**«Здоровьесберегающее образование. Психическое здоровье школьников»**

Сохранение здоровья школьников – актуальная проблема сегодняшнего дня. Успешное обучение в школе, повышение качества образования возможно, если ребёнок здоров.

Полноценное здоровье школьников складывается из компонентов: физического, психического, социального и духовного здоровья.

Особое внимание необходимо уделить психическому здоровью школьников. Современная интенсификация учебного процесса, использование интерактивных форм в обучении, раннее начало образования приводят к тому, что ребенок не может адаптироваться к новым условиям, страдает психическое здоровье школьника. Растет количество учащихся с хроническими заболеваниями. Такое негативное явление, требует внимания со стороны школьных психологов, учителей и родителей учеников.

Учителям и родителям следует формировать у ребенка хорошую самооценку, способность противостоять трудностям, учить уверенности в себе. От учителей требуется установление доброжелательного контакта с учениками, что поможет сохранить психическое здоровье ребенка. Родителям необходимо всячески поддерживать школьника, доверять его мнению, уважать его, не сравнивать с другими, не ругать. В противном случае это может привести к нервному срыву или даже суициду школьника.

Помощь необходима не только слабоуспевающим детям, но и одарённым школьникам. Они, чувствуя себя не такими как все, особо нуждаются в поддержке, одобрении учителей и одноклассников.

Учителям и родителям следует знать и понимать особенности детской психики, не паниковать, а вовремя устранять проблемы. Школа – это один из трудных жизненных путей ребенка и помогать пройти его без эмоциональных перегрузок – задача для всех взрослых.

Использование здоовьесберегающих технологий облегчит процесс обучения.

Здоровьесберегающая технология - это:

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

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

соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий:

1.Правильная организация урока.

Ученики не только слушают учителя, но и сами активно заинтересованно участвуют в уроке. Дети задают вопросы, предлагают свои варианты ответов, выполняют практические задания, оценивают свою работу, делают выводы. Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

2. Использование каналов восприятия.

Изложение учебного материала на доступном для всех учащихся языке, используя аудиальное, визуальное, кинестетическое восприятие.

3. Учет зоны работоспособности учащихся.

Основная учебная нагрузка должна приходиться на середину учебной недели. Неэффективно проводить контрольные работы или давать учащимся новый сложный учебный материал в конце недели или перед праздничными днями.

4.Распределение интенсивности умственной 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%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Психолого-педагогическими технологиями здоровьесбережения являются:

- снятие эмоционального напряжения. Учитель может использовать игровые моменты или предложить детям интересную информацию по изучаемой теме;

- создание благоприятного психологического климата. Доброжелательная обстановка, спокойная беседа, юмор – способствуют созданию комфортной обстановки на уроке;

- охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни. Создание в классе необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, пропаганда здорового образа жизни;

- комплексное использование личностно-ориентированных технологий. Применение технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразных игровых технологий.; -использование образовательных технологий здоровьесберегающей направленности. Это гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, получить более глубокие знания по изучаемым предметам.

Из опыта работы.

В 20012г ко мне в класс поступили малыши. Доля неболеющих детей составила только 29 % . Передо мной встала проблема: как сформировать ценностное отношение учащихся к собственному здоровью. Были изучены документы, Составлен диагностический инструментарий. Определены цели, задачи, формы и методы деятельности. Сегодня можно говорить об итогах начального этапа.

Кабинет Учащиеся моего класса обучаются в кабинете соответствующем нормам СанПина. В нём установлена новая учебная мебель, соответствующая их особенностям. Здесь же находятся специальные столы. Дети за ними обучаются стоя Учится за ними удобно и полезно. Учащиеся используют массажные коврики, на переменах отдыхают в специально отведенном месте.

Питание учащихся. Если раньше дети толпились в буфете, то сегодня все ученики питаются в столовой. Дети получают горячее питание. Яблоки, апельсины, соки, витамины каждый день. Также дети бесплатно получают кубанское молоко.

Обучение по ФГОС.Как известно, умственная деятельность ведет к усталости. В моём классе дети учатся с увлечением. Обучаясь по ФГОС , ученики стали активными участниками учебного процесса. Дети выдвигают гипотезы, находят необходимый учебный материал, делают свои выводы. В своей деятельности я использую элементы технологии Шаталова, когда дети в течение урока передвигаются по классу и учатся с увлечением.

ЛабДиск.При выполнении исследовательских работ по естествознанию и ОБЖ учащиеся пользуются ЛабДиском естественнонаучной лабораторией .Дети научились измерять свой пульс, шум, освещение в школе и дома. С помощью ЛабДиска составили схему безопасного пути из дома в школу. В классе изучается проект «Разговор о правильном питании» . На внеклассных занятиях дети узнают о том, как лучше питаться и выполняют свои исследования.

Физкультура. Любимый урок детей во все времена – физкультура. В классе много детей с избыточным весом. Для них я даю индивидуальные задания, чтобы они тоже чувствовали успех. За годы обучения нам удалось улучшить эти показания. Все учащиеся с этого учебного года готовится к сдаче норм ГТО.

Физминутки. Если раньше дети выполняли зарядку перед началом учебных занятий, то сейчас они выполняют физминутки на каждом учебном занятии. Главное ее достоинство в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, пластику рук, туловища, тела. Дети во время проведения физкультминутки испытывают счастливые минуты после напряжения умственных сил.

Внеурочная деятельность. Если раньше дети после школы занимались, чем хотели, сегодня в школе созданы специальные условия для укрепления здоровья учащихся. В ходе внеурочной деятельности мы уделяем большое внимание физическому, психическому, социальному и духовному воспитанию учащихся.

Физическое здоровье детей.

Мой класс — казачий. Поэтому большое внимание уделяется физическому воспитанию Специальная военно- подготовка, занятия в любую погоду на свежем воздухе, 1-2- дневные походы, соревнования — всё это способствует укреплению физического здоровья учащихся.

Психическое здоровье.

В нашей школе есть летние площадки. И начинаются они для детей уже с 6 лет. Школа птенцов — это школа психического здоровья. Летом у детей идёт адаптация. В спокойной мягкой обстановке они знакомятся со своим учителем, классом, школьным зданием. А в сентябре, когда они становятся учениками, им ничего не боятся, ведь им уже всё знакомо.

Социальное здоровье – это умение жить в коллективе. Сплочению моего коллектива способствует музыка Дети поюм на физминутках, переменах, в свободное время. В классе уменьшилось количество заболеваний дыхательной системы На каникулах выступаем с агитбригадой . перед дошкольниками, младшими школьниками и родителями. В песнях, танцах и стихах говорят о том, что нужно делать, чтобы не болеть.

Духовное здоровье – это система ценностей и убеждений детей. Дети ведут активную деятельность. Они ухаживают за памятником, посещают дом престарелых.

Связь с общественностью.

Большое значение имеет совместная деятельность с общественностью. Наш класс имеет наставника со станичного казачьего общества, поддерживает отношения с войсковой частью, священнослужителями Кущёвского храма Иоанна Богослова, с педагогами дома творчества и дома ремёсел Кущёвского района.

Ну а дети были и остаются детьми и 10-15 лет назад и сегодня. Наша задача сделать так, чтобы они болели как можно меньше.

В этом учебном году мы проведи диагностику. Хочется отметить, что наши показания изменились.

Итоги нашей деятельности с 2012 по 2015г.

1.Снижена заболеваемость учащихся:

2. На 25% повышено качество обучения за счет уменьшения пропусков уроков.

3. На 50( Увеличено число детей, заботящихся о своём здоровье;

4. 100% учащиеся посещают спортивные секции.

5. Осуществляется тесная связь родителей и учащихся класса с общественностью района. Спасибо за внимание.

Список литературы

1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

3. http://www.shkolnymir.info/. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.