***Слайд 1***

**Выступление Абрашиной К.В. на педагогическом совете на тему «Условия и факторы сохранения здоровья детей при подготовке к ГИА»**

***Слайд 2***
Современная система образования ориентирована на формирование личности, которая умеет самостоятельно творчески решать научные и производственные задачи, критически мыслить, вырабатывать и защищать свою точку зрения, систематически пополнять и обновлять свои знания в процессе самообразования. Но без сохранения физического здоровья не возможно полноценное включение учащихся в процесс обучения.
***Слайд 3***

По словам профессора **Н. К. Смирнова**, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Особую значимость и актуальность проблема здоровьесбережения учащихся приобретает в выпускных классах средних общеобразовательных школ. Введение основного государственного экзамена (ОГЭ) стало для девятиклассников не просто еще одним дополнительным стрессовым фактором, но и основным в формировании тревожности в целом. Это объясняется спецификой процесса подготовки к ОГЭ, которая проявляется втом, что наряду с увеличением объема учебной нагрузки (повышение качества предметной подготовки на уроках, посещение дополнительных занятий с репетитором, самостоятельная подготовка вне занятий и т. д.) увеличивается и психоэмоциональная нагрузка старшеклассников, обусловленная несколькими факторами.
***Слайд 4***
Во-первых, старшеклассники испытывают чувство тревоги, страх потерять (упустить) шанс самореализации, поскольку от результата ОГЭ зависит дальнейшее успешное моделирование жизни выпускника.

Во-вторых, со стороны учителей и родителей отмечается давление и искусственное нагнетание стрессовой ситуации, связанной с предстоящим тестированием.

В-третьих, сама процедура ОГЭ имеет стрессогенный характер:
– жесткие законодательные правила проведения ОГЭиЕГЭ(запрет мобильных телефонов, предварительный досмотр учеников, информационные плакатыоб ответственности за нарушение правил сдачи экзамена и пр.);

– присутствие в классе незнакомых людей (общественных наблюдателей, учеников и учителей из разных школ) и непривычная обстановка повышают уровень тревожности, беспокойства, психофизиологического дискомфорта;

– отсутствие перечня экзаменационных вопросов, придающих выпускнику определенную долю стабильности и уверенность в том, что непредвиденных вопросов быть не может (содержание же КИМов не известно ученику, что повышает уровень его беспокойства);

– у тревожных, неуверенных в себе и собственных знаниях школьников наличие нескольких близких вариантов ответов в тесте способствуетнагнетанию напряжения, сомнению, панике и прочему.

Совокупность данных факторов приводит к психическим и физиологическим перегрузкам, отрицательно сказывающимся на здоровье старшеклассников.

***Слайд 5***
Вышесказанное обозначило проблему – как обеспечить здоровьесберегающий характер процесса подготовки старшеклассников к ОГЭ .

Принцип ОГЭ: выпускник школы остается один на один с экзаменационной работой. И задача учителя - подготовить ученика так, чтобы он не растерялся, а четко и грамотно выполнил все задания.
Что может учитель? Он должен создать необходимые педагогические условия обеспечивающие **максимальную**надежность результатов ОГЭ при **минимальной** психофизиологической нагрузке старшеклассников.

***Слайд 6***

***Направления работы педагогов по здоровьесберегающей подготовке к экзаменам:***

1. Состояние здоровья школьников во многом  (если не в основном) определяется не нормированием нагрузки, а психологическими факторами. Состояние стресса, т.е. перегрузка нервной системы, возникает не тогда, когда ребенку дают слишком много заданий, а когда отсутствует внутренняя мотивация учебной деятельности.

Поэтому необходимо соблюдение принципа природосообразности, при построении урока, который понимается как-соответствие образовательного процесса базовым потребностям и психологическим возможностям ребенка.

**Поэтому при подготовке к уроку следует учитывать динамику активности учащихся на уроке:**

1 – 4 минуты - врабатываемость в урок (организационный момент, психологический настрой на усвоение материала урока);

5 – 20 минуты – самая высокая работоспособность (новый материал, самостоятельная работа);

21 – 35 минуты  - снижение работоспособности (физкультминутка, закрепление материала);

36 – 45 минуты – полное утомление (подведение итогов урока, объяснение домашнего задания).

1. Преодоление здоровьезатратного характера образовательного процесса в современной школе требует от педагога систематического включения в урок *специальных приемов*, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

***Слайд 7***

1. *оптимальный объём учебной информации;*
2. *дозированное распределение заданий по степени сложности*

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет не только избежать монотонности на уроке, но и готовят учащихся к правильному выполнению тестовой части ОГЭ.

1. *смена видов деятельности;*

Во избежание усталости учащихся необходимо чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. Творческое **сочетание парных, групповых, индивидуальных и коллективных форм работы** снимает динамическое напряжение и эмоционально насыщает учебный процесс

4*) проведение динамической паузы, гимнастики для глаз*;, к подобным приемам относятся все способы увеличения двигательной активности учащихся: **физкультминутки, режим динамических рабочих поз, использование приемов пассивной и активной релаксации, различных способов переключения; массаж активных точек, дыхательные упражнения, сенсорные тренажи; психогимнастика; психологический настрой на урок**и т.п.

*5) релаксация.*

***Слайд 8***

1. Несмотря на значимость материальных, санитарно-гигиенических, дидактических и психологических условий, ключевую роль в решении задач сохранения здоровья детей играет личность учителя. Задачи охраны и укрепления здоровья школьников могут решаться только в том случае, **если учитель сам будет обладать психическим и соматическим здоровьем**. Психическое здоровье означает зрелость, сохранность и активность механизмов саморегуляции, обеспечивающих полноценное человеческое функционирование. Профессиональная деятельность педагога имеет особое влияние на его психическое здоровье. К сожалению, специалисты отмечают, что учителя как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Для учителей с 15-20-летним стажем характерны педагогические «кризы», «истощения», «сгорания». **Учителю важно уметь регулировать собственное поведение, анализировать педагогическую деятельность с позиций доминантной профессиональной ценности – личности ребенка, осознавать значимость собственных усилий в поддержке психического и соматического здоровья**.

Таким образом, собственная установка учителя на личностный  рост, развитие здоровьесберегающего потенциала личности становится залогом и успешного здорового личностного становления учащихся.

Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету, а в 9 классе максимально снизить уровень тревожности учащихся, их страх перед ОГЭ.

Такая организация учебной деятельности позволяет преподавать материал урока с учётом индивидуальных особенностей школьников, избегать стрессовых ситуаций. Выбирается оптимальный объём домашнего задания, исключающий перегрузку учащихся.

* **Режим динамических рабочих поз**

Режим динамических поз осуществляется следующим образом. Учитель периодически (ориентировочно через каждые 10–12 минут) переводит детей из положения, сидя в положение свободного стояния. Дети переводятся в положение «стоя» в тот момент, когда они не заняты письмом. Наиболее целесообразно поднимать детей тогда, когда учитель что-либо объясняет, либо когда один из учеников отвечает, а остальные слушают. При этом сохраняется и укрепляется  телесная вертикаль, позвоночник, осанка – основа энергетики человеческого организма.

Также можно использовать мяч. Задавая вопрос с коротким ответом, учитель бросает мяч тому, кто будет отвечать. Ученик отвечает и бросает мяч обратно. Если же он не знает ответа на вопрос, то может бросить мяч желающим ответить. При такой организации устного ответа сосредотачивается внимание каждого ученика, т.к. он должен не только поймать мяч, но и правильно ответить на вопрос. Результатами таких упражнений является не только активизация познавательной деятельности, но и развитие зрительно-моторной реакции, реакции на экстремальные ситуации.

***Слайд 9***

* **Приёмы активной релаксации .**

**Пример: мышечное расслабление.**

Любое упражнение повторяется 5-6 раз.

**Упражнение** **«Стряхиваем воду с пальцев»**

* + Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.
	+ Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд).
		- Перед упражнениями полезно детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

**Упражнение** **«Лимон»**

* + Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
	+ Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.
	+ Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.
		- Выполните это же упражнение левой рукой.
* **Реклаксация «Полет птицы»**

Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко на небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Она свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите себе, что эта птица – вы. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья легкие, вы наслаждаетесь свободой, прекрасным ощущением парения, прикосновением легкого, нежного ветерка… (пауза – поглаживание детей). Ветерок ласкает, поглаживает вас… А теперь медленно взмахните крыльями и приближайтесь к земле. Вот мы и снова на земле, в этой комнате. Улыбнитесь друг другу.

***Слайд 10***

* **Упражнения для глаз**

Эффективная профилактическая мера — зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания. Непродолжительная гимнастика — около одной минуты, проста и доступна каждому. Например, сидя за компьютером, ребенок поднимает глаза кверху и, представив летящего там мотылька или бабочку, следит за их полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы — двигаться должны только глаза!

На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

***Слайд 11***

*Как учитель может поддержать ученика перед сдачей ОГЭ?*
**Создать** ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.
**Не нагнетать** обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.
**Создать** для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.
**Научить** ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.
**Познакомить** ребенка с процедурой сдачи экзамена в форме ОГЭ.
**Обеспечить** детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения пробного экзамена.
Таким образом, только в результате систематической работы учителя и ученика, личностно ориентированного подхода к обучению формируется та позитивная психологическая среду, в которой приоритеты отдаются поведению с ориентацией на здоровье, создаются необходимые педагогические условия, обеспечивающие **максимальную**надежность результатовОГЭ при **минимальной**психофизиологической нагрузке старшеклассников.