**«Эффективность внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Формирование здорового образа жизни»**

 «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно - ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно - развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно

взаимодействовать. Здоровьесберегающие технологии предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

В школе дети проводят значительное время. Как бы детский сад не готовил к поступлению в школу, дети все равно сталкиваются со спецификой современного учебного процесса. Связана она с продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, с количеством, темпом и способами подачи информации.

В зависимости от исходного функционального и эмоционального состояния и способности ученика к адаптации, давление, оказываемое на него требованиями учебного процесса, может привести к развитию стресса и, как следствие, психосоматическим заболеваниям. На школьника действует множество негативных факторов, как на физиологическом уровне, так и на психологическом. Элемент соревнования со сверстниками, необходимость показывать высокие результаты в учебе, формирование межличностных отношений с ровесниками и учителями, необходимость быстро принимать решения, да и просто нарушения питания, физические перегрузки и т. д. могут привести к развитию у ребенка стресса. Раньше считалось, что стресс — удел взрослого человека, сейчас же психологи говорят о «школьном стрессе» и рекомендуют обучать детей адекватным способам реагирования на напряженные и конфликтные ситуации.

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней.

**Признаки перегруженности у детей:**

- У ребенка развиваются физические признаки болезни, такие как головные боли и боли в желудке.

- Ребенок выглядит беспокойным, уставшим или возбужденным.

- У ребенка проявляются признаки депрессивного состояния, и он отказывается отвечать на вопросы.

- Ребенок становится раздражительным, негативно настроенным и во время привычных занятий практически не проявляет никаких положительных эмоций.

- Ребенок перестает проявлять интерес к какому-либо занятию, которое раньше было для него крайне важным.

- Его отметки в школе становятся хуже, он проявляет меньший интерес к таким обычным занятиям, как посещение уроков и выполнение домашнего задания.

- Ребенок проявляет признаки антиобщественного поведения (обман и воровство)

**Рекомендации по преодолению стресса:**

1.Ребенку необходимо делиться своими переживаниями. Поэтому учитель, замечая некоторые признаки стресса, может попытаться вызвать на доверительный разговор ребенка, спросить о его переживаниях, дать ему высказаться.

2. Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.

3. Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (физ. минутки дыхательная гимнастика).

4. Переключаться на приятные воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела). Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).

5. Дайте понять ребенку постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).

6. Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.

7. Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.

**Профилактика и преодоление стресса в учебном процессе.**

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью.

Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. В связи с этим, не случайно, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

**Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.**

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить **четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.**

**Правило 1. Правильная организация урока.**

Главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.   
Организация урока должна обязательно включать три этапа:   
-1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);   
-2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы   
-3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.   
Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

**Правило 2. Использование всех каналов восприятия.**

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психи­ческих функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:   
- левополушарные люди — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;   
- правополушарные люди — доминирование правого полушария, развитие конкретно-образного мышления и воображения;   
- равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:   
- аудиальное восприятие;   
- визуальное восприятие;   
- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

**Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся**. **Распределение интенсивности** **умственной деятельности.**

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады в течение учебного дня и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровье сбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в тече­ние урока такова:5-25-я минута — 80%; 25-35-я минута — 60-40%; 35—40-я минута — 10%.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока.

Отсюда понятно, что не всегда оправдана та практика, когда учитель первую, наиболее продуктивную часть урока отводит под опрос домашнего задания: лучше эту часть урока посвятить изучению нового материала, а опрос перенести на вторую, менее продуктивную.

**Правило 4. Уместное и правильное применение физкультминуток.**

Педагоги обязаны учитывать тот факт, что вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности сокращает поток импульсов от мышц к центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность. Отсутствие мышечных напряжений и механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя снижает интенсивность кровообращения, ухудшает кровоснабжение головного мозга, осложняет его работу. Отсюда понятна необходимость выделения на уроке минут двигательной активности. Известно, что более эффективное восстановление работоспособности происходит при активном отдыхе. Активизировать его можно с помощью специально организованных физических упражнений. Существуют разные формы занятий физическими упражнениями на уроке: физкультурная пауза, физкультурная минутка. Комплексы упражнений выполняются примерно на 10 и 20 минутах урока. Кроме этого, особенно для детей начальной школы и среднего звена необходима гимнастика для снятия зрительного утомления. Комплексы таких упражнений, разработаны профессором В.Ф. Базарным.

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.**

**Снятие эмоционального напряжения.**  
Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.

**Создание благоприятного психологического климата на уроке.**  
Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

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.

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.

**Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.**

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологи­ческих условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

**Комплексное использование личностно-ориентированных технологий**.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

**Личностно-ориентированное обучение** предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

**Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.**

**Личностно-ориентированные** (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания.

**Педагогика сотрудничества** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Цель школы, реализующей ПС,— разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

**Технологии развивающего обучения** (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л. С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Классификационные характеристики технологии РО, разработанной Д. Б. Элькониным и В. В. Давыдовым, в определённой части отвечают принципам здоровье сберегающей педагогики.Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Вместе с тем использование технологии развивающего обучения, особенно по методу Л. В. Занкова, таит в себе и угрозу такой интенсификации образовательного процесса, которая приводит к перегрузке учащихся, формированию у них утомления и переутомления.

**Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов** была разработана В. В. Фирсовым как один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации. Среди классификационных параметров этой группы технологии потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье учащихся видится в таких, как система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью, целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

Технология психологического сопровождения разработана М.Ю. Громовым и Н.К. Смирновым. В её основе – активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения.

К числу здоровье сберегающих технологий следует отнести и «**технологию раскрепощённого развития детей**», разработанную физиологом В. Ф. Базарным. Отличительными особенностями этой технологии, используемой в начальной школе, являются:

-занятия в режиме смены динамических поз (парты, конторки); движения наглядного учебного материала;

-использование схем зрительных траекторий, «Экологического букваря - картины-панно; специальных художественно-образных каллиграфических прописей;

-обязательный предмет – хоровое пение.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

Бабанский Ю. К. Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса. – 1982 .

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе /авт.-сост. С.А. Цабыбин.-Волгоград. — Учитель. — 2009.

Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО. — 2002.

Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс. — 2007.

Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова.- М.: ТЦ Сфера. — 2005.