**Здоровьесберегающие технологии, как методологическая основа педагогики**

**здоровья. Программа «Разговор о правильном питании» в системе**

**здоровьесберегающих технологий.**

В современной педагогике существуют два направления, которые призваны решать проблему охраны здоровья детей – это валеология и здоровьесберегающая педагогика или педагогика здоровья. Не стоит путать, а тем более смешивать эти педагогические системы. Валеология решает задачи обучения детей основам здорового образа жизни, грамотной заботе о собственном здоровье. Здоровьесберегающая педагогика решает более глобальные задачи, связанные со здоровьесбережением учащихся: это не только формирование культуры здорового образа жизни, но и сохранение здоровья детей в стенах учебного учреждения путём создания соответствующих условий обучения и воспитания.

Рассмотрим, как понятие «здоровьесберегающая педагогика» определяется учёными. Смирнов Н.К. в своих работах даёт несколько определений:

1)«Здоровьесберегающая педагогика – образовательная система, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию в организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей».

2) «Здоровьесеберегающая педагогика – педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, который необходимо воспитывать у учащихся и реализовывать при проведении учебно-воспитательного процесса».

Из этих определений видно, что главной отличительной особенностью здоровьесберегающей педагогики является приоритет здоровья, а грамотная забота о здоровье - это обязательное условие образовательного процесса. Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативой всем другим педагогическим направлениям и системам, она легко «вживается» в любую педагогическую систему, дополняя её новыми задачами, связанными с сохранением здоровья детей.

Технологическую основу здоровьесберегающей педагогики составляют здоровьесберегающие технологии. По мнению Ковалько В.И. «понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности

учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся». М.М Безруких дополняет понятие «здоровьесберегающие технологии» понятием «здоровьесберегающие мероприятия». К их числу она относит диспансеризацию учащихся, профилактические прививки, проведение дней здоровья, организацию спортивных праздников, проведение бесед о здоровье с учащимися и с родителями и так далее. Смирнов Н.К. отмечает, что здоровьесберегающие технологии предполагают «консолидацию всех усилий школы, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся».

Проанализировав данные определения, можно утверждать, что в педагогике здоровья существует очень много разнообразных здоровьесберегающих технологий, которые отличаются задачами, подходом к охране здоровья, характером действия и воздействия на детей и другими характеристиками. Иногда, такое многообразие технологий становится причиной возникновения затруднений при выборе какой-то одной, нужной технологии. Бывает сложно понять, относится используемая технология к здоровьесберегающим или нет, какое направление в педагогике здоровья она реализует. Разобраться в многообразии здоровьесберегающих технологий помогут классификации. Существует несколько классификаций здоровьесберегающих технологий. Рассмотрим три из них, предложенные профессором Смирновым Н.К.

Первая классификация помогает определить относится ли педагогическая технология к здоровьесберегающей или нет. Она опирается на наличие или отсутствие ***задач сохранения******здоровья*** при использовании технологии. Рассмотрим три группы:

1)Технологии, при использовании **которых *не реализуются задачи сохранения* *здоровья*** и можно утверждать, что они наносят ущерб здоровью учащихся. Сюда можно отнести технологии, основанные с неоправданной интенсификацией процесса обучения, с использованием авторитарного стиля общения и так далее.

2) Технологии, применение которых связано ***с решением задач сохранения и* *укрепления******здоровья*.** Это и есть здоровьесберегающие технологии.

3) Технологии, которые в одних случаях могут быть применены как здоровьесберегающие, а в других случаях не оказывать положительного влияния на здоровье детей. Только от профессионализма учителя, от его заинтересованности в здоровье учеников зависит, станет ли технология ещё и здоровьесберегающей или нет. Нужно отметить, что к этой группе можно отнести большинство педагогических технологий, каждая из которых решает свои специфические задачи. Но в то же время, каждая из данных технологий может решать ещё одну задачу, связанную со здоровьем детей.

Следующая классификация составлена с учётом ***характера действия*** здоровьесберегающих технологий. Рассмотрим, в какие группы распределены все здоровьесберегающие технологии, и какое место в этой классификации можно отвести программе «Разговор о правильном питании».

***1.Защитно-профилактические технологии.***

Они «направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий». Приведём пример таких технологий:

- Обеспечение санитарно-гигиенических требований.

- Проведение профилактических прививок с целью предупреждения инфекций.

- Наличие страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах для предупреждения травматизма и т. д.

***2. Компенсаторно-нейтрализующие технологии****.*

Они восполняют недостаток «того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности…», или частично нейтрализуют «негативные воздействия

в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не представляется возможным». К таким технологиям можно отнести следующие: физкультминутки, которые компенсируют недостаток физической активности детей на уроке; различные виды пальчиковой гимнастики, которые снимают мышечное напряжение; приёмы, оказывающие эмоциональное воздействие на детей и тем самым снижающие стрессовые состояния.

***3.Стимулирующие технологии*** по определению Смирнова Н.К. активизируют собственные силы организма, его внутренние ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Чаще всего такие технологии используют в психотерапии, когда необходимо вывести человека из состояния депрессии.

***4. Информационно-обучающие технологии.***

«Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье – своём и близких, помогают в воспитании культуры здоровья. К таким технологиям относятся *образовательные, просветительские* и *воспитательные программы*, адресованные учащимся, их родителям и педагогам».

Подробное определение здоровьесберегающих технологий каждой группы данной классификации, а так же описание характера их действия, направленного на оздоровление учащихся позволяет утверждать, что образовательная профилактическая программа «Разговор о правильном питании» относится к группе информационно-обучающих технологий. Напомним, что цель программы – «формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни». Соответственно, её действия направлены на просвещение детей и их родителей в области питания, на обучение навыкам правильного питания, а в конечном итоге, на формирование культуры питания.

Данная классификация включает в себя все существующие здоровьесберегающие технологии: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные.

Выше было сказано, что школа, работающая по принципам сохранения и укрепления здоровья учащихся, может использовать все технологии. Однако, именно *образовательные* здоровьесберегающие *технологии* должны стать ведущими в работе школы по данному направлению. Такие технологии являются не внешними, обслуживающими, основанными на иной (физиологической, гигиенической, педиатрической, эзотерической) традиции, а базирующимися на средствах и потенциале педагогики и психологии, которые школа в состоянии эффективно использовать для решения задач сохранения здоровья детей. Существует множество определений здоровьесберегающих образовательных технологий. При анализе этих определений можно сказать, что они рассматривают понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» как в широком, так и в узком, более конкретном, смысле этого слова. В работах Синягиной Н.Ю. и Кузнецовой И.В. «Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идёт на пользу здоровья учащихся». Смирнов Н.К. даёт такое определение: «Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системно организованная совокупность программ, приёмов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников». Более узкое понятие «здоровьесберегающая образовательная технология» основывается на том, какие задачи решаются при её использовании. Под здоровьесберегающими технологиями могут пониматься здоровьеохранительные образовательные технологии, если они решают задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся в процессе обучения. Сюда, по мнению Смирнова Н.К., можно отнести «педагогические приёмы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении». Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» подразумевает и «здоровьеформирующие» технологии, если они решают задачи формирования у детей основ здорового образа жизни. Тогда здоровьесберегающие технологии – это те «программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, а так же мотивацию на ведение здорового образа жизни».

Следующая классификация даёт представление о видах ***образовательных здоровьесберегающих технологий****.* Она, так же как и две первые, составлена профессором Смирновым Н.К.

***1)Организационно-педагогические технологии*** способствуют организации учебного процесса соответственно нормам СанПиНов, что позволяет минимизировать отрицательное воздействие процесса обучения на состояние здоровья детей.

***2)Психолого-педагогические технологии*** - это методы, приёмы формы организации деятельности детей, которые использует учитель на уроке, стиль

общения учителя с детьми. Эти технологии связаны непосредственно с воздействием педагога на учащихся в течение урока. Уровень этого воздействия будет влиять на эффективность решения задач сохранения и укрепления здоровья детей.

***3) учебно-воспитательным технологиям***Смирнов Н.К. даёт следующее определение: это «программы по обучению грамотной заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие так же проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей». Такие технологии реализуются путём включения различных профилактических курсов и программ в предметы общеобразовательного цикла («Основы безопасности жизнедеятельности», «Естествознание», «Окружающий мир» и т.д.), введения в «вариативную» часть базисного учебного плана новых предметов, организации факультативного обучения и дополнительного образования. Одной из таких программ является программа «Разговор о правильном питании», с особенностями содержания и со способами реализации которой мы познакомимся в следующих параграфах работы.

Смирнов Н.К. предложил систему условий, при которых образовательные технологии, программы могут оцениваться как здоровьесберегающие. Рассмотрим степень соответствия программы «Разговор о правильном питании» этим требованиям. А так же проанализируем те возможности, которые даёт учебно-методический комплект, для организации урока в соответствии с данными условиями.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Существует и реализуется система текущего, этапного, итогового контроля за состоянием здоровья учащихся (мониторинг здоровья), и за состоянием формирования и воспитания основ здорового образа жизни.  2.Вопросы здоровья рассматриваются  не только на каком-то отдельном, специальном предмете, но и интегрируются в содержание и организацию преподавания всех или как можно больше учебных дисциплин.  3.Процесс обучения строится с учётом возрастных анатомофизиологических и психологических особенностей детей (биологического возраста, их базовых потребностей, ведущей деятельности, психологических новообразований), закономерностей становления их психических функций (переход от совместных действий к самостоятельным, от действий материального плана к действиям речевого и умственного планов).  4.Работой учителя обеспечивается высокий уровень мотивации учащихся, они эмоционально вовлечены в процесс обучения, заинтересованы в его результатах.  5.Учебно – воспитательный процесс  ориентирован на формирование представлений, а не на передачу знаний, на развитие личности ребёнка как субъекта обучения.  6.Обеспечивается предупреждение переутомления учащихся. Перегрузки их памяти и связанные с этим состояния дистресса путём чередования периодов напряжённой работы и расслабления,… смены видов деятельности.  7.Обучение строится по единицам, а не по элементам, отдаётся предпочтение значимому, осмысленному материалу, минимализуются чисто технические  задания, учитываются закономерности угасания следа при запоминании.  8.Вся образовательная технология строится на приоритете позитивных воздействий, у ученика планомерно формируются сознание успешности его деятельности, адекватная самооценка, для чего выбираются соответствующие по сложности задания. Учитель использует показатель успешности ученика для развития позитивных начал личности.  9.Учебный процесс ориентирован на развитие творческого начала в учебной деятельности учащихся.  10.Обеспечивается достаточный уровень общей и коммуникативной культуры учителя, что позволяет исключить элементы дидактогенного (травмирующего психику ученика)  воздействия. | 1.В процессе работы по программе «Разговор о правильном питании» мониторинг здоровья детей проводится на основании анализа медицинских карт детей, отчётов медицинских работников школы об уровне заболеваемости учеников. Работа с родителями (анкетирование, индивидуальные беседы, отзывы) так же помогает понять, есть ли реальные изменения в состоянии здоровья детей и какой они носят характер: положительный или отрицательный. Динамика осознанности отношения учащихся к своему здоровью опирается на анализ наблюдений учителя в школе и родителей дома за поведением ребёнка. Такие виды работ, как анкетирование, тестирование, ведение каждым ребёнком дневника здоровья, отзывы детей о проводимой работе так же дают возможность судить об уровне сформированности знаний и навыков в отношении здорового образа жизни.  2.Авторы программы «Разговор о правильном питании» отмечают о возможности использования различных вариантов её реализации: в форме отдельного занятия, в качестве интегрируемого курса в основные базовые курсы, возможен вариант комбинирования. Компонент формирования основ правильного питания может быть включён в содержание любого урока, применён на любом  внеклассном мероприятии.  3.Авторы программы – опытные специалисты в области возрастной физиологии и педагогики. Принцип построения программы с учётом возрастных физиологических и психологических особенностей детей, по их мнению, является ведущим. Вот что они рекомендуют в «Методическом пособии для учителей»: «Для того, чтобы занятия были не только интересными, но и эффективными, следует строить их так, чтобы максимально учитывать возрастные особенности и возможности ребёнка…Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников и младших школьников, то и игровые методы должны быть основой организации обучения по программе».  4.Выполнение этого условия в основном зависит от учителя, от его профессионализма, от его творческих способностей. Создание устойчивой положительной мотивации на здоровье, интереса к процессу обучения возможны только при умелой организации деятельности детей на уроке, при правильном подборе и использовании методов и приёмов. Авторы разработали специально для реализации программы учебно-методический комплект: для детей – красочные тетради, для учителя – сборники с методическими рекомендациями. Данный комплект поможет правильно организовать работу на уроке, сохранить у детей положительный настрой и заинтересовать в сохранении своего здоровья.  5. «Цель рабочей тетради «Разговор о правильном питании» - сформировать у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья» . Можно говорить, что цель программы достигнута, если произошли качественные изменения в личности ребёнка, если он стал более осознанно относиться к своему здоровью, если потребность соблюдать нормы правильного питания стала одним из качеств его личности. Это возможно только тогда, когда ребёнок активно вовлечён в процесс обучения. Содержание программы и построение тетрадей учебников стимулирует ребёнка к активной работе, к проявлению инициативы и творчества.  6.Содержание курса, подбор заданий и упражнений в тетрадях «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья» помогут учителю организовать урок таким образом, чтобы не было перегрузок и переутомления детей, чтобы урок не наносил вреда их здоровью. Авторы программы подчёркивают, что использование разнообразной деятельности детей на уроке позволит не только сохранить их здоровье, но и поможет наиболее эффективно реализовать основную цель – сформировать у учащихся основы правильного питания.  7.При подготовке к занятиям, авторы программы рекомендуют учителю выполнять следующее условие: «Не следует усложнять содержание тем, представленных в рабочей тетради, за счёт  информационных материалов, приведённых в  методическом пособии для педагогов. Нецелесообразно знакомство ребёнка с информацией, носящей частный, детализированный характер (например, содержание витаминов в продуктах питания)».  8.Одной из задач программы – формирование у детей положительной стойкой мотивации на здоровый образ жизни. Этого невозможно достичь, если не создать на уроке такие условия, которые способствовали бы хорошему позитивному настроению детей, дали возможность каждому ученику почувствовать, что он думает и поступает правильно.  9.Темы занятий, содержание заданий в тетрадях на печатной основе помогут учителю организовать индивидуальную и групповую деятельность детей, в процессе которой произойдёт развитие их творческих способностей.  10.Принципы построения программы предполагают использование таких форм работы, которые основываются на равноправном сотрудничестве учителя и детей, детей друг с другом (групповая работа, дискуссия). |

Таким образом, на основании всего вышесказанного можно сделать вывод, что программа «Разговор о правильном питании» - это разновидность здоровосберегащих технологий. В конце параграфа необходимо добавить, что здоровьесберегающие технологии можно применять как отдельно, так и в комплексе. Если школа или учитель ставят перед собой узкие задачи, например, предупреждение инфекционных заболеваний среди учащихся, то при решении этих задач достаточно использовать одну или несколько технологий, которые будут работать только в одном векторе. При решении школой более глобальных задач, связанных с сохранением здоровья учащихся в целом, с формированием культуры здоровья, необходимо комплексный подход к применению здоровьесберегающих технологий. Такой поход предполагает создание в школе здоровьесберегающего пространства.

**Литература**

**1.** Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2004. – 79с.

**2.** Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Две недели в лагере здоровья / Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003. - 72с.

**3.** Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования. – М.: ООО «Нестле Фуд», 2003. – 224с.

**4**. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80с.

**5**. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Разговор о правильном питании / Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Nestle, 2001. – 72с.

**6**. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1- 4 классы. - М.: «ВАКО», 2004. – 296с.

**7.**Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150с.

**8**.Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320с.