Под здоровьесберегающими технологиями - будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

"Здоровьесберегающие технологии" интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Комментируя это определение, напомним, что задача школы не "дотянуть ' ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет не последнюю роль.

В системной последовательности приобщение школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:  
1) осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения;  
2) признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников;  
3) овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций);  
4) реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.

**Здоровьесберегающие технологии**

**Целевые установки:**

* 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.

**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

**Рекомендации**

* считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.
* 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

**Цель оздоровительных моментов**

* отдых центральной нервной системы
* профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.

**Рекомендации**

* комплексы упражнений должны меняться.
* - проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого с целью
* В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.

**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 ребенка.

 - расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.

 - тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.

**Правильная рабочая поза при письме**

 - 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

**Рекомендации**

 - рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке

 - ее 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

**Положительные эмоции**

**-**Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.

 - Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных

**Критерии эффективности здоровьесберегающего урока**

• Активная мыслительная деятельность

• Обеспечение эмоциональной сопричастности ученика к собственной деятельности и деятельности других

• Мотивация познавательной деятельности

• Обеспечение рефлексии и самоконтроля

• Наличие самостоятельной работы

Они были вырублены маленькими-маленькими буквами на большом-большом камне в горах Тибета, где автор случайно обнаружил их, когда путешествовал в поисках смысла жизни. Надпись сливалась с пейзажем, подтверждая тем самым свою гармонию с природой и свое доисторическое происхождение.

Секреты чудом сохранились - вот они.

1. Секрет доброты состоит в том, что без этой фундаментальной основы всего созидаемого на Земле результаты действий не принесут пользы ни тому, кто что-то делает, ни тому для кого что-то делается. Можно назвать это «добрым началом», можно говорить об «идее добра», которая должна пронизывать все свершения. И «доброжелательность», и «добродушие», и «добросердечность» - все, чего так не хватает в нашей современной жизни и недостает в большинстве школ, происходит от корня «добро». Попробуем отказаться от декларативности («Мы все работаем на благо людей!») и дарить свою доброту не абстрактным «учащимся», а вполне конкретным Петям, Олям, Колям и Сашам, чтобы они почувствовали, что о них думают, об их интересах заботятся, и сами стали дарить добро окружающим их людям.

2. Секрет успешности (в делах и в жизни вообще) состоит в стремлении и готовности дарить радость себе и другим. Этот навык - находить поводы и причины для радости - сродни способности восхищаться чем-то в других людях (и в себе самих!), но не манипулируя («Ах, какой вы грациозный и стройный, при полутора метрах роста и ста килограммах веса!»), а искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Это необходимое качество для педагога, разделяющего идеи «позитивной» и здоровьесберегающей педагогики. Находить поводы для радости можно всегда, как бы ни была трудна жизнь. Более того, чем она труднее, тем важнее расцветить ее яркими красками - это один из принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. «Школа радости» - это не только одна из моделей организации образовательного пространства с очевидным здоровьесберегающим результатом, но и замечательная психолого-педагогическая программа воспитания.

3. Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства - в профессионализме всех работающих в школе педагогов. Пускай не всех (будем реалистичны!), но больше части, которая способна создать «критическую массу» компетентности. Поэтому вложение средств в подготовку кадров, повышение профессионализма учителей (в развитие персонала, как говорят на Западе) - самая мудрая стратегия серьезного руководителя. Тогда неизбежно будет формироваться то пространство грамотной заботы о здоровье, работая в котором невозможно оставаться грубым, авторитарным, безразличным, незаинтересованным.

4. Секрет результативности здоровьесберегающих технологий - в целенаправленном воспитании культуры здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии (а материальное приложится!).

5. Секрет соответствия создаваемого задуманному состоит в объективном отслеживании поучаемых результатов. Лучше, если этот мониторинг будет независимым, проведенным специалистом «со стороны». Оценка «дела рук своих» не может быть объективной даже при самых благих намерениях - механизмы психологической защиты вносят свои коррективы.

6. Секрет технологичности - в том, что создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методик возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологии. Иначе под ЗОТ в одной школе будет пониматься сочетание фитобара и стоматологического кабинета, в другой - «конторок» в классах и «шведских» стенок в рекреациях, в третьей - введение уроков валеологии и ставки психолога-консультанта. Все это хорошо даже в отдельности, но не может обозначаться как технология, а поэтому и заметных результатов ожидать от таких разрозненных действий не приходится.

7. Секрет надежности получаемых результатов - в широком привлечении к решению задач, связанных со здоровьем, не только учащихся и педагогов школы, но и специалистов из научных центров, институтов, опытных практиков (но имеющих необходимую подготовку!), а также обсуждение получаемых результатов на конференциях, совещаниях, публикация материалов в печати. Таким образом, происходит интеграция школы в социокультурное пространство, подпитывающее ее информационном и энергетически.

8. Секрет перспективности преобразований, проводимых в школе в сфере здоровья, состоит в наличии грамотной программы действий, по которой школа начинает работу. Эта программа должна быть рассчитана на 3-4 года (с перспективой на 5-7 лет), научно обоснована, а в ее разработке, кроме ученых, курирующих школу, должны принимать участие большинство педагогов и специалистов школы («чужая» программа нежизнеспособна!).

9. Секрет заинтересованности участников в проводимой работе, без которой невозможно реализовывать долгосрочные проекты, состоит, как это ни банально, в материальном стимулировании. На энтузиазме можно начинать работу, проводить ее какое-то время, но дальше достойных участников необходимо переводить из «любителей» в профессионалы.

10. Секрет истинности состоит в интуитивном ощущении непротиворечивости того, что делается, соответствии результатов глобальным законам природы и мироздания, одухотворенном воплощении их на благо людей. Но главное, что задает движению к цели нужное направление, освещает и освящает настоящее дело, являясь критерием его истинности, - это любовь, тот самый «пятый элемент», который наделяет жизнь смыслом и радостной энергией созидания с предвкушением обязательного успеха.

«Каждая прогрессирующая близорукость заставляет опасаться за будущее больного», — это высказывание известного офтальмолога XIX века Дондерса приобретает в наше время ещё большую актуальность. Так, если в 80 годах XX века по статистике каждый пятый выпускник школы имел близорукость, то в начале XXI столетия — уже каждый третий и даже каждый второй в гимназиях. Социальная значимость проблемы обусловлена не только растущей распространённостью этого заболевания, но и тем, что оно занимает третье место в структуре инвалидности по зрению.

Причины столь угрожающей статистики кроются в радикальных переменах нашего общества, в целом, и систем здравоохранения и образования, в частности за последние 15 лет.

**Какие же факторы негативно повлияли на** **здоровье  детей?**

Это, прежде всего, психо-эмоциональная напряжённость, обусловленная существенно возросшей зрительной нагрузкой за счёт увеличения школьных программ, особенно в школах нового типа. В результате число близоруких детей постепенно увеличивается с 4,1-8,6% в первых классах до 46-52 % в одиннадцатых (2005 г). Эти цифры ещё раз свидетельствуют о том, что учебный процесс является напряжённой зрительной деятельностью, а школьная близорукость — профессиональной патологией школьников. Поэтому необходимо внедрение в практику учебных учреждений образовательных профилактических программ, содержащих новые технологии, сберегающие **зрение.** Вот поэтому, чтобы создать и поддерживать в школе оптимальные зрительные и психологические условия для сохранения **зрения** детей, и была мной апробирована образовательная профилактическая программа «**Пятёрка** по **зрению**».

Программа состоит из трех частей:

* + *«Знаниевая» часть* знакомит с новой здоровьесохраняющей сказкой И.Ю. Смирновой «Тайна Страны хорошего зрения».
  + *Психологическая часть* предполагает размышление, обсуждение и анализ новых знаний.
  + *«Деятельностная»* *часть* – включает театральные приемы работы с детьми, способствующие раскрытию личности в процессе творческого самовыражения.

**Цель программы:** сохранение здоровья учащихся и учителей путем продвижения творчески ориентированных здоровьесохраняющих технологий в школьное образование.

**Задачи программы:**

1. *Воспитание* культуры здоровья учащихся и учителей *обучением* здоровьесохраняющим технологиям.
2. Укрепление здоровья детей и педагогов через организацию творчески ориентированного учебного процесса.
3. Сохранение здоровья педагогов путем предупреждения синдрома эмоционального (профессионального) выгорания.

**Структура занятий** в рамках одной темы:

I. «Знаниевая» часть.

Чтение сказки И.Ю. Смирновой «Тайна Страны хорошего зрения» Предложенная автором форма сказочной истории направлена на пробуждение души, фантазии, сострадания, ибо только так можно вызвать неподдельный интерес детей к культуре здоровья.

II.Психологическая часть.

Рефлексия помогает ребенку понять, что он имеет право на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения, что способствуют развитию личности и формированию здоровой психики детей.

III. «Деятельностная» часть.

1. Школьный (классный) театр, как «деятельностная» здоровьесберегающая технология.

Творческое проигрывание проблемных ситуаций с детьми приводит, во-первых, к пониманию ими себя через сравнение с другими, представляющими модели развития школьных заболеваний. Во-вторых, к осознанию необходимых перемен в своем образе жизни для сохранения зрения и здоровья

2. Воспитание культуры здоровья по принципу: равные учат равных.

Знания и умения, передаваемые от равного равному, то есть от ребенка к ребенку, отличаются, с одной стороны, легкостью усвоения, а с другой – глубиной восприятия и принятия. Роль учителя заключается в создании условий для ролевой игры и координации ее развития.

Занятия проходят в свободной, непринуждённой обстановке. Читаем соответствующие главы книг, беседуем, выполняем творческие работы и лечебные упражнения. Они и называются так, что от одного названия захочется заниматься. Например, «жмур-круг» (вдох — сильно зажмурься, выдох — округли глаза), или «нос-как-нос» (глазами в зеркало, на нос и обратно) и т. д.

О медицинском эффекте пока рано говорить, а вот об эффекте психологическом уже можно. В книге И. Ю. Смирновой «[<](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?url=http://www.websib.ru/new_detail.php?new_id=1058&text=%CF%FF%F2%E5%F0%EA%E0%20%EF%EE%20%E7%F0%E5%ED%E8%FE-%20%EF%FF%F2%E5%F0%EA%E0%20%EF%EE%20%E7%E4%EE%F0%EE%E2%FC%FE%20%EC%E5%F2%EE%E4%E8%EA%E0&qtree=#YANDEX_16)**Пятёрка**[>](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?url=http://www.websib.ru/new_detail.php?new_id=1058&text=%CF%FF%F2%E5%F0%EA%E0%20%EF%EE%20%E7%F0%E5%ED%E8%FE-%20%EF%FF%F2%E5%F0%EA%E0%20%EF%EE%20%E7%E4%EE%F0%EE%E2%FC%FE%20%EC%E5%F2%EE%E4%E8%EA%E0&qtree=#YANDEX_18) по [<](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?url=http://www.websib.ru/new_detail.php?new_id=1058&text=%CF%FF%F2%E5%F0%EA%E0%20%EF%EE%20%E7%F0%E5%ED%E8%FE-%20%EF%FF%F2%E5%F0%EA%E0%20%EF%EE%20%E7%E4%EE%F0%EE%E2%FC%FE%20%EC%E5%F2%EE%E4%E8%EA%E0&qtree=#YANDEX_17)**зрению**[>](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?url=http://www.websib.ru/new_detail.php?new_id=1058&text=%CF%FF%F2%E5%F0%EA%E0%20%EF%EE%20%E7%F0%E5%ED%E8%FE-%20%EF%FF%F2%E5%F0%EA%E0%20%EF%EE%20%E7%E4%EE%F0%EE%E2%FC%FE%20%EC%E5%F2%EE%E4%E8%EA%E0&qtree=#YANDEX_19)» рассказывается о том, как можно и нужно создавать мысленные мультфильмы, используя воспоминание, воображение, слово, поступок, побуждение.

В моих планах - создание кукольного театра. На основе одной из глав книги И. Ю. Смирновой попробуем написать пьесу, изготовить куклы и декорации, отрепетировать и показать другим школьникам.

Если просто прерывать каждый урок и говорить: «Дети, делаем гимнастику для глаз, смотрим туда, смотрим сюда…», то вряд ли у кого из ребят надолго хватит терпения выполнять эти упражнения.

А если так организовать деятельность на уроке, чтобы ребята не замечали, что, обучаясь, они лечатся? Продумать расположение наглядности на доске так, чтобы глаз двигался по кругу, использовать лабиринты, рассчитывать траекторию движения учителя по классу так, чтобы детским глазам полезно было. Можно, например, на уроке окружающего мира при изучении звёзд использовать такой приём: посмотрите в окно, найдите самый далёкий видимый объект. Переведите взгляд на собственный нос. Повторите это несколько раз. Что вы наблюдаете? Вот и пожалуйста, упражнение для глаз выполнили, проблему о том, как измерить расстояние до звёзд поставили.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| [http://www.razumniki.ru/images/smile/01.gif](javascript:click_smile(':)'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/02.gif](javascript:click_smile(':('))[http://www.razumniki.ru/images/smile/03.gif](javascript:click_smile(';)'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/04.gif](javascript:click_smile('*04*'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/05.gif](javascript:click_smile('*05*'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/06.gif](javascript:click_smile('*06*'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/07.gif](javascript:click_smile('*07*'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/08.gif](javascript:click_smile('*08*'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/09.gif](javascript:click_smile('*09*'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/10.gif](javascript:click_smile('*10*'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/11.gif](javascript:click_smile('*11*'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/12.gif](javascript:click_smile('*12*'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/13.gif](javascript:click_smile('*13*'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/14.gif](javascript:click_smile('*14*'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/15.gif](javascript:click_smile('*15*'))[http://www.razumniki.ru/images/smile/16.gif](javascript:click_smile('*16*')) | | |

[***Комплекс физминуток***](http://gmo.miass.edu.ru/nach/DswMedia/fizkul-tminutka.doc)    http://gmo.miass.edu.ru/nach/images/14.gif

**Комплекс активных упражнений для снятия напряжения глаз.**

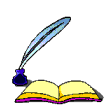
**1.** Открытыми глазами медленно, в такт дыханию:   
- рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали, по диагонали;   
- перемещать оба глаза вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали, по кругу, по прямоугольнику.   
Вверх — вдох, вниз — выдох, вправо — вдох, влево — выдох. Каждое упражнение по 6 раз 3 раза в день.   
Упражнения должны вызывать мускульные болевые ощущения в глазах. Каждое задание чередовать с морганием.   
**2.** Стоя или сидя, глубоко вздохнуть, низко наклониться и десять раз моргать, не дыша, в течение 10 сек. По 6 раз 3 раза в день.   
**3. "Глаза жука".** На выдохе закрыть глаза крепко сжать веки на 6 сек. При вдохе как можно шире открыть глаза (вытаращить) на 6 сек. По 6 раз 3 раза в день.   
**4. "Соляризация".** Сидя с закрытыми глазами перед лампой 150-200 Вт на расстоянии 30 см наклоняться в   
стороны от света с интервалом 3-5 сек. 2 раза по 2-3 мин. Лучше всего соляризацию делать под лучами солнца   
наклоняясь в тень.   
**5. "Ванночки".** Набрав в ладошки воду, брызгать на закрытые глаза. Утром 10 горячих приемов, потом — 10   
холодных. Вечером — 10 холодных, потом — 10 горячих приемов.   
**6. "Пальминг".** Мягко закрыть глаза и прикрыть их перекрещенными ладонями рук так, чтобы основания наложенных друг на друга мизинцев служили дужками от очков на твердой части переносицы носа (не надавливая и не ограничивая носовое дыхание, важное при расслаблении зрения). Кисти рук свободные, впадины ладоней расположены точно над орбитами глаз и не касаются ни век, ни  ресниц. Открыть глаза, проверить полноту темноты и вновь закрыть. Устранить напряжение в пальцах, расслабить запястье,   
локти. Цель пальминга — достичь абсолютно черного поля, которое возможно при полном расслаблении мышц тела и психики. Время пальминга, чем больше, тем лучше (но только до достижения дискомфорта). Пальминг показан после изнурительной длительной нагрузки на глаза, а также после соляризации перед сном (после "ванночек"). Проводить пальминг следует не менее 2-х раз в день.   
**7. "Близко-далеко".** Вырезать из бумаги круг диаметром 3 мм и прикрепить его на окне. На расстоянии 30 см   
от глаз. На вдохе все внимание взгляда сконцентрировать на круге (3-5 сек.). С выдохом взор направить вдаль   
не стараясь увидеть что-либо (3-5 сек.). В первый день занятий упражнение выполнять в течение 1 мин.   
Ежедневно (в течение 10 дней) увеличивать время по 1 мин. Затем в обратном порядке, сокращая время до 1   
мин. После десятидневного перерыва начать с начала.

**Желательно, чтоб привычкой в жизни стали такие моменты:**

* **никогда не щуриться;**
* **не напрягать глаза, пытаясь разглядеть предметы: руководствоваться принципом — расслабление вернет мне остроту зрения;**
* **избегать длительной фиксации взгляда на одном предмете, стараясь как можно чаще переводить взгляд;**
* **моргать при любом удобном случае.**

***Массаж глаз***

Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.

**

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся.  
2. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.  
3. Повышение приоритета здорового образа жизни.  
4. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.  
5. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.  
6. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников  
7. Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей