**Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном**

**процессе.**

*Горденкова Н.В.*

МАОУ лицей №6

.

 «Здоровье- это больше, чем знания…

 Это понимание и ответственность как, когда и с какой целью их использовать.

(Н. Нильсон)

 В соответствии с Законом РФ «Об образовании» (ст.51) здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Уже в 1905 году Песталоцци оповестил мировую педагогическую общественность, что при традиционно сложившихся формах обучения происходит непонятное «ухудшение» развития детей, «убийство их здоровья».

 Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии: 14% детей практически здоровы; 50% имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 35-40% детей страдают хроническими заболеваниями.

Причем наблюдается тенденция ухудшение здоровья детей от начальной школы к старшему звену обучения. Таким образом, появилась острая необходимость решения проблемы здоровья детей в масштабе страны, региона, города и отдельно взятой школы.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

 «**Здоровье** человека определяется как **состояние**

1) полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;

2) Здоровье- это **ресурс**, который обеспечивает человеку продуктивную индивидуальную социально-профессиональную жизнь;

3) **Здоровье**- это **уровень,** до которого индивид способен реализовать стремление и удовлетворять потребности, а также изменить среду или предотвратить ее неблагоприятное влияние;

4) **Здоровье**-это **право** каждого»

 В школе должен быть создан режим наибольшего благоприятствования по созданию системного подхода к формированию **Школы Содействия Здоровью**. Педагоги при таком подходе принимают на себя ответственность за здоровье своих воспитанников. Эта задача решается через системное применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

 **Педагогическая технология** – это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор методов и приемов обучения, воспитательных средств, приводящих к высоким результатам обучения и воспитания.

 Здоровьесберегающие технологии основаны на принципе природосообразности и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся

 ***Классификация здоровьесберегающих технологий:***

1 группа – ***медико-гигиенические*** (соблюдение СанПинов, контроль за этим со стороны администрации)

2 группа – ***физкультурно-оздоровительные технологии*** (поведение на уроках физкультминуток, работа спортивных секций, кружков по обучению ЗОЖ)

3 группа – ***экологические технологии*** (обустройство школьной среды,

озеленение, освещение, тепловой режим)

4 группа – ***техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности***

5 группа – з***доровьесберегающие образовательные*** ***технологии.***

Они подразделяются на***:***

 1) Организационно-педагогические технологии (определенный ход учебного процесса, регламентированный СанПинами, предотвращающий утомление детей).

 2) Психолого-педагогические технологии (они тесно связаны с уроком: личностно- ориентированное обучение, метод создания ситуации успеха, технология педагогической поддержки, методы активного обучения и др.)

 3)Учебно-воспитательные технологии (учебные программы по формированию ЗОЖ по предметам учебного плана).

**Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий**

* отсутствие назидательности и авторитарности
* воспитание, а не изучение культуры здоровья
* элементы индивидуализации обучения
* наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
* интерес к учебе, желание идти в школу
* наличие физкультминуток
* наличие гигиенического контроля

 Эти технологии помогают учащимся самореализоваться в учебной деятельности, самоутверждаться в сообществе одноклассников.

 В практике на моих уроках нашли применение следующие технологии

**Личностно-ориентированный подход.** Личностно-ориентированный подход в обучении и воспитании как средство самореализации учащихся**»,** где был дан цикл открытых уроков по данной технологии . Эта технология способствует формированию положительных познавательных мотивов у детей¸ снижению уровня тревожности..

* **Метод проектов.** Этот метод позволяет индивидуализировать обучение, повысить его социальную и личностную значимость, расширить спектр возможностей детей в проявлении инициативы и самостоятельности.
* **Методы активного обучения** прочно вошли в технологический арсенал. Это - ролевые и деятельностные игры, групповая и парная работа,

 уроки-диалоги, дискуссии, метод критического мышления.

.Основные черты здоровьесберегающего урока показаны на схеме.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРГАЮЩИЙ УРОК**

***Построен с учетом базовых потребностей детей***

***Потребности в саморазвитии***

**1**

***Потребности в игре***

***Потребности в подражании***

***Приобретение опыта***

**2**

**3**

**4**

**Здоровьесберегающий урок должен:** воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку».

***Здоровьесберегающие действия на уроке:***

**1.Оптимальная плотность урока**

* количество видов учебной деятельности
* их смена
* длительность и чередование
* отвлечения от учебной работы

**2.Чередование видов учебной деятельности**

* чтение,
* письмо,
* слушание,
* рассказ,
* рассматривание пособий,
* ответ на вопрос,
* решение примеров.
* просмотр видеосюжетов и презентаций

**Рекомендации:**

1. Считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.
2. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

***Оздоровительные моменты на уроке:***

* физкультминутки, динамические паузы
* минутки релаксации
* дыхательная гимнастика
* гимнастика для глаз
* массаж активных точек
* речевая гимнастика

***Цель оздоровительных моментов:***

**1.Отдых центральной нервной системы.**

 Наличие эмоциональных разрядок необходимы для снятия умственного напряжения, утомления. В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.

* поговорка,
* высказывание,
* веселое четверостишие,
* юмористическая или поучительная картинка

**2.Профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.**

***Правильная поза ученика во время занятий за столом.***

* длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка
* высота ножек стула должна равняться длине голени.
* голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол
* между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенк**а**
* расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.
* тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.
* при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.
* позвоночник опирается на спинку стула.
* Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.
* надплечья находятся на одном уровне

****

 Рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке. Её соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом, непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления. Педагогам следует корректировать нарушения в рабочей позе учащихся.

**3.Положительные эмоции**

* Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.
* Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных.

Работа по здоровьесбережению продолжается и после уроков. Дополнительные образовательные услуги в режиме работы «Школа полного дня» дают возможность учителю проводить гимнастику, которая способствует укреплению здоровья младших школьников.

Приложение 1.

 **АНАЛИЗ УРОКА С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

1. **Позитивное влияние на здоровье учащихся (до начала урока)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Что наблюдается** | **Да** | **Нет** | **Примечание** |
| 1)Учащиеся в перемену находятся в кабинете |  |  |  |
| 2) Кабинет проветрен |  |  |  |
| 3) Кабинет настраивает на рабочий лад |  |  |  |

1. **Ход урока**

|  |  |
| --- | --- |
| **Что наблюдается** | **Результат (указать: выше нормы, норма или ниже нормы)** |
| 1) Количество видов учебной деятельности: письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядности, ответы на вопросы, решение примеров и задач и пр. (норма: 4-7 видов)  |  |
| 2 Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности (норма: не более 10мин.) |  |
| 3) Частота чередования различных видов учебной деятельности (норма: смена не позже чем через 7 -10мин.) |  |
| 4) Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, с/р и пр. (норма: не менее трех)  |  |
| 5) Чередование видов преподавания (норма: не позже чем через 10 -15мин.) |  |
| 6) Наличие на уроке работ, в которых учащиеся имеют возможность выразить свое мнение, проявить самостоятельность: с/р, групповая и парная работа, ролевые игры и пр. ( норма: не менее 7 -10 мин.)  |  |
| 7) Наличие на уроке оздоровительных моментов (норма: на 20-й минуте урока 1 мин. Из 3- легких упражнений с 3-4 повторениями) |  |

**3.Психологический климат на уроке**

|  |  |
| --- | --- |
| **Что наблюдается** | **Результат** |
| 1) Наличие внешней мотивации: похвала, поддержка, соревновательный момент |  |
| 2) Стимуляция внутренней мотивации стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и пр. |  |
| 3) Взаимоотношения между учителем и учеником |  |
| 4) Взаимоотношения между учащимися |  |
| 5) Наличие эмоциональных разрядок (поговорки, известные высказывания, небольшие стихотворения, музыкальные минутки, поучительные картинки и пр.)  |  |

**4 Пожелания учителю.**

Приложение 2.

 **План – анализ**

**урока с позиций здоровьесберегающих технологий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Критерии** | **Вопросы для анализа** |
| 1 | ***Гигиенические условия в классе (кабинете)*** | Чистота, температура, свежесть воздуха, освещенность, отсутствие неприятных звуковых раздражителей (эксперт ориентируется на свои органы чувств).  |
| 2 | ***Число видов учебной деятельности, используемых учителем*** | Опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и пр. Нормой считается 4 – 7 видов за урок. Но следует помнить, что частая смена видов деятельности требует дополнительных адаптационных усилий учащихся. |
| 3 | ***Средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности*** | Ориентировочная норма – 7- 10 минут. |
| 4 | ***Использование учителем различных видов преподавания*** | Виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и другие. Норма – не менее трех видов за урок |
| 5 | ***Чередование видов преподавания*** | Чередование видов преподавания не позже, чем через 10 -15 минут. |
| 6 | ***Использовании методов, способствующих активизации учащихся, развитию творческих начал.*** | Это следующие методы: -методы свободного выбора (беседа, выбор действий, свобода творчества и пр.)-активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, ролевая игра, дискуссия, семинар и пр.)-методы, направленные на самопознание и саморазвитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки и пр.) |
| 7 | ***Применение ТСО в соответствии с гигиеническими нормами*** | Норма – 8-10 мин.  |
| 8 | ***Мастерство учителя при использовании видеоматериалов*** | Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инициирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познанию, решения в синтезе учебных и воспитательных задач |
| 9 | ***Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы*** | Дети на уроке не должны быть избыточно напряжены, что обычно бывает у авторитарных педагогов. Психофизический комфорт учеников на уроке - это важнейшее условие предупреждения их утомления. |
| 10 | ***Физкультминутки и физкультпаузы*** | Это обязательная составная часть урока. Норма – на 15 – 20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3 -4 повторениями каждого. При этом важно наличие у школьников желания их выполнять.  |
| 11 | ***Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ*** | Выработка понимания сущности здорового образа жизни (ЗОЖ), формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработка понимания сущности ЗОЖ ит.д. Умение учителя выделить и подчеркнуть в программном материале вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма. |
| 12 | ***Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности.*** | Интерес к знаниям, радость от активного учебного труда, интерес к изучаемому на уроке материалу. |
| 13 | ***Благоприятный психологический климат на уроке*** | Применение методов и форм работы, способствующих созданию ситуации успеха, т.к. наличие стрессов, отрицательные эмоции свидетельствуют преобладании на уроке здоровьеразрушающих тенденций. Приветствуются эмоционально-смысловые разрядки: улыбки, уместные остроумные шутки, поговорки, афоризмы и пр. |
| 14 | ***Итоговая плотность урока*** | Количество времени, затраченного непосредственно на учебную работу должно быть в диапазоне от 60 до 80%. |
| 15 | ***Момент наступления утомления учащихся и снижения учебной активности*** | Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма – не ранее чем за 10 – 125 минут до окончания урока. |
| 16 | ***Темп и окончание урока*** | К нежелательным показателям относятся: неоправданно быстрый темп урока («скомканность»), отсутствие времени на вопросы учащихся, торопливая, практически без комментариев запись домашнего задания.  |
| 17 | ***Интегральный показатель эффективности проведенного урока*** | Состояние и вид учеников после окончания урока: на одном полюсе – спокойно-деловое, удовлетворенное, умерено-возбужденное состояние школьников, на другом - утомленное, растерянное, агрессивное состояние.  |

**В работе использованы материалы:**

**И.К.Смирнов**, заведующий кафедрой психолого-педагогических технологий охраны

укрепления здоровья Академии повышения квалификации и профессиональной подготовки работников образования.

.**Педагогические советы**: оптимизация учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии. – Вып. 5/авт. – сост. В.В.Гордеева, Г.И.Викулова. – Волгоград:

Советова Е.В. **Педсовет:** практическое руководство для директора школы. –

Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006**.**

Приложение 3.

**Листок физического развития младшего школьника**

 Имя, фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Показатели | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **начало** | **конец** | **начало** | **конец** | **начало** | **конец** | **начало** | **конец** |
| Длина тела, см |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса тела, кг |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Окружность груди, см |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тип телосложения |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уровень физического развития |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жизненная ёмкость лёгких, мл |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила мышц рук, кг |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Артериальное давление, мм.рт.ст. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧСС, уд./мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Группа здоровья |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская группа для занятийфизической культурой |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Уровень показателей: **В** – высокий; **В/ср** – выше среднего; **Ср** – средний; **Н/ср** – ниже среднего; **Н** – низкий.

 Подпись медицинского работника школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Развитие двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест, двигательное качество** | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **начало** | **конец** | **начало** | **конец** | **начало** | **конец** | **начало** | **конец** |
| Бег 6 минут, м (выносливость) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30м, сек. (быстрота) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 3х10м, сек.(координация) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, см. (скоростно-силовые) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперёд, см.(гибкость) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание, раз(сила) |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Уровень показателей: В – высокий; В/ср – выше среднего; Ср – средний; Н/ср – ниже среднего; Н – низкий.

 Подпись учителя физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рекомендации для учителей и родителей учащегося**

 Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на 200\_\_- 200\_\_учебный год

 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_