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого учетом особенностей развития учащихся.

**Оригинальная гимнастика**

Частично гимнастика основана на произношении гласных звуков. По утверждению древних индейцев, именно протяжное произношение гласных, с доброй усмешкой на лице, положительно отражается на формировании организма.

1. Сложная экологическая обстановка делает особенно необходимым проведение массажа щитовидной железы, который можно выполнить следующим образом.

Сядьте удобно. Расслабьтесь, успокойтесь. Ровно, протяжно, на одной высоте произносите звук [а].

Произношение звука [и] в таких же условиях активизирует работу мозга, нормализует функцию почек.

Проговаривание звука [о] приводит в порядок среднюю часть грудной клетки.

Чередование звуков [о], [и] массирует сердце.

2. К упражнениям второй группы можно отнести так называемый гигиенический массаж.

Он улучшает крово - и лимфообращение, нормализует обмен веществ, помогает снимать мышечное напряжение на лице, шее, в руках.

Массаж также носит профилактический характер против простудных заболеваний, ангин, катаракты верхних дыхательных путей.

Подушечками указательных пальцев обеих рук проводим под глазами, слегка надавливая, от переносицы до ушей. Повторяем 5 раз.

Тыльными сторонами правой и левой ладоней проведем 7 раз от подбородка в стороны.

Откройте рот, сильно натяните на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу, а затем слегка их прикусите. Повторяем 5 раз.

3. Для правильной ориентации дыхания проводятся двигательные упражнения с названиями: «Задуть свечу», «Поймать комара», «Согреть руки», «Лилия» и др. «Поймать комара»: Разведите руки в стороны. Представьте, что ловите комара. Медленно сводите руки, чтоб его не испугать. При этот беспрерывно произносите звук [з]. Прихлопните комара и быстро разведите руки - получится автоматический вздох.

4. Еще одну группу упражнений составляют приёмы, которые успокаивают нервную систему, снимают напряжение. В этом случае особенно важными являются голос учителя и его внутреннее спокойствие. При этом, максимум внимания надо уделять окраске своего голоса и темпу произношения слов. «После грозы»: Закройте глаза. Вы - в лесу. Отгремела гроза. Прошёл дождь, блестит мокрая листва на берёзах. На траве - серебряные капли. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Вот ландыши - вдохните их чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно, глубоко.

Физкультминутки

*1*. *Рисуй глазами треугольник*

Рисуй глазами треугольник. Теперь его переверни Вершиной вниз. И вновь глазами ты по периметру веди. Рисуй восьмерку вертикально. Ты головою не крути, А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води. И на бочок ее клади. Теперь следи горизонтально, И в центре ты остановись. Зажмурься крепко, не ленись. Глаза открываем мы наконец. Зарядка окончилась. Ты молодец! (Дети представляют внешний вид геометрических фигур.)

*2.* Солнце глянуло в окно, Время отдохнуть пришло. Надо всем нам дружно встать. Раз присесть, достать до пятки. И плечами покачать. А затем, как на зарядке, Прямо и красиво встать. Руки вытянуть пошире И на месте поскакать. На носок, потом на пятку. Физкультминутка, как зарядка. (Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)

*3.* Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!

*4.Вверх-вниз, влево-вправо****.***Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

*5.Круг.* Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

*6. Квадрат.* Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

*7. Покорчим рожи.* Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

*8. Рисование носом.* Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

*9. Расширение поля зрения.* Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

*10. Буратино.* Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от8 до 1, ребята следят за уменьшением.

**Рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в школе**

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.
Прежде чем рассматривать эти технологии, необходимо уточнить, какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей.
Это в первую очередь большое количество предметов в расписании, по пять-семь предметов ежедневно; большой объем и сложность учебного материала, неадекватные методы обучения (традиционная жесткая схема урока - ежедневное повторение одних и тех же этапов в одном и том же порядке), стрессовые ситуации контроля, боязнь ошибки, боязнь отметок (их приоритет в классе).
Внимательный учитель всегда заметит **внешние признаки усталости ученика**:

* частую смену позы,
* потягивание,
* встряхивание руками,
* зевота,
* закрывание глаз,
* подпирание головы,
* остановившийся взгляд,
* ненужное перекладывание предметов,
* разговор с соседом,
* увеличение количества ошибок в ответах,
* не восприятие вопроса,
* задержка с ответом,
* частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.

Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса, в частности - с расписания уроков.
Хорошо бы уменьшить количество предметов в один учебный день, то есть количество подготовок ученика к урокам за счет спаренных часов, которые позволяют учителю организовать «погружение» в предмет, а ученику избежать «стрессового калейдоскопа».
Мы знаем, что самые продуктивные уроки - со второго по четвертый. Но в расписании не может не быть 1-го, 6-го и даже 7 -го уроков.
С целью сохранения здоровья учащихся учитель должен видеть систему уроков класса в данный день, помнить и учитывать не только очередность своего урока, но, что очень важно, какой он по счету в учебном процессе класса.

Если в расписании ваш урок стоит за пределами продуктивных часов, то и планирование урока необходимо осуществлять с учетом этих обстоятельств.
Например, в понедельник, в каком-то классе последний урок - математика. Как же учителю добивается внимания и сосредоточенности учащихся на уроке, эффективности учебного процесса? Только благодаря использованию элементов технологии Шаталова, которая служит здоровьесбережению.

1. Работа в парах или мелких группах, «вертушка», то есть активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую.
2. Использование двух досок, когда учащиеся поневоле совершают повороты от одной доски к другой, достаточно двигаются, тем самым сохраняя интерес к уроку и активность участия в нем.

**Сохранению здоровья способствует применение игровой системы**. Движение, активность, изобретательность, социализация заложены в самой системе: покажи, на что похожа эта буква, нарисуй свое восприятие предмета, изобрази свое настроение, отношение к уроку, к теме и т.д. Дети на этих уроках вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствуют усталости, сохраняют энергию на последующее время обучения.
Активно внедряю в практику своей работы игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.
Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова».
Во время фронтального опроса используют игру с мячом или воздушным шариком: ученик ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа. Эта технология имеет свои варианты.
Приемы с соревнованиями благотворно влияют на здоровье детей.
Один из приемов здоровьесбережения на этапе проверки домашней работы: к доске выходят по три-шесть учащихся, которых сменяют следующие ученики. Таким образом, учащиеся совершают движения во время напряженного трудного урока.
Сохранению физического, нравственного, социального здоровья учащихся способствует также индивидуальная работа учителя с учениками на разных этапах урока, с одаренными детьми, работа по индивидуальной программе.
«Уроки-праздники», способствуют сохранению здоровья учащихся. На этих уроках каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность: то он артист, то художник, то зритель, то технический исполнитель. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии в уроке решает целый комплекс учебно-воспитательных задач, в том числе и здоровьесбережения.
Здоровьесбережению служат уроки с использованием валеологического аспекта, они формируют внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывают понимание ценности человеческой жизни, закладывают основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих.
Сознательно и целенаправленно способствует укреплению здоровья учащихся; выполнение практических заданий, включаются различные группы мышц, происходит развитие мелкой моторики рук, пальцев.
Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Вреден для здоровья достаточно распространенный педагогический прием наказания домашним заданием повышенного объема или сложности. Чаще всего, если ребенок не справился с домашним заданием два-три раза, он теряет интерес к этому процессу. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности нужно относиться со всей ответственностью: соизмерять объем и сложность с возможностями ученика.
Приобщать к выполнению домашних заданий своих учеников: давать задания по трем уровням, то есть ребенок пусть сам выбирает себе объем задания по силам.
Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры, малоподвижные игры на перерывах, игры-считалки на переменах, подвижные игры в продленных группах, вся система физкультурно-массовой работы в школе, система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями.

Используемая литература:

ВСЕРОССИЙСКИЙ СЪЕЗД
«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ — ЗДОРОВАЯ РОССИЯ» сайт: <http://www.zpzr.ru/healthcare_education/4173.html>

<http://zdd.1september.ru/2006/05/14.htm>

[http://www.razumniki.ru/- гимнастика](http://www.razumniki.ru/-%20%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) для глаз