Здоровьесберегающая школа.

Здоровый образ жизни школьника - залог его успеваемости и полноценного становления в обществе. Ведь от здоровья напрямую зависит самочувствие и настроение ребенка. Поэтому следует уделить ему особое внимание. В современном обществе здоровый образ жизни школьника поддерживать как никогда трудно, но ничего невозможного нет. Главное - найти правильный подход.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе (ЗОТ) – это все технологии, применение которых в процессе обучения идет на пользу учащимся. Если же ЗОТ связывать с решением более узких задач, то к ним можно отнести педагогические методы и приемы, обеспечивающие ученикам безопасность во время пребывания в образовательном учреждении. Все формы здоровьесберегающих технологий в школе связаны в единую систему и основаны на стремлении самих учителей к совершенствованию. Если при реализации педагогических функций решается задача сохранения у педагогов и учащихся здоровья, то можно говорить о том, что осуществление учебно-образовательного процесса ведется в соответствии с ЗОТ.

Здоровьесберегающие технологии в школе по ФГОС предполагают совокупность психологических, медицинских, педагогических воздействий, которые направлены на обеспечение и защиту здоровья, формирование правильного отношения к нему. Одной-единственной уникальной технологии здоровья не существует. Здоровьесбережение выступает в качестве одной из задач определенного процесса образования. Такой процесс может иметь медико-гигиеническую направленность (тесный контакт педагога, медработника и ученика), физкультурно-оздоровительную (в приоритете физкультурные занятия), экологическую (формирование гармоничных отношений с природой) и др. Лишь благодаря комплексному подходу к обучению можно решить задачи оздоровления учеников.

Так называемые «школьные болезни» связаны в основном с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, а также усложнением характера взаимоотношений «ученик–учитель» и межличностных отношений внутри класса. В структуре заболеваемости, как учеников, так и учителей преобладают нарушения опорно-двигательного аппарата, патологии нервной системы, органов чувств, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

При тщательном рассмотрении особенностей учебного процесса можно выделить две группы критериев реализации здоровьесбережения:

– формирование и развитие престижа здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции через содержание учебного материала;

– сохранение и укрепление здоровья учащихся, снижение умственной утомляемости через организацию учебной деятельности.

При построении уроков необходимо обратить внимание на соблюдение следующих условий:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Норма видов учебной деятельности на уровне 4-7 (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач). Однообразность уроков утомляет школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут. **Приложение 1.**

4.  Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

5. На урок следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

6. На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

7. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого. **Приложение 2.**

8. В урок, по возможности, следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

9. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

10. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние  эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение. **Приложение 3.**

11. Завершение урока должно быть спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках и повышение интереса к изучаемым предметам. Поэтому интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока: на одном полюсе - спокойно-деловое, удовлетворенное, умеренно-возбужденное состояние школьников; на другом - утомленное, растерянное, агрессивное, фрустрированное, «взвинченное».

Преподавание предметов естественнонаучного и общественно-научного циклов позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время подготовки домашнего задания.

В своей работе в системе использую такие формы уроков как урок-викторина, урок-соревнование, урок-путешествие, экскурсии, практические работы на местности.

      Так, в начальном курсе географии на практической работе по выполнению глазомерной съемки участка местности, где отрабатываются учебные навыки работы с компасом, ученики в течение 45 мин находятся  в постоянном движении на свежем воздухе. Целесообразно класс разделить на маленькие группы, тем самым задействовать в работе каждого ученика.

Зная, что активность работы головного мозга во второй половине урока начинает снижаться, использую учебные задания с небольшими передвижениями по классу. Особое место  и значение  имеют уроки – экскурсии, уроки-  практикумы на местности, где главными  целями  являются  уменьшение психологической нагрузки на учеников , достижение  усвоения учащимися  особенностей  природных компонентов и физико- географических процессов своей местности, в движении по маршруту.  
 На уроках слежу за правильностью осанки учеников, ввожу систему разминок для глаз, конечностей и пр. Игры, направленные на повышение эмоциональности, облегчают восприятие материала и тренируют мимические мышцы.

Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своем собственном здоровье. Педагог подает пример своим образом жизни и своим здоровьем. Собственный пример лучше всяких слов познакомит детей с правилами здорового образа жизни.   
Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного

здоровья.

Использованные материалы:

1.Шапцева Н.Н. Наш выбор- здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/авт.- сост. Н.Н. Шапцева, 2009.

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

3.М.Г. Колесникова. Здоровьесберегающая деятельность

учителя // Естествознание в школе. №5, 2005. с.50-56

4. www.eidos.ru/journal/

5. [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru)

**Приложение 1.**

**Некоторые гигиенические критерии рациональной**

**организации урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Факторыурока** | **Уровни гигиенической рациональности урока** | | |
| **Рациональный** | **Недостаточно**  **рациональный** | **Нерациональный** |
| 1 | Плотность урока | Не менее 60 %  И не более 70 % | 85-90 % | Более 90 % |
| 2 | Количество видов учебной деятельности | 3-7 | 2-3 | 1-2 |
| 3 | Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности | Не более 10 мин. | 11-15 мин. | Более 15 мин. |
| 4 | Частота чередования различных видов учебной деятельности | Смена не позже чем через 7-10 мин. | Смена через 11-15 мин. | Смена через 15-20 мин. |
| 5 | Количество видов преподавания | Не более 3-х | 2 | 1 |
| 6 | Чередование видов преподавания | Не позже чем через 10-15 мин. | Через 15-20 мин. | Не чередуются |
| 7 | Наличие эмоциональных разрядок (кол-во) | 2-3 | 1 | Нет |
| 8 | Место и длительность ТСО | В соответствии с гигиеническими нормами | С частичным соблюдением гигиенических норм | В произвольной форме |
| 9 | Чередование позы | Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся | Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся. | Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем |
| 10 | Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток | На 20 и 35 мин. урока по 1 мин. Из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого | Одна физкульт-  Минутка с неправильным содержанием или продолжительностью | Отсутствуют |
| 11 | Психологический климат | Преобладают положительные эмоции | Имеются случаи отрицательных эмоций. | Преобладают отрицательные эмоции |
| 12 | Момент утомления учащихся по снижению учебной активности | Не ранее 40 мин. | Не ранее 25-27 мин. | До 30 мин. |

**Приложение 2.**

**Релаксационные упражнения**

Современный урок характеризуется большой интенсивностью, требует от учеников концентрации внимания и напряжения сил, отсюда быстрая утомляемость школьников, особенно в 5 – 6 классов. Поэтому использование в работе с учащимися релаксационных упражнений является важным моментом сохранения здоровья детей и воспитания бережного отношения к нему.

Что же такое релаксация? Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности.

Цель проведения релаксации – снятие напряжения, возможность дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к лучшему усвоению материала.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, упражнения, не требующие запоминания учебного материала.

В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Все это происходит на фоне приятной медленной музыки.

1-й этап. Сядьте удобно и расслабьтесь.

2-й этап. Осмотрите все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и покоя. Желательно при этом закрыть глаза.

3-й этап. Ощутите приятное тепло, удовольствие, покой, комфорт от расслабленного тела.

*1. «Сожми кулачок»*

Вы держите в руках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулаки все крепче и крепче… и крепче, уже побелели косточки. Кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают…

*2. «Чудесная полянка»*

Представьте себе полянку, на которой растет мягкая трава-мурава, вы лежите на ней как на перине, над вами склоняет головку полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, ваши глаза закрыты, и вы чувствуете, как нежные лучи солнца гладят ваши лоб, щеки, дотрагиваются до ваших губ и рисуют улыбку… вам хорошо, приятно… А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

*3. «Любимый цветок»*

Закройте глаза и представьте, что вы – цветок, который еще не еще не распустился. Но вот лепестки начинает раскрываться, цветок

медленно-медленно распускается… и совсем раскрылся. Представьте свой любимый цветок. Мысленно возьмите его в руки. Нежно прикоснитесь к его лепесткам. Почувствуйте запах. Представьте себе, как приятно его видеть. Его лепестки тянутся к солнцу. И вы потянулись, потянулись…Откройте глаза… Встряхните руками. Потянитесь еще раз. Вы отлично отдохнули.

*4. «Страшилки»*

Ученики рисуют на альбомном листе бумаги то, чего они очень-очень боятся. Заранее не обсуждается, что они будут рисовать. Дается время на обдумывание и исполнение (примерно 5 минут). После того как «страшилки» готовы, дети показывают их своей группе. Затем группой дети идут на улицу, где сжигают их. В это время ребята смотрят на пламя и представляют, что их «страшилки» навсегда улетели от них вместе с дымом

**Приложение 3.**

**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.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы.

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 или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом 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.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

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.