ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

***Быстрова Зинаида Ивановна,*** *учитель географии МОУ СОШ №2, г. Серпухов*

Сохранение и укрепление здоровья школьников является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны. Большое место в работе школ стали в последнее время занимать здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии - совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Особенно велика в процессе здоровьесбережения роль учителя-предметника. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. То есть создавать условия для физического, психического, социального и духовного комфорта обучающихся.

В арсенале каждого учителя должны быть такие средства и методики, которые позволяют параллельно с главной задачей – качественным обучением – решать проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся, сберечь нервную систему ребенка, снять стрессы и напряжение, пагубно влияющие на здоровье учащихся.

**Здоровьесберегающая технология** - построение последовательности факторов, предупреждающих разрушение здоровья при одновременном создании системы благоприятных для здоровья.

**Здоровьесберегающие технологии** позволяют:

- сформировать социальную зрелость выпускника,

- обеспечить возможность учащимся реализовать свой потенциал,

- сохранить и поддержать физиологическое здоровье учащихся.

**Виды здоровьесберегающих технологий**

**Защитно – профилактические:**

направлены на защиту детей от неблагоприятных для здоровья воздействий

(санитарно – гигиенические требования, чистота, прививки, др.)

**Компенсаторно – нейтрализующие:**

используются для нейтрализации какого-либо негативного воздействия.

(физкультминутки, витаминизация пищевого рациона и др.)

**Стимулирующие технологии:** позволяют активизировать собственные ресурсы детского организма (закаливание, физические нагрузки).

**Информационно – обучающие:** призваны обеспечить уровень грамотности в вопросах

здоровья.

**Здоровьесберегающая технология обучения основана на:**

* возрастных особенностях детей,
* вариативности форм и методов обучения,
* оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок,
* обучении в малых группах,
* создании эмоционально благоприятной атмосферы,
* формировании положительной мотивации к учебе,
* культивировании знаний у учащихся по вопросам здоровья.

**Педагогические технологии здоровьесбережения:**

***-* Организационно – педагогические:** определяют структуру учебного процесса, способствующую предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний.

**- Психолого – педагогические технологии:** связаны с работой учителя на уроке и воздействием на детей в течение классно – урочного времени.

***-* Учебно – воспитательные:** включают программы, направленные на обучение грамотной заботе учащихся о своем здоровье, мотивацию их к здоровому образу жизни, на предупреждение вредных привычек, просвещение родителей и др.

**Какие проблемы решат технологии здоровьесбережения в школе?**

**1. На уровне учащихся**

***Проблема:* Нехватка у школьников знаний в области здоровьесбережения, полученных из авторитетных источников**

***Задача:***

Предоставление знаний и формирование навыков в области здоровьесбережения

***Решение:***

* организация комплексного обучающего курса по основам здоровьесбережения
* организация тематических тренингов по составляющим здоровья

***Проблема:* Не всегда благоразумное досуговое времяпрепровождение**

***Задача:***

Организация досуга школьников

***Решение:***

**Проведение мероприятий в рамках концепции здоровьесбережения:**

- образовательных: кружков, тренингов, фестивалей.

- творческих: мастер-классов, театральных постановок,

- спортивных: интеллектуально-спортивных игр,

- развлекательных: тематических встреч и вечеринок здоровья,

- культурных: тематических экскурсий, выставок, поездок,

- нравственных: поездки в детские дома

***Проблема:***

**Сформированная «престижность» вредного образа жизни**

***Задача:***

Формирование **моды на здоровый образ жизни**

***Решение:***

* пропаганда ЗОЖ посредством организации встреч с успешными людьми, практикующий здоровый образ жизни,

- разработка программы пропаганды ЗОЖ при непосредственном участии самих школьников.

**Актуальность здоровьесбережения в школе**

**Актуальность. Социальный запрос.**

1. Ухудшение показателей состояния здоровья детей.

(данные медицинских учреждений)

2. Отсутствие мотивации к сохранению и укреплению здоровья (данные Федеральной службы статистики)

**Актуальность. Правительственная программа. ФГОС.**

«Образовательные учреждения должны создавать условия, гарантирующие охрану и

укрепление здоровья учащихся»

*Закон РФ «Об образовании», статья № 51*

«Дети проводят в школе значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны,

в том числе, и педагоги».

*Д.А. Медведев, из послания Федеральному Собранию Р.Ф.)*

**Актуальность. Физиологическая обусловленность школьных трудностей.**

**Например, ребенок плохо отвечает у доски**

**психологический страх публичных выступлений и усиленная тахиаритмия**

**Нарушение дыхания**

**И т.д.**

**головокружение при запрокидывании головы и т.д.**

**Актуальность. Значение ЗОЖ (**ВОЗ**).**

**Факторы, определяющие здоровье человека:**

Понятие здоровья – единство соматического, психологического, социального, интеллектуального, духовного и творческого аспектов здоровья.

**Наиболее доступные технологии**

**Компенсаторные:**

- Физкультминутки,

- Организация переменок,

- Пальчиковая гимнастика,

- Ранцы,

- Корректирующая физическая культура

**Стимулирующие:**

- Секции.

- Прогулки,

- Питание

**Образовательные:**

- Проектная деятельность по тематике здоровья,

- Обучающий курс по основам здоровьесбережения,

- Фестивали, конкурсы здоровья,

- Построение уроков с позиции здоровьесбережения: интерактивность, презентации,

* Внедрение тематики здоровья в предметы
* Обучение родителей

**Идеологическое воспитание**

**культуры здоровья**

Дневник здоровья

Школьные проекты по здоровьесбережению

Внутришкольные мероприятия

по здоровьесбережению

**Одна из стратегических задач развития образования** и главный смысл разработки образовательных стандартов второго поколения - *повышение качества образования*.

**Цель инновационных процессов заключается не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся и в создании психологического комфорта участникам образовательного процесса.**

**Динамика работоспособности учащихся**

Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы.

Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует чередовать виды учебной деятельности, активно отдохнуть, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности, необходимо проводить оздоровительные мероприятия в учебном процессе, чтобы учащиеся не уставали и могли работать на уроке в полную силу.

При подготовке к уроку учитель должен учитывать:

Динамику работоспособности в течение рабочего дня:

1. 8 – 12 часов – первый пик работоспособности;

2. 16 – 18 часов – второй пик работоспособности.

Динамику активности обучающихся на уроке:

3. 1 – 4 минуты - врабатываемость в урок (организационный момент);

4. 5 – 20 минуты – самая высокая работоспособность (новый материал, самостоятельная работа);

5. 21 – 35 минуты - снижение работоспособности (физическая минутка, закрепление материала);

6. 36 – 40 минуты – полное утомление (подведение итогов урока, объяснение домашнего задания).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. М. А. Павлова, О. С. Гришанова, Е. В. Гусева - Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении; Из-во «Учитель», 2010г.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
3. Ред. Н.В. Сократова. Учебное пособие. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей». Творческий центр «Сфера» Москва 2005г.
4. Мин-во здравоохранения и соц. развития РФ «Перечень профилактических и оздоровительных технологий, реализуемых в образовательных учреждениях. Инструкция по применению». Москва 2004г.
5. Кафедра здоровьесберегающих образовательных технологий МИОО; http://www.mioo.ru/podrazdinfpage.php?id=133)