**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология - это:

1.  условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

2.  рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

3.  соответствие учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка;

4.  необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

5.  использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Проблемы здоровьесбережения на уроках вредными факторами, которые оказывает на здоровье человека:

·  Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени;
*Сидя за партой, ребенок вынужден принять определенное положение, и не изменять его до конца работы...*

Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья. Доля здоровых детей неуклонно уменьшается, особенно эта неблагоприятная тенденция характерна для детей школьного возраста.

В связи с этим начался новый этап решения неотложных задач профилактической педиатрии и школьной медицины. Начало систематического обучения ставит целый ряд новых сложных задач перед педагогами, родителями и самим ребенком.

 Педагогу недостаточно получить в начале года листок здоровья класса от медицинских работников и использовать характеристики здоровья учащихся для дифференцирования учебного материала на уроках, побуждать совместно с родителями детей к выполнению назначений врача, внедрять в учебный процесс гигиенические рекомендации. Прежде всего педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Только тогда, когда здоровый образ жизни - это норма жизни педагога, только тогда ученики поверят и будут принимать педагогику здоровьесбережения должным образом.

**Типы технологий:**

**Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

**Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия.)

**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.)

Использование здоровьесберегаюших технологий учителем на уроке и при проведении организационно-педагогических мероприятий, т.е. защита здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, является важнейшей задачей школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни.

Деятельность школы направлена:

- на формирование у обучающихся и их родителей здорового образа жизни;
- создание здоровой и безопасной среды (микроклимат, освещенность, мебель, технические средства обучения, организация питания с учетом состояния здоровья детей);
- совершенствование материально-технической базы для физического развития и воспитания;
- совершенствование психологической поддержки школьников, профилактика девиантных форм поведения и др.

Деятельность педагогов направлена как на достижение оптимального уровня обученности, воспитанности учащихся, так и на обеспечение условий для сохранения и развития здоровья.

Важнейшим условием деятельности педагогов школы стало обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения. Это предполагает:
- учет периодов работоспособности детей на уроках (период врабатываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);

- учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количества видов деятельности на уроках, их продуктивность);

- наличие эмоциональных разрядок на уроках;

- чередование позы с учетом видов деятельности;

- использование физкультурных пауз на уроках.

Здоровьесберегающие технологии в средней и старшей школе.

Учащиеся средней и старшей школы уже более серьезно и основательно изучают темы, способствующие здоровьесбережению, знакомясь с проблемами взаимозависимости правильного питания и поддержания организма в хорошей форме, диетического питания и активности, профессионального и любительского спорта и его влияния на продолжительность жизни. Глубоко и всесторонне обсуждаются вредные привычки молодежи, такие, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков и их влияние на только на физическое, но и на психическое здоровье неокрепшего организма, на деторождение и др. Учащиеся не только читают тексты по проблемам, они обсуждают их в диалогах, группах, проводят пресс-конференции, готовят проекты по этим темам, доклады и рефераты, находя и творчески перерабатывая информацию по интересующим их вопросам, что способствует воспитанию их творческих способностей, учебной компетенции.

**Комплексы упражнений при работе за компьютером**

*Расслабление глаз*

Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом - как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук. Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным. Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь, доставляющее вам удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас все поздравляли с днем рождения, звездное небо… Можно делать это упражнение под музыку. После выполнения упражнения постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.

"*Письмо носом"*

Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа - это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, - все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран. Нарисуйте домик с дымом из трубы.

*"Сквозь пальцы"*

Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут "проплывать" мимо вас: вам должно казаться, что они движутся.

Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми (при этом даже закрытые глаза должны ни на чем "не задерживаться" взглядом. Сделайте упражнение 20-30 раз, дышите при этом свободно, не напрягайтесь.

*Комплекс упражнений для улучшения зрения*

1.                 Горизонтальные движения глаз: направо-налево.

2.                 Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.

3.                 Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.

4.                 Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.

5.                 Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

6.                 Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".

7.                 Частое моргание глазами.

Работа глаз "на расстояние". Внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

*Упражнения при утомлении, для глаз, для головы и шеи, для рук, для туловища*

Для улучшения состояния легких, глаз, мышц шеи и кистей рук в перерывах между работы на компьютере я использую упражнение, заимствованное из йоги:

1. Поставьте ноги на ширине плеч. Руки опустите вниз перед собой, сцепите пальцы «в замок» и выверните сцепленные кисти (ладони будут расположены плоскостью вниз).

2. Одновременно с глубоким вдохом поднимите сцепленные руки вверх и максимально отведите их назад, прогибаясь всем туловищем назад и максимально растягивая все мышцы в паузу после достижения максимальной амплитуды движения ( «стиль» этого растягивания позаимствуйте у своей или соседской кошки - то, как она потягивается после сна).

3. Вместе с глубоким (и шумным - со звуком) выдохом закройте глаза, полностью расслабьтесь, расцепите кисти, опустите их за шею и дайте им свободно упасть вниз вдоль вашего туловища. Одновременно расслабьте голову и дайте ей упасть вперед. В конце медленного выдоха немного согнитесь вперед в пояснице и подожмите живот (напрягите брюшные мышцы) для того, чтобы диафрагмой выжать весь «застоявшийся» воздух из ваших легких - такое глубокое завершение выдоха можно осуществить несколькими шумными выдыхательными движениями.

4. Сделайте несколько таких медленных дыхательных циклов в начале и в конце комплекса упражнений. Упражнение нужно делать на балконе или хотя бы у открытой форточки. Степень сгибания рук в локтевом суставе при их поднятии и траектория их падения при выдохе может варьировать в зависимости от ощущений наибольшей «приятности» от различных способов выполнения этих движений.

*Упражнения для рук*

  В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья. Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Большие пальцы окажутся сверху. Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели" друг на друга. Движение - только в запястьях, локти не подвижны. Разжать кулаки, расслабить кисти. Проделать упражнение еще несколько раз.

Эффект: снятие напряжения в кистях и запястьях.

  В положении сидя или стоя опустить руки вдоль тела. Расслабить их. Сделать глубокий вдох и на медленном выдохе в течение 10-15 с слегка потрясти руками. Проделать так несколько раз.

Эффект: избавление от усталости рук.

  Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Проделать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.

  Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.

  Широко расставить пальцы на напрячь кисти на 5-7 с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Проделать упражнение несколько раз.

Упражнения для головы и шеи

  Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.

  Надавливая пальцами на затылок в течении 10 с делать вращательные движения вправо, затем влево.

  Эффект: расслабление мышц шее и лица.

  Закрыть глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Проделать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.

  Эффект: расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.

Упражнения при утомлении

  Эффект: расслабление тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания.

  Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 с. Проделать 5-10 раз.

  Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 с.

  Выпрямить спину, теле расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.

Дирчин С.А., учитель биологии.