**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время .**

 Еще древние подметили: какова деятельность человека, его привычки – таково и здоровье. Чем же характеризуется образ жизни современных учеников? Школьное образование утратило былое единообразие, наряду с традиционными учебными заведениями появились гимназии, лицеи, школы с углубленным изучением предметов, частные школы. Это отражает в целом от массового унифицированного образования к образованию дифференцированному, ориентированному на конкретного ученика. Нацеленность школы на более точный учет учебных возможностей учащихся созвучна требованиям гигиенистов, настаивающих на соответствии учебных нагрузок психофизиологическим и функциональным возможностям детей и подростков.

 О том, что школа подрывает здоровье детей, знали уже в прошлые века и били набат медики и педагоги. В 1805 году великий педагог-просветитель И.Т. Песталоцци говорил о том, что при традиционных книжных формах обучения происходит «удушение» развития детей, «убийство их здоровья». Это было сказано в эпоху, когда родители были и сами здоровые, и у них рождались здоровые дети. Когда дети до трех лет еще питались материнским молоком, когда они ели здоровую пищу, пили чистую воду, дышали совершенно чистым воздухом, когда школьные программы были менее информационно нагружены.

 Следуя за технологическим процессом, школа продолжает наращивать объем и интенсивность информационных потоков, уходя от проблемы самочувствия, психической и физической переносимости детьми этих нагрузок.

 Содержание школьных программ меняется главным образом в сторону повышения требований, интенсификации обучения и увеличения объема учебных нагрузок.

 Большое влияние на здоровье детей оказывают экологические факторы. Красногвардейская школа расположена на территории, имеющей статус зоны Чернобыльского следа. Результаты психологических исследований по федеральной целевой программе «Дети Чернобыля» (1993 г.) выявили «мишени» воздействия неблагоприятных экофакторов на неспецифические, модулирующие отделы мозга, ответственные за психическую активацию, являющуюся необходимой составляющей любого вида деятельности и поведения. У детей это проявляется в подавлении психической активности, ухудшении функционального состояния психики и, как следствие, в снижении работоспособности и продуктивности их деятельности.

 Полученные результаты заставили меня сесть за изучение педагогических технологий. Я поняла, что только новые – оздоравливающие, личностно-ориентированные, развивающие – технологии должны лечь в основу построения педагогического процесса на уроках и во внеурочное время.

 Свою работу по внедрению здоровьесберегающих технологий я начала с диагностики учащихся: изучение индивидуальных психологических особенностей (типы восприятия, внимания, памяти, мышления, типов темперамента, темпа деятельности и т.д.). Теперь, готовясь к каждому уроку, я, исходя из анализа содержания учебного материала, логики его изложения, требований к усвоению, четко определяю, какой вид психической деятельности при усвоении данного материала является ведущим и, следовательно, подлежит активизации в первую очередь; какова его структура и возможные способы организации в рамках усваиваемого материала. Для этого я составляю карту стилей на каждого ученика (графический портрет) во всех классах, где я работаю; определяю, какие стили входят в усредненный стиль класса. Затем я выясняю, кто не соответствует стилю большинства, определяю ориентацию учебных материалов (учебников, пособий, раздаточных материалов, отмечаю случаи конфликта со стилями обучения учащихся. Оценив глубину конфликтов между учебными стилями учащихся, средним стилем класса, стилем преподавания учителя и ориентацию учебных материалов, я подбираю ту или иную технологию для изучения темы урока. Самое сложное в этом процессе – это определение методов включения учащихся группы риска в учебный процесс посредством: адаптации заданий внутри класса, творческого использования возможностей работы в малых группах, создания возможности выбора заданий, индивидуальных домашних заданий, консультирования учащихся. Это достаточно трудоемкий процесс для учителя, но он позволяет успешно учить весь класс: дети легко овладевают знаниями, умениями, навыками, способами умственных действий. Каждый движется «по своей личной траектории восприятия», продуктивно усваивает материал на уроке, находится в ситуации успеха.

 Таким образом, используя знания о психологических особенностях восприятия каждого ребенка, можно построить личностно-ориентированное обучение, при чем достаточно эффективное.

 В своей профессиональной деятельности отдаю предпочтение активным формам, методам, средствам обучения. Именно они, по моему мнению, способствуют мотивации обучения, активизируют процесс восприятия. Это игровые технологии, проблемное обучение, технология С.Н. Лысенковой (перспективно-опережающее обучение с использованием опорных схем при комментируемом управлении).

 Использование мною на уроках технологии В.Ф.Шаталова (интенсификация обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала) позволяет минимизировать объем домашнего задания, усвоить практически весь изучаемый материал на уроках.

 Введение курса «Биология с основами сельского хозяйства» в 5,6,7 классах (3 часа в неделю) позволило расширить содержание биологического образования именно за счет увеличения экскурсий в природу, выполнения исследовательских и практических работ, что в свою очередь делает педагогический процесс не только эффективным, но здоровьесберегающим, так как эти занятия проходят на природе.

 В рамках использования здоровьесберегающих технологий на своих уроках регулярно провожу гимнастику для глаз для профилактики нарушения зрения, так как результаты медицинского осмотра свидетельствуют об ухудшении зрения у учащихся.

 В школе на протяжении семи лет работает научное общество учащихся «Эврика». Одним из многочисленных направлений его работы является валеологическое. Ребята изучают «экологический климат» помещения школы: качество питьевой воды и воздуха. Они проводят мониторинг состояния здоровья учащихся своей школы. По результатам исследований учащимися была написана работа «Состояние здоровья учащихся Красногвардейской средней школы», которая была удостоена второго места на зональном конкурсе «Одаренные дети». Результаты таких исследований доводятся не только до учащихся и учителей, но и до медицинских работников, администрации поселка Красногвардеец. Лекторская группа НОУ «Эврика» в доступных и интересных формах организует занятия по профилактике вредных привычек среди учащихся.

 В рамках здоровьесберегающих технологий мною двадцать лет назад основан кружок «Ритмическая гимнастика». Основная цель его создания – это приобщение детей к здоровому образу жизни. Он работает и по сегодняшний день. Сегодня его посещают не только нынешние ученики, а также и их родители (они бывшие мои выпускники). Здоровый образ нужно не декларировать, пропангадировать личным примером. Кроме физической нагрузки здесь дети знакомятся с методиками наблюдения и контроля за своим физическим и психическим здоровьем (контроль веса, роста, давления, частоты сердечных сокращений), основами правильного питания , методами коррекции веса. Сюда входит раздел «Основы косметологии», где дети знакомятся с целями, задачами, методами косметической науки на практике. Они учатся разбираться в современном океане косметических средств: определять их качество, правильно их использовать.

 На базе кружка создан танцевальный коллектив «Версия Модерн», который является дипломантом районных и областных конкурсов современного танца.

 Отмечено, что все учащиеся , посещающие кружок по ритмике болеют на много реже, отличаются хорошим самочувствием, активностью и настроением, имеют высокий коэффициент работоспособности на уроках.

 Таким образом, здоровый образ жизни не может воспитываться только на уроках. А чтобы он стал привычкой, дети должны видеть, что мы, взрослые, не только умеем говорить о нем, а что он является неотъемлемой частью нашей жизни. Нельзя воспитать в ребенке то, чего не воспитано в себе самом.

 Данное методическое пособие содержит авторские загадки по курсу «Человек и её здоровье», которые можно использовать на уроках биологии, элективных курсов, во внеурочное время при проведении кружковых занятий, общешкольных мероприятий и т.д. На своих уроках часто использую стихи и загадки, которые пишу сама. Такая форма подачи информации активизирует внимание учащихся, развивает интерес к предмету. Некоторые мои ученики выполняют домашние задания в стихах, загадках, трансформируя в эту форму материал учебника. Это способствует более продуктивному усвоению материала, развитию творческого мышления.