# "Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс"

# (выступление на семинаре ЗУВР района)

#  Подготовила:

# Чистоклетова О. Н.

# 2012 г.

 «Забота о здоровье –

это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь, мировоззрение,

умственное развитие, прочность знаний,

вера в свои силы…»

В.А.Сухомлинский

 «Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...
 Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня.
Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

 В научно-методической литературе педагогическая технология рассматривается как совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов и приемов обучения, воспитательных средств, приводящих к высоким результатам в обучении и воспитании детей. Одной из разновидностей педагогических технологий являются **здоровьесберегающие.**  Они основаны на принципе природосообразности и направлены на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

 **Целью нашей школы** является развитие личности, способной заниматься самовоспитанием и самообразованием, найти свое место в жизни, творчески реализовать свои возможности. Достижение этого целевого ориентира предполагает создание в школе условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья учащихся.
Сохранению и укреплению здоровья учащихся способствуют следующие моменты организации обучения и воспитания детей в школе:
– приведение в соответствии с санитарными нормами и правилами образовательной среды школы: мебели, режима освещения, проветривания помещений, режима работы школы (школа работает в одну смену), учебного плана, наполняемости классов, структуры урока, психологического комфорта,

- обязательные физминутки на уроках в начальной школе и в 5 классе,
– не превышение максимальной учебной нагрузки учащихся,
– организация питания учащихся,

- ведение в учебный план дополнительного третьего часа физической культуры,
– уроки основ безопасности жизнедеятельности учащихся,
– применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и во внеклассной работе.

 Школьная среда – мощный фактор, влияющий на здоровье детей, поэтому важно эту среду сделать органичной, естественной для ребенка. В связи  с тем, что большую часть времени дети пребывают в школе, возникает необходимость превращения образовательной среды в реалибитационно-оздоровительную и просветительскую среду, с целью создания единого адаптационного пространства, неразрывно соединяющего педагогику, психологию, медицину, школу и семью.
Анализ практики учебно-воспитательной работы свидетельствует о том, что многие педагоги используют здоровьесберегающие технологии или отдельные их элементы.
Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, исключительное значение имеет **возрастной подход к организации школьной жизни ребенка.**

 Суть этого подхода заключается в том, чтобы при разработке и внедрении в образование различных технологий обучения реально учитывать закономерности психического развития детей.
Здесь исключительное значение имеет:
**во-первых**, самостоятельность каждого возраста: полнота реализации возможностей ребенка; опора на достижения предыдущего этапа развития;
**во-вторых**, индивидуализация образования: учет способностей, интересов, темпа продвижения ребенка; создание условий для его развития, независимо от уровня исходной подготовленности.
Возрастной подход к обучению и воспитанию детей, ориентированный  на сохранение и укрепление их здоровья, позволяет выделить принципы отбора содержания и методов образования и его использует большинство школы.

 **Уроки здоровья** помогают воспитать потребность в здоровом образе жизни. Так как ребёнок должен быть здоров не только физически, но и психически, то мы с вами должны формировать адекватную самооценку у детей. Большое внимание нужно уделять рассаживанию учащихся.

  Рассаживая учащихся, надо принимать во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух и склонность к простудным заболеваниям. Детей небольшого роста усаживать ближе к доске, более рослых – сзади. Один раз в месяц менять местами учеников, не нарушая принципов правильной осанки. Такая смена мест, во-первых, исключает одностороннюю ориентацию головы и туловища относительно доски; во-вторых, создает более равномерные условия освещения. Постоянно всем нужно заботиться о сохранении психического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младшего школьного возраста является возможность выполнения от 6 тысяч до 48 тысяч движений ежесуточно. Чтобы удовлетворить двигательную потребность в процессе организации учебного процесса надо проводить физкультминутки на уроках, уроки физической культуры. Физические упражнения, и прежде всего, движение, являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья,) всестороннего физического развития детей. Они важны для развития всех систем организма: нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной, скелетно–мышечной. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, физкультминутки проводить, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления. Кроме того, нужно определять и фиксировать психологический климат на уроке, провести эмоциональную разрядку, строго следить за соблюдением учащихся правильной осанки,  позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

 **Физкультминутка** – лучшее лекарство от гиподинамии. Главное ее достоинство в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Ребенок во время проведения физкультминутки испытывает радость после напряжения умственных сил. Физкультминутки проводить, учитывая специфику предмета, В состав упражнений для физкультминуток включаются:

 **Гимнастика для глаз.** Специальные упражнения для укрепления мышцы век, улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз, снятие утомления глаз.

1.Раз – налево, два направо, А теперь по кругу смотрим,

Три – наверх, четыре вниз. Чтобы лучше видеть мир.

2. Массировать движениями пальца в течение минуты.

3. Сесть, голова не подвижна, медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно.

 **Физкультурно – спортивные.** Это традиционная гимнастика под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц (бег, прыжки, приседания, ходьба и.т.д)

 **Танцевальные.** Эти физкультурные минутки целесообразно проводить под популярную детскую мелодию или использовать классические произведения. Например, предложить учащимся послушать музыку П. Чайковского «Времена года» («Осень», «Зима» и др.) и выполнить различные движения под музыку, изобразить кружащиеся листья в осеннем саду, падающие снежинки в зимнем лесу и. т. п.

 **Двигательные действия и задания.** Загадывать загадку, а отгадку учащиеся имитируют в движении.

 **Развивающие игры.** «Запомни движения и повтори» Ученик показывает комплекс из 3-4 упражнений и предлагает повторить эти движения, а затем выполнить в обратной последовательности.

 **Креативные.** (творческие) Гимнастика для ума *(*с использованием «необычного» физкультурного инвентаря). Например: мячом можно «рисовать» На нём можно качаться, как на качелях, ходить с мячом на голове. Фантазируют на что похожи кегля, скакалка и т. п. Кегля может быть вазой, жезлом милиционера, скакалка – змейкой, верёвкой для белья, мостиком и т. д.

 **Оригинальные движения.** Учащиеся придумывают различные композиции. Например, два мальчика, скрестив руки, несут девочку. Что это может быть? Принцесса на карете, девочка на качелях.

 **Сюжетно – ролевые игры.** (развитие воображения, творчества, выразительности в движениях) Например игра «Магазин игрушек» Действующие лица: продавец, игрушки, покупатели. Все роли исполняют учащиеся. Покупатель желает купить игрушку. Продавец «заводит» игрушку, и она изображает в движении свой образ (машина, неваляшка, кошка и др.)

 **Использование карточек.** Например: «Летящая птица». «Разминка балерины», «Любопытный щенок» Глядя на карточку, учащиеся выполняют физические упражнения.

 **Пантомимическая гимнастика** (подражательная средствами невербальных сигналов) Задача – показать эмоциональное состояние персонажа. Предлагается карточка со словесной инструкцией, на которой описаны или изображены герои сказок или животных (добрые, злые, волшебница, Змей Горыныч, петушок, кошка и т. д) Учащиеся должны передать в движение мимикой, жестами эмоциональное состояние героя. Например: петушок – гордый, важный; кошка – спит, умывается; и т.д.

 Комплексное использование оздоровительных  мероприятий позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся

 К**лассные часы на тему:**

«Путешествие в город Здоровейск», «Уроки Мойдодыра»,

«Я здоровье берегу - сам себе я помогу»,

«Мы и наше здоровье», «Что мы знаем о глазах», «Мы и наши зубы»,

«Как мы слышим», «Осанка», «Как укрепить свои мышцы»,

«Как избежать болезни», и т д

 **Родительские собрания:**

«Можно ли ваш образ жизни считать здоровым»

«Соотношение работы и отдыха для правильной организации режима дня»

«Здоровое питание и влияние на его здоровье»

Комплексное использование оздоровительных мероприятий позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся

 Изменяется характер контроля в процессе обучения. Важную роль приобретают показатели возрастных и индивидуально-личностных возможностей и интересов ребенка, показатели социализации детей, а также показатели здоровья школьников.

 **Контроль за качеством обучения** – это, прежде всего, контроль психолого-педагогических условий образования, а не комплекс требований, предъявляемых к ребенку. Без формирования у детей навыков полноценной учебно-познавательной работы, без сохранения особой познавательной мотивации, без становления самосознания и самооценки ребенка как субъекта учебной деятельности нельзя говорить о здоровьесберегающем обучении.

 Современные педагоги продолжают поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень здоровья. Учителя апробируют в учебном процессе новые технологии, успешно сочетая старые, традиционные методы и формы проведения занятий с современными методиками. Это путь: **«Учение с увлечением»** Как известно, умственная деятельность ведет к усталости и падению работоспособности. Однако увлеченный интересной работой человек, в том числе и ребенок, не ощущает усталости.
 **Задача школы** заключается в необходимости помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании. Любая личностно-ориентированная технология вправе называться здоровьесберегающей.

 Использование здоровьесберегаюших технологий учителем на уроке и при проведении организационно-педагогических мероприятий, т.е. защита здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, является важнейшей задачей школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни. Это предполагает необходимость формирования у учащегося культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков.
Применение в учебном процессе **индивидуально-дифференцированной технологии** дает возможность работать с разными детьми, помогать неуспевающим учащимся, не забывая уделять внимание наиболее успешным. При таком подходе часто – используется распределение на уроке учебного материала, согласно уровням обученности детей в виде карточек с индивидуальными заданиями.
 При повторении, обобщении и контроле педагогами часто применяется методика свободного выбора учащимися разноуровневых заданий. Используется работа по группам (столам, рядам, командам), дополнительные индивидуальные занятия с отстающими учащимися во внеурочное время, консультации с сильными (подготовка к экзаменам, олимпиадам, конкурсам).
 Среди учителей-предметников часто применяется **игровая технология**, так как игра приближает речевую деятельность к естественным нормам, развивает навыки общения, способствует эффективной отработке языкового программного материала, обеспечивает практическую направленность обучения.
Включение элементов игры в учебный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность учащихся на овладение материалом в новой ситуации, учитывая при этом тот фактор, чтобы учебный материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них.

 Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.
Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.
Принцип здоровьесбережения является системообразующим. Осознание ценности здоровья одинаково для всех участников образовательного процесса. Состояние здоровья ученика может стать причиной отставания ребенка в учебе. Негативные последствия этого как для него самого, так и для отношений, складывающихся между ним и членами семьи, так или иначе отражаются на состоянии всего общества. Негативно влияют на здоровье учащихся малоподвижность во время урока и слабое разнообразие видов учебной деятельности. В противодействие этому в процесс обучения, особенно в начальных классах, вводятся так называемые **«динамические паузы».**
Динамические паузы обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения глаз и профилактики ухудшения зрения. Регулярно проводят физминутки учителя начальных классов.
Уроки физической культуры проходят по расписанию. При благоприятных погодных условиях уроки проводятся на улице.
Отдельное внимание педагоги уделяют объему и сложности материала, задаваемого на дом. Основные его пункты разбираются на уроке совместно с учениками, чтобы дети усвоили их в процессе занятия, а дома осталось только повторить.

 **Хорошо дидактически проработанный урок** – самый здоровьеориентированный для всех его участников.
Образовательный процесс, строящийся на началах гуманно-личностного подхода, – в первую очередь, процесс облагораживания души и сердца ребенка, обогащения его духовного мира и мотивационного обеспечения жизни в нем.
 Забота о здоровье школьников – это и контроль за нормами и требованиями школьной гигиены, и профилактика заболеваний, наиболее часто встречающихся у детей школьного возраста, и выявление патогенных (способных вызвать развитие заболеваний) факторов учебно-воспитательного процесса, и выявление скрытых причин школьной неуспешности и отклонений в поведении. **Если все в школе будут об этом помнить, прилагать усилия в решении детских проблем по вопросам сохранения и коррекции здоровья учащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать.**

 Неэффективное использование учителем педагогических приемов и способов воздействия негативно влияет на психологическое здоровье ученика разными путями: через повышенную утомляемость, возникновение состояний стресса, снижение восприятия, ухудшение запоминания, формирование негативного отношения к обучению, нарушение дисциплины.

 С каждого урока ученики должны уходить с обоснованным ощущением, что они научились чему-то для них новому. Формальная и многозначительная фраза о том, какую интересную и важную тему узнали сегодня ученики, воспринимается скорее как свидетельство о неудачно проведенном уроке. Известный педагог и режиссер П.М. Ершов отмечал, что мастерство учителя заключается в том, чтобы суметь вызвать у учеников при изучении нового или повторении старого материала положительные эмоции от занятий, когда то, что было недоступным или трудным, становится легким и получается.
Наряду с традиционными задачами учителя на уроке, описанными во всех учебниках педагогики, отметим те, которые нередко остаются за границами внимания педагогов, но имеют непосредственное отношение и к эффективности урока, и к задачам здоровья детей.

 Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребёнку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны “создать” и воспитать, начиная с самого раннего детства. Ведь каждый учитель может решить конкретные задачи по созданию в своём классе необходимого микроклимата для успешного обучения и правильного развития школьника.

 Все мы знакомы с тезисом Всемирной Организацией Здравоохранения: “Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков”.

**Пять основных советов доктора медицинских наук В.Ф. Базарного.**

***Первый совет:*** «Ребёнок должен как можно больше двигаться. Обязанность взрослых – не ограничивать естественную свободу детей».

***Второй совет:*** «Для обеспечения сообразного природе ребёнка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, а предоставить ему возможность работать, жить, в режиме телесной вертикали».

***Третий совет:*** «Ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире».

 Известно, что основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. При этом установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении.

 Не нужно забывать и о дыхании. Урок начинать с успокаивающего дыхания. А во время контрольной или самостоятельной работы использовать мобилизующее дыхание. Дыхательные упражнения также можно включать и использовать на уроках чтения, окружающего мира, когда материал на уроках устного характера. Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать. Эти дыхательные упражнения обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

***Четвёртый совет:*** «Чтобы ребёнок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно защищённым, пусть он как можно чаще поёт!»

 Поэтому во время уроков можно использовать музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейро-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные.

***Пятый совет:*** «Ребёнок должен постоянно творить свой мир своими руками.

 Для учащихся младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, и что не менее важно мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

 Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является внеурочная занятость детей. Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются: соревнования, игры, турниры, походы и конкурсы, содействующие физкультурному образованию, здоровью, и удовлетворяющие биологическую потребность детей в движении.

 Сегодня с уверенностью можно сказать, что учитель в состоянии сделать для здоровья детей младшего школьного возраста больше, чем врач.

 От учителя требуется помощь школьнику в осознании своей солидарной с учителем ответственности за все происходящее в классе: за увлекательность учебного процесса, дисциплину на уроке, психологический климат и т.д. Таким образом, **урок – главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий и проверки педагогической компетенции учителя** и в учебно – воспитательном процессе все учителя и специалисты должны искать самые оптимальные пути обучения детей, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы процесс учения был радостным, доступным для всех учащихся, здоровьесберегающим.