Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №16»

**Использование здоровьесберегающих технологий**

**в учебно-воспитательном процессе - ведущий аспект**

**педагогической деятельности**

Кирпичникова Галина Николаевна,

отличник народного просвещения,

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

МБОУ СОШ №16

г. Балаково Саратовской области

«Здоровый человек – это счастливый человек»

На современном этапе такая ценность, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Наступивший XXI век со всеми технологическими достижениями и открытиями в самых разных областях знания провозглашает Человека и его здоровье главной и до конца не понятой тайной Вселенной.

Что такое здоровье? В Уставе Всемирной организации здравоохранения сказано: «Здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Важнейшей социальной задачей цивилизованного общества является укрепление здоровья и обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения. Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать её нужно на всех уровнях общества. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе.

Всем известно, как нелегко бывает современным первоклассникам адаптироваться к обучению в школе. Перед учителем и учениками стоят непростые задачи, от решения которых зависит не только успешность в учении, общении с одноклассниками, но и эмоциональное отношение к школьной жизни, психологическое и физическое здоровье первоклассников.

От творческого рабочего настроения учителя на уроке зависит половина успеха. Стержнем хорошего настроения перед уроком является настроенность на урок с психологической целью.

Нам доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно.

Встаёт вопрос: как помочь ученику быть физически развитым, как бороться с имеющимися заболеваниями, как с наилучшей пользой проводить профилактические мероприятия?

Здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. Поэтому одной из основных задач обучения является «формирование устойчивой мотивации сохранения и укрепления здоровья учащихся».

Разными исследованиями доказано, что сам учебный процесс, его содержание, способы обучения и формы организации деятельности могут явиться источником отрицательного воздействия на здоровье детей. Поэтому учитель должен не только строить свой учебный процесс с учётом возраста, специфики развития организма, физиологических и психологических процессов, но использовать всю информацию по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Давно доказано, что традиционное построение урока и однообразная учебная работа снижают интерес к обучению, утомляют учащихся, вызывают эмоциональный дискомфорт. Поэтому возникает необходимость в подборе и внедрении здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, тогда «…содержание обучения будет гуманитарным».

Обязательно следует выполнять все методические особенности компьютерного урока. Такие уроки вызывают у учащихся познавательный интерес, потому что трудный для запоминания программный материал преподносится интересно и запоминающее.

Внедрение в учебный процесс зоровьесберегающих технологий важно потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъём учащихся;

- снижают уровень тревожности;

- «разгружают» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (в то время, как современные методики связаны с перегрузкой левого полушария мозга);

- облегчают процесс запоминания материала;

- формируют познавательный интерес к учёбе.

Есть в педагогике такое понятие, как «психологическая зоркость учителя». Если учитель знает психологию как предмет и всякий раз продумывает свои действия со стороны их психологической целесообразности, то со временем у него развивается психологическая зоркость. Всякий шаг учителя, каждое его слово, каждый использованный им приём вызывает соответствующий резонанс в душе ученика. Поэтому учителю необходимо использовать свои знания и навыки для психологического анализа своей учебно-воспитательной деятельности. Цель психологического анализа не в простой констатации неудач и успехов, а в том, чтобы установить причины неудач и наметить пути их решения.

Анализ образовательных стандартов, учебников показывает, что во многих современных учебно-методических комплектах разделы по здоровьесбережению занимают весьма скромное место, и работе над изучением этих тем отводится слишком мало учебного времени. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей и подростков. Учителям начальных классов при изучении практически большинства тем необходимо включать валеологические задачи. Примеры валеологических задач:

1. В улыбке участвует 18 лицевых мышц, а для гримасы неудовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека? (мы видим интегрированное задание с использование знаний учащихся по математике и окружающему миру во 2 классе).
2. В сутки через лёгкие человека проходит около 10 000 л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают лёгкие за 1 неделю, 1 месяц, 1 год? Что мы называем «зелёными лёгкими» Земли? (задача для 4 класса).

Подобная интеграция имеет оздоровительный эффект не только для учащихся, но и для учителей. Само слово «интеграция» означает восстановление, восполнение. Важно, чтобы учащиеся не просто получали валеологические знания, но и умели использовать их практически.

Сегодня мы говорим в школе о наркомании, бродяжничестве, суициде – как результате неумения детей найти своё место в жизни, отсутствия понимания детей родителями, педагогами , одноклассниками.

Следуя за техническим прогрессом, школы продолжают наращивать объём и интенсивность информации, уход от проблемы самочувствия, физической и психической переносимости детьми непомерных перегрузок. За последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза, а среди подростков – в 2,1 раза. За время обучения 70% функциональных расстройств переходят в стойкую хроническую патологию к окончанию школы, в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза – органы пищеварения, в 2 раза – число нервно-психических расстройств.

Диагностика состояния здоровья учащихся школы показала низкий процент здоровых детей. Ни для кого не секрет, что это – результат экологической обстановки в регионе, низкий материальный достаток в некоторых семьях, недостаточное медицинское обслуживание.

Задача школы – сохранить и по возможности укрепить здоровье детей. В первую очередь эта задача должна реализовываться через осуществление контроля за дозировкой учебных заданий, за посадкой, осанкой. На 20-ой минуте каждого необходимо проводить физминутки, которые включают физические и дыхательные упражнения, а также упражнения на сохранение зрения учащихся. Очень важно разнообразить учебную деятельность, уделяя особое внимание развитию психических процессов.

Духовно-нравственные правила поведения учителя на уроке

**-** Многословие учителя отдаляет его от нравственности.

**-**  Сверх необходимого не говори ничего. Дай сказать детям.

**-** Не имей любимчиков, это вредит прежде всего им.

- Не подменяй нравственность приоритетом интеллекта.

- Помни, что и учитель, и ученик имеют недостатки и характера и деятельности, поэтому нравственный труд совершайте вместе с детьми.

- Если хочешь, чтобы класс был спокоен, - будь спокоен сам.

- Не кричи, не говори громко и поспешно.

- Не угнетай, не притесняй учащихся, не критикуй.

- Не будь высокомерным и честолюбивым – это духовная болезнь.

- Не говори ученику, не слушающего тебя, сначала подготовь его внимание.

- Помни, что учитель, общаясь с учениками, есть одновременно и лекарь.

- Будь требовательным и объективным в оценке знаний и поведения учащихся

Психологические критерии школьной оценки.

Говоря о здоровьесбережении, каждый учитель должен помнить о психологических критериях школьной оценки. Школьная оценка отражает не только уровень усвоения знаний. Её функции более сложны и разнообразны. Через педагогическую оценку формируются положительные мотивы учения. Она используется в качестве воспитательной меры воздействия на личность ученика, стимулируя его самостоятельность, организованность, дисциплинированность, прилежание.

Оценка приучает учащихся ответственно относиться к своим обязанностям, к требованиям педагога. Педагогическая оценка прямым образом влияет на формирование учебного самосознания. От правильно поставленной учителем оценки нередко зависит поведение ученика в коллективе. Школьная оценка является важным инструментом воздействия на личность ученика, поэтому продуманный во всех отношениях урок – это педагогическое произведение, которое должно восприниматься учащимися с интересом и вызывать положительные эмоции.

Это интересно

С 2003 года в России Минздрав признал официально музыкотерапию методом лечения. Для улучшения занятий математикой лучше слушать музыку Баха, он проясняет мозги.

Произведения Моцарта развивают умственные способности. Оказывается, от курения спасает музыка Шуберта «Аве Мария», «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова. И напротив, тяжёлый рок не только провоцирует «чёрные» мысли, но и способствует саморазрушению организма.

Также известно, как вылечивают занятия рисованием, живописью, пением болезни желудка, избавляют от депрессии, неврозов. Наукой доказано, что поющие люди долго живут.

Большая роль в решении данной проблемы принадлежит учителю физической культуры. Однако если решение данной проблемы будет сводиться только к введению 3-го урока физкультуры, то вряд ли мы сможем сформировать у учащихся потребность смолоду заботиться о своём физическом совершенствованием, вести здоровый образ жизни. Развитие физической культуры в условиях в условиях повышенных требований к уровню здоровья как составляющей части становления личности должно рассматриваться, конечно, намного шире. Такой подход к содержанию физкультурного образования как части социального опыта требует, чтобы в каждом учебном предмете, в каждом виде деятельности учащихся начальных и старших классов данные идеи нашли место для реализации.

Он предполагает формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, культуры двигательной деятельности, к соблюдению режима учёбы и отдыха. Физкультурное образование учащихся надо рассматривать как самореализация личности ученика.

Каковы пути повышения эффективности обучения и воспитания учащихся для сохранения здоровья?

1. Формирование культуры здоровья учителей и воспитателей:

- теоретическое: циклы лекций, консультаций, а также самостоятельное изучение специальной литературы;

- практическое: сохранение собственного здоровья как профессионального качества; разработка дидактических и методических пособий.

2. Создание в школе условий для обучения без вреда здоровью:

- оздоровительная направленность обучения;

- адекватность учебных нагрузок;

- реализация межпредметных связей по решению вопроса по здоровьесбережению.

3. Формирование устойчивой мотивации «на здоровье» у педагогов, учащихся и родителей.

4.Разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления.

5. Мониторинги здоровья.

6. Формирование банка данных здоровья.

7. Формирование банка данных методических разработок.

8.Формирование банка данных педагогических технологий по здоровьесбережению.

9. Организация и пропагандистская просветительская работа среди родителей учеников.

Исходя из этого, следует выделить основные направления в работе по применению здоровьесберегающих технологий:

- организационные;

- профилактические;

- оздоровительно-восстановительные;

- диагностические;

- консультационные;

- пропагандистские;

- коррекционные;

- исследовательские;

- обучающие;

- воспитывающие.

Важное место среди приоритетов здорового стиля жизни занимает рациональное питание. Питание выполняет одну из важных функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Как утверждают учёные, оно должно быть построено на научных основах. Для растущего поколения рациональное питание можно сравнить со значением фундамента для судьбы здания: при добротном фундаменте оно простоит 100 лет. В рациональном питании выделяются определённые группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или совсем исключить:

1.Копчёности. 2Молочные продукты с высоким содержанием жира.3.Соль.4.Сахар.5.Белые сорта хлеба

В нормативных документах, медицинской и педагогической литературе состояние здоровья детей школьного возраста вызывает тревогу. Давайте сегодня посмотрим на уроки и внеклассные мероприятия с позиций сбережения здоровья его участников, прежде всего учеников, ведь урок призван развивать не только интеллект, но и укреплять их здоровье.

Сократ был прав, сказав: «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья - ничто».