Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Пекшинская средняя общеобразовательная школа»

Владимирская область Петушинский район

Методическая разработка

**«Здоровье сберегающие технологии**

**как основной фактор сохранения**

**и укрепления здоровья обучающихся в ОУ»**

(Забота о здоровье детей является приоритетным направлением деятельности образовательной организации, поскольку лишь здоровые дети смогут полученные знания использовать в своей трудовой деятельности. Поэтому сохранение здоровья в образовательном процессе можно рассматривать как государственную, общественную и личностную ценность).

Выполнил

Безлихотнов Александр Алексеевич

учитель ОБЖ ОВС и физической культуры

МБОУ «Пекшинская СОШ»

Эл. Адрес: ACAE1953@mail.ru

2018г.

**Здоровье сберегающие технологии как основной фактор сохранения и укрепления здоровья обучающихся.**

Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов её национальной безопасности является образование. Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся.

Сегодня здоровье детей вызывает серьезную тревогу врачей, учителей, родителей и поэтому очень много внимания удаляется сохранению здоровья школьников. И это не случайно, т.к. на сегодняшний день прослеживается тенденция ухудшения физического состояния детей по сравнению с их сверстниками предыдущих поколений.

Забота о здоровье детей является приоритетным направлением деятельности образовательной организации, поскольку лишь здоровые дети смогут полученные знания использовать в своей трудовой деятельности. Поэтому сохранение здоровья в образовательном процессе можно рассматривать как государственную, общественную и личностную ценность.

Задача повышения качества образования, поставленная в Федеральной целевой программе развития образования, связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья обучающихся. В образования необходимо разрабатывать внедрять современные стандарты, методики и программы охраны и укрепления здоровья детей в образовательном процессе, формирования здорового образа жизни. Необходимо, чтобы сохранение и укрепление здоровья стали элементом национальной культуры, важнейшей задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматривались в логике сохранения благополучия нации и государства.

Всемирная организации здравоохранения (ВОЗ) даёт следующее определение здоровью: «Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, т.е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой».

**Факторы, влияющие на здоровье школьников**

На здоровье детей влияет огромное количество факторов:

* факторы, непосредственно связанные с образовательным процессом, образовательными учреждениями (их часто называют «внутри школьными»);
* все остальные факторы, потенциально оказывающие воздействие на здоровье школьников.

Среди *внутри школьных* факторов особое влияние на здоровье детей оказывают такие бытовые факторы как:

* шум;
* освещенность;
* воздушная среда;
* размер помещений, кубатура;
* дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы);
* используемые стройматериалы, краска;
* мебель: размеры, размещение в помещении;
* видео экранные средства - компьютеры, телевизоры;
* пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания;
* качество питьевой воды;
* экологическое состояние прилегающей территории;
* состояние сантехнического оборудования.

Существуют *учебно-организационные факторы* (в большей степени зависящие от администрации школы):

* объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника;
* расписание занятий, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году;
* организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.);
* объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеурочное время);
* особенности устава школы и норм жизни школы;
* медицинское и психологическое обеспечение образовательного процесса;
* участие родителей учащихся в жизни школы;
* стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали»;
* психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»;
* интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы;
* наличие либо отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся;
* позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Также *психолого-педагогические факторы* (зависящие в большей степени от педагога):

* психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок;
* стиль педагогического общения педагога с обучающимися;
* характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок;
* степень реализации педагогом индивидуального подхода к обучающимся (особенно группы риска);
* соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений, учащихся во время пребывания в школе;
* личные, психологические особенности педагога, его характера, эмоциональных проявлений;
* состояние здоровья педагога, его образ жизни и отношение к своему здоровью;
* обременение учителя собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения;
* степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя;
* профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровье сберегающих образовательных технологий.

**Здоровье сберегающие технологии**

Технологической основой здоровье сберегающей педагогики являются здоровье сберегающие образовательные технологии. Под здоровье сберегающими образовательными технологиями в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью учащихся. К здоровье сберегающим будут относиться педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

Особенности здоровье сберегающих технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности педагога и обучающихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения. Это дает возможность педагогу решать проблемы обучения успешнее, а учащимся облегчает напряженность учебного процесса. Тем самым создается образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов.

В основе модели здоровье сберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда. «Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей ребенка, базирующаяся на педагогике, в основе которой лежат активные формы и методы обучения. «Сохраняющая здоровье среда» опирается на создание психологического комфорта, эмоциональной отзывчивости. К «сохраняющей среде» относятся санитарно-гигиенические требования. Например, в школе это должно быть проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; достаточное освещение – комфортная работа для глаз без усилий и напряжения. Педагог должен чувствовать, когда ребенок устал, так как у него пропадает заинтересованность, внимание становится рассеянным, и предпринимать все возможные методы и приемы для снятия утомления.

Здоровье сберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Педагоги, сохраняя здоровье детей, должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

К образовательным технологиям здоровье сберегающей направленности можно отнести технологии личностно ориентированного обучения, технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии. Рассмотрим данные образовательные технологии в свете здоровье сбережения.

**Личностно ориентированное обучение** - способ организации обучения, в процессе которого обеспечивается учёт возможностей и способностей учащихся, создаются необходимые условия для развития их индивидуальных способностей. Личностно ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед педагогом встают новые задачи:

- создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса;

- стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться;

- создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы;

- создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Личностно ориентированная технология в центр образовательной системы ставит личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Эта технология позволяет соблюдать принцип вариативности, главной целью которой является максимальное разнообразие форм и содержания образовательного процесса.

**Педагогика сотрудничества** создает условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. В «Концепции среднего образования Российской Федерации» сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.

Педагогика сотрудничества призвана разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития, что в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём повышения адаптации к социальной среде. Приоритет воспитания над обучением позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

**Технология развивающего обучения** строится на гипотезе, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Ориентация на «зону ближайшего развития» ребенка при построении его индивидуального образовательного маршрута позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий.

**Технология уровневой дифференциации** рассчитана на работу учащихся в малых группах, где педагогу легко следить за познавательной деятельностью учащихся и реализовать здоровье сберегающие приемы и методы. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных учеников.

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 обучения учащихся в виде карточек с индивидуальными заданиями.

При повторении, обобщении и контроле педагогами часто применяется методика свободного выбора учащимися разноуровневых заданий. Дидактически хорошо подготовленный урок в соответствии с требованиями индивидуально-дифференцированной технологии является здоровье сберегающим уроком для всех учеников.

**Использование технических средств обучения.**Одной из ключевых проблем любого обучения является проблема удержания внимания учащихся. Технические средства обучения, благодаря смене ярких впечатлений от увиденного, позволяют удерживать это внимание в течение всего урока. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление - все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в снижении утомляемости учащихся. К достоинствам компьютера в качестве помощника является практически неограниченные возможности учителя строить урок так, как он считает нужным, проявляя свое творчество.

**Игровые технологии** – эффективное средство не только обучения, но и сохранения здоровья. Давно известно, насколько функции игры многогранны - она развивает, воспитывает, социализирует, развлекает, дает отдых, расширяет кругозор и развивает физически. Все это компоненты образовательного процесса. Использование игрового метода в образовательной деятельности позволяет школьнику более качественно усваивать знания, необходимые в дальнейшей жизни.

Эффект игрового обучения достигается благодаря заметному влиянию на эмоциональную сторону жизни ребенка. Формирование положительных эмоций - это важная сфера в здоровье сбережении учащихся. Игра предполагает участие всех учеников в той мере, на какую они способны. Учебный материал в игре усваивается через все органы приема информации, причем делается это непринужденно, как бы само собой, при этом деятельность учащихся носит творческий, практический характер. Происходит активизация познавательной деятельности учащихся на уроке. Соревнование в работе, возможность посовещаться, распределить роли по интересам – все эти игровые элементы способствуют активизации учебной деятельности учащихся, формируют интерес к предмету, устраняют негативные явления, связанные с нежеланием учиться.

Для учащихся начальной школы важно включать в урок подвижные игры, которые являются естественным спутником жизни ребенка, источником радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и здоровье сберегающей силой.

В большинстве подвижных игр активизируется работа большого числа крупных групп мышц, что положительно воздействует на весь организм. В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, поэтому устраняется опасность быстрого утомления детей. Рассмотрим пример подвижной игры на уроке русского языка. Например, при изучении темы «Правописание приставок ПРЕ-, ПРИ-» класс делится на две команды, а учитель называет слова. Если в слове пишется приставка ПРЕ-, то часть детей должна присесть, либо выполнить наклон, потянуться. Соответственно на приставку ПРИ – другая часть детей должна выполнить подвижное действие.

К здоровье сберегающим урокам можно отнести уроки, вызывающие наибольшую активность учащихся всех возрастов, это уроки по аналогии с телевизионными играми — КВН, «Что? Где? Когда?», «Удивительное рядом», «Кто хочет стать миллионером?», «Своя игра».

К числу здоровье сберегающих технологий следует отнести и **технологию раскрепощённого развития детей**, разработанную физиологом В.Ф. Базарным. Отличительными особенностями этой технологии, используемой в начальной школе, являются:

- занятия в режиме смены динамических поз (парты, конторки);

- движения наглядного учебного материала;

- использование схем зрительных траекторий,

- обязательный предмет – хоровое пение.

Близкими к здоровье сберегающим образовательным технологиям являются медицинская профилактическая работа, проводимая в образовательных учреждениях. Примерами такой работы служит вакцинация учащихся, контроль за сроками прививок, выделение групп медицинского риска. Эта деятельность также направлена на сохранение здоровья школьников, профилактику инфекционных и других заболеваний, но уже не с помощью образовательных технологий.

**Здоровье сберегающий урок как основная форма организации учебных занятий.**

Урок является основной формой организации учебных занятий при классно-урочной системе обучения в общеобразовательных школах. Урок характеризуется строго установленным объемом учебной работы и порядком ее выполнения в рамках определенного времени. Каждый урок складывается из определенных элементов, которые характеризуются различными видами деятельности учителя и учащихся в соответствии со структурой процесса усвоения знаний, умений и навыков.

Здоровье сберегающий урок – это физиологически обоснованная организация процесса обучения, обеспечивающая соответствие содержания и объема учебного материала, методов и форм учебно-познавательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям учащихся и способствующая сохранению их умственной и физической работоспособности, развитию и воспитанию здоровой личности

Здоровье сберегающий урок – это, прежде всего, урок, на котором учитель обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся. Умение педагога отбирать, рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения, позволяет учащимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

Рассмотрим основные требования к организации здоровье сберегающего урока.

* Учитель обязан обеспечить комфортные гигиенические условия при проведении занятия. К ним относится установленный СанПиНом режим температуры и влажности. Строгое соблюдение графика проветривания помещения. Необходимо следить за уровнем освещения класса и освещением доски. В классе во время урока не должно быть никаких посторонних звуков. Парты учащихся должны соответствовать возрасту и росту учащихся, на них должна быть ростовая маркировка. В классе должно быть чисто и красиво. Все эти условия необходимы для сохранения здоровья и профилактики заболеваний учащихся.
* Структура здоровье сберегающего урока должна состоять из различных элементов урока: цель урока определяет его тип, от типа урока зависит его структура, при структурировании урока необходимо учитывать расход времени на различных этапах урока. При подготовке урока учитель должен вместе с дидактической целью ставить цель здоровье сбережения учащихся. Она определяется целесообразным подбором методов, приемов и средств обучения, необходимых для решения поставленных целей. Это должно исключать однообразность урока, которая способствует утомлению школьников. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности в норме составляют 7-10 минут. Смена видов деятельности через более короткие промежутки времени вызывает у детей необоснованную напряженность.

3. Учитель на уроке должен использовать разные методы преподавания. Число используемых методов на уроке должно быть не менее трех. Это могут быть словесный метод, наглядный метод, самостоятельная работа, работа с книгой, ТСО и другие. Использование одного или двух методов преподавания ведет к потере у учащихся интереса, падению внимания и низкому уровню усвоения материала, делая тем самым урок малоэффективным и здоровье затратным.

4. В тоже время необходимо соблюдать правило чередования методов преподавания. Методы целесообразно менять в среднем через 13 минут. Слишком частое чередование вызывает излишнее напряжение учащихся и может способствовать быстрому утомлению и появлению стресса.

5. Сегодняшний день требует использование в процессе обучения технических средств. Место и длительность применения ТСО должны соответствовать гигиеническим нормам. Необходимо помнить, что применение ТСО во временном пространстве урока ограничено. Не допускается единовременное использование ТСО на протяжении более 10 минут, а общее время использования не должно превышать более 15 минут. Учитель должен использовать ТСО как дополнительную возможность инициирования дискуссии, обсуждения.

6. Хроническое утомление является одним из главных факторов истощения ресурсов здоровья. Проблема профилактики утомления учащихся на уроке актуальна для любого возраста учащихся. Все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временный характер и исчезают при смене деятельности или в процессе отдыха. При правильно организованном здоровье сберегающем уроке дети сохраняют работоспособность в течение всего урока. Учитель должен видеть момент наступления утомления учащихся. Снижения их учебной активности, проявление «двигательного беспокойства» и неправильная посадка за партой служат сигналом для учителя, что учащиеся утомлены.

Внешние признаки усталости ученика - это частая смена позы, потягивание, встряхивание руками, зевота, закрывание глаз, подпирание головы, остановившийся взгляд, ненужное перекладывание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, не восприятие вопроса, задержка с ответом, частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.

Исключить развитие утомления у учащихся на уроке практически невозможно, но использование в учебном процессе здоровье сберегающих методов, приемов и средств обучения поможет снизить утомляющее воздействие урока на организм ребенка.

Для этого учитель должен знать, уметь и использовать определенные приемы, устраняющие утомление. К ним относятся:

- комплексы физических упражнений общего воздействия, направленные на активизацию нервных центров, на восстановление общей работоспособности учащихся;

- использование комплексов физических упражнений для снятия утомления с кисти рук и пальцев. Особое значение имеет данный комплекс в начальной школе;

- комплексы физических упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук;

- комплексы физических упражнений для улучшения мозгового кровообращения;

- гимнастика для глаз снижает напряжение зрительного анализатора;

- дыхательные упражнения общей направленности (разработанные А.Н. Стрельниковой).

7. Обязательный элемент здоровье сберегающего урока - физкультминутка. Двигательная активность – один из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие человека. В соответствии с особенностями детей школьного возраста время, в течение которого ученик способен удерживать статическую позу, очень невелико. Отсюда - важное педагогическое условие организации процесса обучения избегать длительного, непрерывающегося сидения. Характер физических упражнений, выполняющих роль активного отдыха, должен обеспечить отдых тем уставшим мышцам, которые на занятиях подвержены значительной нагрузке. Очень важно, чтобы физкультминутки, помогающие снять усталость и напряжение у детей на уроке, были простыми, интересными, хорошо знакомыми. Физкультминутки могут быть тематическими, т.е. представлять собой набор физических упражнений, объединенных единым сюжетом, а также могут представлять собой последовательность 4-5 несложных упражнений для младших школьников и трех легких упражнений с тремя повторениями каждого упражнения для старшеклассников.

8. Здоровье сберегающему уроку характерен определенный психологический климат урока. Он должен быть благоприятный как для учителя, так и для ученика. Во время урока необходимо создать доброжелательную атмосферу взаимодоверия, поддержки и успешности. Необходимо избегать стрессовых и напряженных ситуаций. Залог эффективности урока с позиций здоровье сбережения – создание ситуации успеха для каждого учащегося.

9. Педагог должен уметь снять эмоциональное напряжение на уроке. 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.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

**Литература:**

* Вайнер Э.Н. Формирование здоровье сберегающией среды в системе общего образования. Валеология.-2004.
* Здоровье и образование [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru/)
* Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.2002.
* Смирнов Н.К. Здровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.АРКТИ,2003.
* Селевко П.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.
* А.В. Хуторской, «Современная дидактика», – Санкт-Петербург: издат. дом «Питер», 2001.
* Петров К. Здровье сберегающая деятельность в школе. Воспитание школьников.2005.
* Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровье сберегающих технологий. М. 2005.
* Кафедра охраны здоровья детей и подростков ПОИПКРО: <http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>
* Применение здоровье сберегающих технологий в школе. <http://www.specialschool.ru/health/>