# Содержание:

1. Введение
2. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе.

2.1 Понятие «здоровье» как основополагающее в характеристике данного типа образовательных технологий

2.2 Культура здорового образа жизни личности

2.3 Основные факторы риска для здоровья воспитанников и учащихся

3. Подходы к созданию здоровьесберегающей среды

3.1 Классификация здоровьесберегающих технологий

3.2 Использование здоровьесберегающих технологий в моей педагогической деятельности.

4.Заключение.

5. Список литературы.

# Введение

Современная школа ищет пути построения образовательного процесса, имеющего в своей основе главное - сохранение здоровья учащихся. Сегодня эта проблема стоит остро и является актуальной. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьников. Школу необходимо рассматривать не только как социальную среду, но и как пространство с точки зрения здоровья человека.

Одной из основных проблем последнего столетия, и особенно в современном образовании, является снижение уровня здоровья учащихся, которое начинается уже в начальных классах. В настоящее время приходится говорить о формировании неблагоприятных факторов окружающей образовательной среды, влияющих на состояние здоровья учеников: интенсификация учебного процесса, переход на новые формы обучения, длительность учебного дня, учебный стресс, снижение двигательной активности.[[1]](#footnote-1)

В народном образовании здоровье участников учебно-воспитательной деятельности - это такая составляющая процесса развития личности, без которой не мыслится ни определение содержания обучения и воспитания, его методов, ни оценка результативности их содержательной и практико-ориентированной сути. К сожалению, в школьном образовании сегодня еще недостаточно разработана технология управления развитием среды, сберегающей здоровье учащихся в образовательном процессе. В этой связи современная ситуация характеризуется наличием ряда противоречий, которые отражают объективно существующую проблему поиска необходимых и достаточных условий внутришкольной деятельности, направленной на развитие здоровьесберегающей среды учащихся в образовательном процессе.

Сегодня на школу и учителя возлагается, казалось бы, несвойственная им задача - забота о здоровье учащихся. Это определено следующими причинами.

Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми.

Во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся - желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами в образовательном процессе.

В-третьих, современная медицина занимается болезнями, т.е. лечением, а не здоровьем, так как изменения, которые происходят в этот период в организме детей и подростков, становятся основой для формирования центрального новообразования в личности ребенка, которое выражает их объективную и субъективную готовность к полноценной жизни в обществе.

Поэтому мы считаем, что главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях - педагог.

1. **Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе.**
   1. **Понятие «здоровье» как основополагающее в характеристике данного типа образовательных технологий**

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.[[2]](#footnote-2)

Физическое здоровье:

* это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);
* это состояние роста и развития органов и систем организма, основу  
  которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:

* это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и  
  моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
* это состояние психической сферы, основу которой составляет статус  
  общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

**2.2. Культура здорового образа жизни личности**

Подобное выделение компонентов здоровья, в некоторой степени условно, однако позволяет, с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования индивидуума, с другой - более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни.[[3]](#footnote-3)

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.[[4]](#footnote-4)

Здоровый образ жизни:

* благоприятное социальное окружение;
* духовно-нравственное благополучие;
* оптимальный двигательный режим (культура движений);
* закаливание организма;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
* положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни личности - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.[[5]](#footnote-5)

**2.3. Основные факторы риска для здоровья воспитанников и учащихся**

Исследования отечественных ученых показывают, что организация учебного процесса, к сожалению, не соответствуют природе ребенка. Законы развития физической и духовной составляющих здоровья учащихся и воспитанников, и принципы организации деятельности современной школы имеют противоположную направленность.

Возникла необходимость поиска путей, помогающих организовать учебный процесс в соответствии с законами, не противоречащими природе ребенка. Если мы хотим воспитать здоровое подрастающее поколение, то все-таки целесообразно возвращение к природосообразному образованию, говорят ученые.[[6]](#footnote-6) Специалисты в области здоровьесбережения среди основных факторов риска для здоровья учащихся выделяют следующие:

1. Чрезмерная интенсификация образовательного процесса.

2. Несоответствие программ и технологии обучения функциональным и возрастным особенностям обучающихся и воспитанников. (например, когда мы заставляем детей читать с секундомером, требуя при этом от них скорости чтения 120 слов в минуту, в то время как восприятие информации возможно лишь при скорости не более 80-90 слов в минуту).

3. Стрессогенные (дидактогенные) технологии проведения урока и оценивания знаний учащихся.

4. Несоблюдение элементарных гигиенических и физиологических требований к организации учебного процесса.

5. Недостаточная подготовка педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей.

6. Недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья школьников.

7. Неправильная организация питания учащихся в школе (в частности, необеспеченность детей горячим питанием).

8. Низкий, слабо формируемый школой уровень культуры здоровья воспитанников, учащихся и их родителей.

9. Неблагополучное состояние здоровья самих педагогов.

10. Отсутствие системной комплексной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

11. Снижение уровня медицинского контроля за состоянием здоровья школьников;

12. Отсутствие спортивных залов и квалифицированных преподавателей физического воспитания.[[7]](#footnote-7)

**3. Подходы к созданию здоровьесберегающей среды**

**3.1. Классификация здоровьесберегающих технологий**

В образовании выделяется несколько направлений здоровьесбережения:

здоровьеформирующие образовательные технологии направлены на воспитание у воспитанников и учащихся культуры здоровья и интерес к занятиям по физической культуре.[[8]](#footnote-8)

здоровьесберегающие технологии: 1 - раскрывают рациональную организацию образовательного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями; 2 - создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного эмоционального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В организации учебно-воспитательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий выделяются следующие направления деятельности:

1. формирование здоровьесберегающей пространственной среды;

2. формирование здоровой образовательной среды;

3. рациональная организация учебно-воспитательного процесса;

4. организация рационального питания;

5. физкультурно-спортивная деятельность.

6. здоровьесберегающая воспитательная деятельность и формирование навыков здорового образа жизни;

7. оздоровительная деятельность;

8. диагностика состояния здоровья воспитанников и учащихся.[[9]](#footnote-9)

**3.2. Деятельность педагога по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий**

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимаем систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся,  
проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка  
образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти,  
мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной  
возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата  
в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей  
деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов  
здоровья, работоспособности (Петров О.В.).

Типы технологий:

* Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
* Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);
* Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);
* Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут; число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

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

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у учащихся 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;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока:

* быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
* спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
* задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).   
  Результаты:
* создание экологически комфортной здоровьесберегающей среды, психолого-педагогической здоровьесберегающей технологии сопровождения учащихся в образовательном процессе школы;
* повышение уровня развития здоровьесберегающей компетенции субъектов образовательного процесса;
* обновление содержательной и методической базы преподаваемых дисциплин, совершенствование ресурсного обеспечения образовательного процесса школы и здоровьесберегающего пространства.

**3.3 Использование здоровьесберегающих технологий в моей педагогической деятельности.**

В наше время учителю недостаточно получить в начале года листок здоровья класса от медицинских работников и использовать характеристики здоровья учащихся для дифференцирования учебного материала на уроках, необходимо побуждать совместно с родителями детей к выполнению назначений врача, внедрять в учебный процесс гигиенические рекомендации.

Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, я, продумываю число видов учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Продумываю приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, стараюсь прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Использую в практике нестандартные уроки: уроки – конкурсы, уроки-экскурсии, уроки - игры, уроки – соревнования, и другие.

Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Часто на уроках организую групповую работу, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе.

Проходит она по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть друг друга, или, ученики работают стоя. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, я не требую от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока

Физкультминутки – естественный элемент урока, он обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение. А гимнастика для глаз - снять зрительное утомление.

Систематически в процессе обучения проходят: зарядка, динамические паузы , прогулки и игры на свежем воздухе. Они дают возможность разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

Традиционными стали : дни здоровья, веселые старты: «Мама, папа, я – спортивная семья».

Классные часы, уроки здоровья , спортивные мероприятия, походы , экскурсии в природу помогают формированию у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Вместе с родителями стараемся создавать благоприятные условия в классном помещении: при ремонте для окраски использовали тёплый оттенок персикового цвета матовой краски, цвет пола также не раздражает глаза.

В течение учебного года трижды меняю расположение посадочного места для каждого ученика.

К концу обучения в 1-м и во 2-м классе % детей с нарушениями зрения не изменился.

Моя работа по здоровьесбережению во внеурочное время предполагает различные формы деятельности: КВН, «Уроки здоровья», игры, походы. Цель таких занятий – научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Руководствуясь в своей работе принципами здоровьесберегающих технологий, опираясь на личные наблюдения и наблюдения родителей детей, могу констатировать, что состояние психического, социального и нравственного здоровья не ухудшилось.

Каждому учителю нужно искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, умело использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, и здоровьесберегающим.

**Заключение**

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. Налицо существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране, связанное, в основном, с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и межличностных отношений внутри класса, недостатком двигательной активности, неправильным питанием учащихся, несоблюдением гигиенических требований в организации образовательного процесса, отсутствием у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми. Не случайно, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического (душевного) и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о душевном благополучии, необходимо применять комплексный подход.

Современное образовательная среда требует обязательного применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Учителю необходимо вести пропаганду здорового образа жизни, оказывать поддержку для социальной и психологической адаптации обучающихся. Комфортная психологическая обстановка, оптимальный уровень домашних заданий, различные виды деятельности на уроке, организация мероприятий, направленных на развитие коммуникативных навыков, способствуют укреплению здоровья школьников.

**Список использованной литературы**

1. Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С. 72.
2. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа», 2006, № 3. С. 53.
3. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4. С. 68.
4. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
5. Кургузов, В.Л. Философия здоровья, гуманитарная культура и образование как детерминанты интенсивного развития / В.Л. Кургузов // Советник Президента. - 2004. - № 26. - С. 53-61
6. Кургузов, В.Л. Философия здоровья, гуманитарная культура и образование как детерминанты интенсивного развития / В.Л. Кургузов // Советник Президента. - 2004. - № 26. - С. 53-61.
7. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.
8. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
9. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 105.
10. Недоспасова Н.П. Использование здоровьесберегающих подходов при создании муниципальной образовательной сети предпрофильного образования// Валеология.-2004.-№4.-С.43-45
11. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
12. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.
13. Теория и практика обеспечения психологического здоровья детей в образовании (на примере проекта «Здоровьесберегающие и психотерапевтические технологии как средство развития предпосылок к саморегуляции психических состояний у детей 4-9 лет» «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»)/А.В.Шувалов.- М.:АПКиПРО,2004.-36с.
14. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац.

1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75. [↑](#footnote-ref-1)
2. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56. [↑](#footnote-ref-2)
3. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44. [↑](#footnote-ref-3)
4. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187. [↑](#footnote-ref-4)
5. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа», 2006, № 3. С. 53. [↑](#footnote-ref-5)
6. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4. С. 68. [↑](#footnote-ref-6)
7. Теория и практика обеспечения психологического здоровья детей в образовании (на примере проекта «Здоровьесберегающие и психотерапевтические технологии как средство развития предпосылок к саморегуляции психических состояний у детей 4-9 лет» «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»)/А.В.Шувалов.- М.:АПКиПРО,2004.-36с. [↑](#footnote-ref-7)
8. Кургузов, В.Л. Философия здоровья, гуманитарная культура и образование как детерминанты интенсивного развития / В.Л. Кургузов // Советник Президента. - 2004. - № 26. - С. 53-61 [↑](#footnote-ref-8)
9. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86. [↑](#footnote-ref-9)