**Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.**

***Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.***

***Гипократ***

**Старцева Елена Николаевна**

Учитель физической культуры МОУ СОШ№32

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%). По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Какова же общая картина здоровья сегодняшнего школьника?

В процессе развития школьника можно выделить критические точки, которые оказывают особое отрицательное влияние на его здоровье: переход из дошкольного детства в школьную жизнь, начало обучения в основной школе и переход из основной в старшую школу.

Нарушения здоровья, связанные с обучением, начинаются еще в дошкольном детстве и определяются практикой подготовки к школе, которая установилась сейчас повсеместно. В дошкольных учреждениях, в подготовительных классах, различных школах для малышей дети занимаются неспецифической для дошкольного этапа развития деятельностью: читают, пишут, изучают иностранные языки (и не по одному одновременно), занимаются прохождением программы первого класса, хотя они должны танцевать, рисовать, много гулять и заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Это ведет к тому, что условия для нарушения состояния здоровья создаются еще до поступления в школу, и сегодня 20% первоклассников — дети с пограничными нарушениями.

Существующая практика подготовки к школе отрицательно сказывается на желании многих детей учиться в школе. Они уже настолько перегружены информацией и утомлены «дошкольной учебой», что не хотят идти в школу. Известно, что из тех детей, которые прошли «жесткую» подготовку к школе в различного рода подготовительных группах, 80% не испытывают радости от того, что станут первоклассниками. Разрушение мотивации учения — уже серьезный фактор риска.

«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:

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

1. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
2. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

4. необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В любом случае, термин "здоровьесберегающие образовательные технологии" можно рассматривать и как **качественную**характеристику любой образовательной технологии, ее "сертификат безопасности для здоровья", и как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1.Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

2.Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

3.Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5.Учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6.Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, обучение "по единицам, а не по элементам", принцип целостности.

7.Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени.

8.Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы: снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.

9. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей.

10.Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровьесберегающих технологий.

**Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном про­цессе, можно разделить на четыре основные группы:**

**1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.**

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

**3. Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.**

**4. Образовательные технологии здоровьесберегающе**й**направленности.**

Рассмотрим эти группы здоровьесберегающих технологий.

**Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.**

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.   
Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

3. Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

4. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.

Рассмотрим эти группы здоровьесберегающих технологий.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

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

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

**Правило 1.Правильная организация урока.**

**Г**лавная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.   
Организация урока должна обязательно включать три этапа:   
-1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);   
-2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы   
-3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.   
Результат урока- взаимный интерес, который подавляет утомление.

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

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психи­ческих функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:   
- левополушарные люди— при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;   
- правополушарные люди— доминирование правого полушария, развитие конкретно-образного мышления и воображения;   
- равнополушарные люди— у них 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, облегчив процесс его запоминания.

**Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся. Распределение интенсивности умственной деятельности.**

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. Уместное и правильное применение физкультпауз.**

Педагоги обязаны учитывать тот факт, что вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность. Отсутствие мышечных напряжений и механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя снижает интенсивность кровообращения, ухудшает кровоснабжение головного мозга, осложняет его работу. Отсюда понятна необходимость выделения на уроке минут двигательной активности. Известно, что более эффективное восстановление работоспособности происходит при активном отдыхе. Активизировать его можно с помощью специально организованных физических упражнений. Существуют разные формы занятий физическими упражнениями на уроке: физкультурная пауза, физкультурная минутка, физкультурная микропауза. Комплексы упражнений выполняются примерно на 10 и 20 минутах урока. Кроме этого, особенно для детей начальной школы, среднего звена необходима гимнастика для снятия зрительного утомления.

На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему. А если ученик не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний и каждый новый материал оказывает как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным. Включение в процесс занятий элементов активного отдыха.

        Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы на других уроках и переменах: физкультминутки, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены. Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое. Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях. Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

Физическая культура является интегративным предметом, содержанием программ которого предусмотрено освоение философских, социальных, медико-гигиенических и психолого-педагогических аспектов формирования здорового образа жизни в индивидуальной и будущей профессиональной деятельности учеников,  
  
В этих условиях возможно решение проблемы параллельного формирования физкультурно-оздоровительных умений и навыков, использования их как в самостоятельной, так и в профессиональной деятельности.  
  
Занятия физической культурой воспитывают у учащихся естественную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, формируют умение самостоятельно заниматься, способствуют ощущению реальной пользы и прогресса в физическом состоянии. Обеспечению здорового образа жизни выпускников призвана физкультурно-образовательная направленность физического воспитания учеников, которая выражается в занятиях не только теми физическими упражнениями, которые присущи данной возрастной группе, но и теми, которые будут востребованы в более старшие возрастные периоды. При выпуске из школы предполагается сформировать у учащихся навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, при которых индивидуально определяется время, место, а также форма физкультурно-спортивной активности.  
  
Помимо этого, на занятиях физической культурой учащиеся приобретают умения и навыки, способствующие повышению их умственной и физической работоспособности.   
  
Занятия физической культуры способствуют также формированию навыков организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьников. На занятиях физическим воспитанием учащемся предоставляется возможность самостоятельного проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, используемых в режиме учебного дня: комплексы гимнастики до занятий, физкультминутки, подвижные игры и

т. д.   
  
Содержание программного материала по физкультуре ориентировано, в основном, на освоение школьниками предметного содержания учебных дисциплин.В то же время, говоря о профессионально-прикладном значении учебного материала с точки зрения сохранения и укрепления здоровья, можно отметить, что как учителю начальных классов, так и воспитателю в школьном учреждении необходимо владеть методиками адекватизации условий воспитательно-образовательного процесса с позиций здорового образа жизни, уметь оценивать и корректировать методические приемы и педагогические технологии в целях сохранения, укрепления и формирования здоровья детей, создавать и поддерживать благоприятный микроклимат, способствующий достижению задач обучения, воспитания и развития.  
  
Очевидно, что наряду с изучением причинно-следственных связей и факторов формирования здоровья, деятельность педагога в области оздоровления детей должна быть направлена как на создание здоровьесохраняющей среды в процессе обучения, так и на преломление общих сведений о здоровье в конкретных сферах деятельности и образования. В образовательных учреждениях это возможно реализовать через систему межпредметных связей на уроках математики, русского языка, природоведения и др. Такой подход позволит глубже вникнуть в проблему оздоровления детей непосредственно на отдельном уроке, и носить уже более целенаправленный характер воздействия на учащегося в плане снятия физического и психического напряжения, переключения внимания, зрения, вида учебной нагрузки.  
  
Таким образом, приобретение учащимися знаний о здоровье и здоровом образе жизни, формирование на их основе практических умений и навыков, возможно, осуществить при реализации учебно-воспитательного процесса. Очевидно, что эффективная работа в этом направлении будет способствовать не только приобщению к здоровому образу жизни учащихся, но и учить их более внимательно относится к своему здоровью.

Анализ литературы использованной для написания данной работы показал что здоровьесбережение в физическом воспитании это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры, а возбудить интерес к занятиям физкультурой и спортом - это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья.