**Технология организации урока в условиях здоровьесберегающей педагогики**

Сохранение здоровья детей является одной из важнейших задач отечественного образования, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны качественно заниматься производительно-полезным трудом. Возложение на школу и учителя такой, казалось бы, несвойственной им задачи, как забота о здоровье обучающихся, определяется радом следующих основных причин:

- во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. В школе, под присмотром учителя, дети проводят значительную часть дня. Таким образом, забота о здоровье школьника становится главной для учителя, даже главней, чем само обучение, поскольку больной ребенок не способен качественно воспринимать знания;

- во-вторых, большая часть воздействия на здоровье обучающихся, как положительных, так и отрицательных, осуществляется именно учителями, в стенах образовательных учреждений, поэтому получается, что школа часто виновата в нарушении здоровья своих воспитанников;

- в-третьих, именно школа, педагоги способны научить детей заботиться о своем здоровье, с малых лет уметь сохранять его, т.е. задача школы пропагандировать здоровый образ жизни, что является существенным отличием от современной медицины, которая занимается не здоровьем, а болезнями, не профилактикой, а лечением.

**Таким образом, каждая школа, каждое образовательное учреждение должны поставить перед собой цель – обеспечить каждому ребенку, выпускнику школы высокий уровень реального здоровья,** вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Тогда аттестат о среднем образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Основам здоровьесбережения должны отвечать как все образовательное пространство обучающихся, так и каждый урок в отдельности. Что делает урок здоровьесберегающим? Существуют определенные требования к проведению уроков, направленных на сохранение здоровья детей:

1. обстановка и гигиенические условия в кабинете: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2. смена видов учебной деятельности на уроке 4-7 раз (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач). Однообразность уроков утомляет школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у обучающихся дополнительных адаптационных условий;

3. средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности каждые 7-10 минут;

4. количество методов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа и др.) должно быть не менее трех. Чередование методов не позднее, чем через 10-15 минут. Кроме того, используемые методы должны способствовать активизации обучения, творческому и интеллектуальному самовыражению детей;

5. место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

6. на уроке должна присутствовать смена поз обучающихся, которые соответствовали бы видам работы;

7. должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж, использование тренажеров и другое. На каждые 15-20 минут урока необходимо использовать по одной минуте на комплекс из 3-х упражнений с 3-4 повторениями каждого упражнения;

8. наличие у обучающихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

9. в урок следует включать вопросы пропаганды здорового образа жизни;

10. следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние  эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение;

11. создание на уроке обстановки психологического комфорта;

12. рациональное расписание уроков с опорой на ранговую шкалу трудности учебных предметов.

Использование таких несложных приемов на каждом уроке должно принести свои плоды. Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока.

Как же добиться соблюдения всех перечисленных компонентов здоровьесберегающего урока?

Работу над сохранением здоровья ребенка необходимо начинать с первых дней его обучения в школе. Учитель должен изучить индивидуальные, медицинские, физические особенности каждого ребенка. Проведя мониторинг здоровья обучающихся, необходимо разработать здоровьесберегающую систему своего класса, с учетом всех особенностей развития детей.

Роль соблюдения режима проветривания в классе является одной из главных, поскольку нехватка кислорода, свежего воздуха в кабинете приводит к резкому ухудшению самочувствия детей, кислородному голоданию, головокружению и другим неприятным симптомам.

Так же соблюдение светового режима играет важную роль в воспитательно-образовательном процессе. Плохой свет в кабинете, чрезвычайно большая нагрузка при письме и чтении приводят к резкому ухудшению зрения обучающихся, и уже во 2-3 классе количество детей, имеющих патологии зрения увеличиваются вдвое. Чтобы избежать подобных проблем, необходимо соблюдение светового режима в классе, использование упражнений, гимнастик, массажа для глаз, тренажера Базарного, рассчитанных на снятие утомления, тренировку глазных мышц и другое. Упражнения могут занять 1-2 минуты, но при этом принести максимум пользы, если использовать их регулярно. Кроме того и дома ребенок должен соблюдать определенные правила, направленные на сохранение зрения, такие как, обеспечение ребенку благоприятных условий для работы: стул и стол должны соответствовать его росту, возрасту; свет должен падать слева, не должен попадать на лицо (глаза); не разрешать ребенку смотреть телевизор, играть в компьютерные игры более 30-40 минут подряд; обратить внимание на питание ребенка, ежедневно включать в рацион свежие фрукты и овощи, которые содержат витамины и микроэлементы.

Огромное значение в предупреждении утомления имеет четкая организация учебного труда. Очень важно, чтобы к началу урока были уже сделаны необходимые записи на доске. Четкая организация урока способствует выработке у обучающихся умений планировать, организовывать свою деятельность. Положительный эффект в ходе проведения урока оказывает применение разнообразных форм работы с детьми – это работа в парах, группах. В этом случае слабоуспевающий ученик чувствует поддержку товарища, освобождается от боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика. Не нужно забывать и о том, что отдых — это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке.

<Готовясь ><к ><урокам, ><необходимо ><учитывать ><физиологические ><особенности ><организма ><ребенка ><данного ><школьного ><возраста. ><В ><первом ><классе ><урок должен быть ><рассчитан ><на ><35 ><минут. ><Во ><втором ><классе ><последние ><10 ><минут ><урока необходимо ><использовать ><для ><снятия ><утомления, ><включая ><такие ><виды ><деятельности, ><как ><упражнения ><релаксации, ><настольные ><игры, ><разучивание ><комплекса ><физических ><упражнений ><и ><другие. Учебный день желательно начинать с зарядки.>

<При ><составлении ><расписания ><уроков ><такие ><предметы ><как ><математика, ><русский ><язык, ><литературное ><чтение необходимо ><ставить ><вторыми ><или ><третьими. ><Использовать ><чередование ><сложных ><и ><простых ><предметов ><в ><течение ><учебного >дня. Физкультуру и технологию нежелательно ставить первыми или последними в расписании. Так же помогает поддерживать интерес обучающихся применение нестандартных уроков, игровых приемов, современных педагогических технологий, во время использования которых происходит частая смена деятельности детей, что способствует проведению урока, так сказать, на «одном дыхании».

Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от обучающихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Но и неправильное сидение за партой может привести к искривлению позвоночника. В настоящее время существует множество приспособлений, способствующих смене поз на уроке – это и стояние за специальной конторкой (методика Базарного) на массажном коврике, специальные парты, за которыми невозможно ссутулиться и другое.

Несколько минут на уроке необходимо уделять динамическим паузам. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а, главное, укреплением здоровья обучающихся. Существует большое количество физминуток, которые можно использовать на уроке. Это такие, как:

- точечный массаж биологически активных точек лица и головы, который можно провести в начале учебного дня, на первом уроке, чтобы окончательно «разбудить» детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день;

- использование речевых, артикуляционных зарядок и упражнений для мимики лица, помогает «разбудить» речевой аппарат ребенка;

- комплекс упражнений для всех групп мышц;

- упражнения для формирования правильной осанки;

- упражнения для укрепления «мышечного корсета»;

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- упражнения, способствующие выработке правильного дыхания;

- «пальчиковая» гимнастика;

- психогимнастика, упражнения для успокоения нервной системы, релаксация.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов здоровьесберегающего урока является психологический комфорт школьников во время образовательного процесса. 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. Обучающиеся должны входить в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием поддержать 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. К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях. 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.

Значимость работы школы и учителя по пропаганде здорового образа жизни так же имеет большое значение. Пропаганда ЗОЖ может проводиться как в урочное, так и во внеклассное время. Уроки здоровья, классные часы, минутки безопасности и другие виды работы с обучающими способствуют привитию с младшего школьного возраста бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих ребенка людей. Важно добиться того, чтобы дети задумывались о своем здоровье не потому, что к этому призываем мы учителя или же ребенок испытывает недомогание, а потому, что это их жизнь и их здоровье, которое необходимо сохранять с молодости.

Таким образом, выполнение перечисленных здоровьесберегающих требований к уроку, способствует организации учебного процесса, способного сохранить как физическое, так и психологическое здоровье детей, повысить интерес обучающихся к получению знаний, сохранить высокую работоспособность, исключающую переутомление на уроке. А так же позволяет привить детям важное качество современного человека – здоровый образ жизни, что в свою очередь, в идеале, приведет к воспитанию здорового поколения российских людей.