**Здоровьесберегающие технологии**

**в учебно-воспитательном процессе**

***Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни (слайд)***

Описанием таких технологий занимаются многие исследователи, ученые.

*«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.*

*Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - 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*.

*Под здоровьесберегающей образовательной технологией (О.В.Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:*

*Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.*

*Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.*

*Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.*

***Принципы здоровьесбережения (слайд)***

*Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:*

         *«Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.*

         *Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.*

         *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.*

         *Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.*

         *Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.*

         *Активность — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.*

         *Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.*

         *Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.*

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

  технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

  технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

  разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Критерии **здоровьесбережения н**а уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице. **(слайд)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии здоровьесбережения** | **Характеристика** |
| Обстановка и гигиенические условия в классе | Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители |
| Количество видов учебной деятельности | Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д. |
| Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности |  |
| Количество видов преподавания  Чередование видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа |
| Наличие и место методов, способствующих активизации познавательной деятельности | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).  Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) |
| Место и длительность применения ТСО | Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения |
| Поза учащегося, чередование позы | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы |
| Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек |
| Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке | Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации:  стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу |
| Психологический климат на уроке | Взаимоотношения на уроке:  А) учитель — ученик  комфорт— напряжение,  сотрудничество — авторитарность,учет возрастных особенностей);  б)ученик — ученик  сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность,  активность — пассивность, заинтересованность — безразличие |
| Эмоциональные разрядки на уроке | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие |
| Момент наступления утомления и снижения учебной активности | Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности |
| Темп окончания урока |  |

**Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников**

От  правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной  деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное  наступление утомления. Существуют правила организации урока на основе принципов здоровьесбережения. **(слайд**)

***Правило 1.*** **Правильная организация урока**

Во-первых,  это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.

Во-вторых, главной целью учителя, должно быть,  научить ученика учиться. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению.

Каждый урок должен быть интересен**. П.Я. Гальперин**  пишет: *«Известны случаи, когда даже маленькие дети в условиях обучения, построенного на интересе, легко выдерживают 10-12 часов ежедневных занятий без малейшего ущерба для здоровья. Губит здоровье детей тоска зеленая».* Скучное обучение приводит к утомлению за значительно более короткое время.

Учитель может добиться интереса разными способами:

во-первых, за счет **формы** подачи содержания учебного материала, который надо сделать более привлекательным, во-вторых, за счет личностных качеств учителя, в-третьих,  *взаимный интерес*,  который подавляет утомление.

***Правило 2***. **Использование каналов восприятия**

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Существуют различные типы функциональной организации двух полушарий мозга в зависимости от того, какое из них является доминирующим:

* левополушарные люди – для них характерен словесно-логический стиль познавательных интересов, склонность к  абстрагированию и обобщению;

Необходимо на уроке:

ясные и четкие инструкции; изложение информации линейное: от части к целому; неоднократное повторение; проверка выполнения задания; тишина на уроке.

* правополушарные люди – у данного типа развито конкретно-образное мышление и воображение;

Необходимо на уроке:

связь информации с практикой, анализ от целого к частному, задачи зрительно-пространственного анализа, творческие задания, эмоции, эксперименты, речевой и музыкальный ритм**.**

* равнополушарные люди - у данного типа отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных  каналов восприятия информации различают:

* аудиальное восприятие**;**
* визуальное восприятие;
* кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчая процесс его  запоминания.

***Правило 3***. **Учет  зоны работоспособности учащихся**

Экспериментально  доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так  и в разные дни  учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных  особенностей детей.

***Правило 4*. Распределение  интенсивности  умственной деятельности.**

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются  своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока такова:

* 5-25 минута – 80%
* 25-35 минута -  60-40%
* 35-40 минута – 10%

Практически все исследователи сходятся  во мнении, что урок, организованный на основе  принципов здоровьесбережения, не должен  приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Если правила здоровьесбережения недостаточно учитываются в организации и содержании самого процесса обучения, то возникает умственное переутомление школьников.

(**слайд)**

Утомление часто возникает в следующие периоды:

* начало учебного года и недели;
* возникает ежедневно к 3-4-му урокам;
* сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня;
* окончание четверти, учебного года, недели.

Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — десинхроноз, являющийся, основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будет способствовать здоровьесбережению. **(слайд)**

**Создание благоприятного психологического климата на уроке**

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

**Технология психологического сопровождения** учебной группы разработана М. Ю. Громовым и Н. К. Смирновым как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. В её основе – активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения. Именно психогенные нарушения здоровья являются наиболее распространёнными среди школьников и служат в дальнейшем основой развития большого числа разных заболеваний. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

**Комплексное использование личностно-ориентированных технологий**

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты: **(слайд)**

         создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока;

         использование проблемных творческих заданий;

         стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;

         применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);

         рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья  учителя и учеников.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это образовательные технологии, соответствующие основным критериям:

**(слайд)**

* почему и для чего? – однозначное и строгое определение целей обучения;
* что? – отбор и структура содержания;
* как? – оптимальная организация учебного процесса;
* с помощью чего? – методы, приемы и средства обучения;
* кто? – реальный уровень квалификации учителя;
* так ли это? – объективные методы оценки результатов обучения.

Использование на уроках здоровьесберегающих   технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния  учащихся.

Известно, что  школьный урок оказывает серьезнейшее влияние (положительное или отрицательное) на здоровье учащихся.

Так каким же должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников?  **(слайд)**

1. **С целью предупреждения утомления**  и усталости учащихся применяются *дидактические игры*, включаются  в урок физкультминутки,  вводится *искусствоведческий  материал*, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, включаются  школьники  в *групповую и* парную работу,  используются *эмоциональная передача содержания* учебного материала,  юмор, перевод школьников к новым  видам деятельности,  которых должно быть  в течение урока от 4 до 7; планируется  смена вида  занятий  через 7-10 мин;  выдача заданий, развивающих воображение, интуицию, эмоционально-чувствительное восприятие.

2. **Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности школьников** в течение урока, необходимо следить *за посадкой* учащихся; проводить психофизические паузы, физкультурные минутки, зарядку для глаз; использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы школьников, их личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу (с дополнительной литературой), поисковую беседу, выбор способа действия и т.п.

3. **Для рациональной организации учебной деятельности учащихся**  используются  на уроках видеоматериалы, средства ИКТ, так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес учащихся;  обеспечивается *индивидуальный  и дифференцированный  подход*  в процессе обучения; обязательность дифференцированных  заданий. Наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов с уровневыми заданиями. Учет интенсивности и длительности самостоятельной работы, разработка таблиц оценки трудности уроков, выделение мотивационных линий урока.

4. **С целью  укрепления психологического здоровья школьников важно** добиться на уроке благоприятного психологического настроения с помощью создания ситуаций успеха для учащихся,  корректности и объективности оценки деятельности учеников  на уроке, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; **избегать** в *собственном поведении отрицательных эмоций для* себя и для учащихся, так как они являются ***здоровьеразрушающими;*** с целью создания ситуации успеха на уроке школьникам разрешается при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным  в тетради; доступность и преемственность информации, использование соответствующих средств наглядности и оптимального количества неизвестных ученикам понятий, установление  межпредметных связей.

5. **Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью**, необходимо  соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в помещении кабинета) в соответствии  нормами СанПиНа; обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся: рассаживать детей на своих уроках с учетом состояния  их зрения, корректировать освещение в кабинете; освещение классной доски, использование подвижных  перемен, введение утренней зарядки перед первым уроком.

6. **Формируя у учащихся  знания о здоровье**, включать в содержание урока вопросы, связанные со здоровым образом жизни, использовать  задания для проведения самоанализа.

Большая работа в школе по укреплению здоровья учащихся должна вестись **во внеурочное время.**

А одним из основных направлений образования должно быть – формирование у обучающихся здорового образа жизни**.(слайд)**

**Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.**