Доклад на тему:

Реализация здоровьезберегающих образовательных технологий в учебном процессе.

 Подготовил:

 Учитель физической культуры

 Саликова Инна Александровна

 Здоровье наших детей – это не просто личное дело каждой семьи, а вопрос государственной важности. В современном мире, где темп жизни ускоряется, а информационный поток становится все более интенсивным, забота о физическом, психологическом и социальном благополучии школьников выходит на первый план. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) четко определяют эту задачу, возлагая на школу ответственность за «охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся». Но как именно школа, и в частности учитель, может выполнить эту ответственную миссию? Ответ кроется в применении **здоровьесберегающих технологий**.

**Что такое здоровьесберегающие технологии?**

 Здоровьесберегающие технологии – это не просто набор разрозненных мер, а **комплексный подход**, направленный на создание условий, в которых дети могут учиться и развиваться, сохраняя и укрепляя свое здоровье. Это целый арсенал педагогических, психологических и медицинских программ и методов, которые призваны обеспечить безопасный и благоприятный учебный процесс как для учеников, так и для педагогов.

 Важно понимать, что задача учителя выходит далеко за рамки простого поддержания порядка в классе, контроля за осанкой или проведения коротких физкультминуток. Хотя эти элементы, безусловно, важны, истинная миссия учителя в контексте здоровьесбережения гораздо глубже.

**Многогранный подход ФГОС: Забота о личности в целом**

 Согласно нормативам ФГОС, подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечению его безопасности стал **всеобъемлющим и многогранным**. Это означает, что мы должны рассматривать здоровье школьника не только как отсутствие болезней, но и как состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Такой подход затрагивает множество аспектов жизни ребенка в школе:

* **Физическое здоровье:** Это и правильная организация учебного дня, и соблюдение санитарно-гигиенических норм, и двигательная активность, и профилактика травматизма.
* **Психологическое здоровье:** Создание атмосферы доверия и поддержки, снижение уровня стресса, развитие эмоционального интеллекта, профилактика буллинга и кибербуллинга, формирование позитивной самооценки.
* **Социальное здоровье:** Развитие навыков общения, умения работать в команде, формирование толерантности, уважения к другим, адаптация к школьной среде.

**Роль учителя в реализации здоровьесберегающих технологий**

 Учитель – ключевая фигура в процессе внедрения и применения здоровьесберегающих технологий. Его роль заключается в следующем:

1. **Создание благоприятной психологической и эмоциональной атмосферы:** Учитель является первым, кто может повлиять на эмоциональное состояние ученика. Доброжелательное отношение, уважение к личности каждого ребенка, умение слушать и слышать, создание ситуации успеха – все это способствует формированию позитивного настроя и снижению уровня тревожности.
2. **Формирование личностных качеств:** Здоровьесберегающие технологии направлены не только на сохранение физического состояния, но и на развитие личности. Учитель может способствовать формированию у детей ответственности, самостоятельности, умения принимать решения, критического мышления, что является важной составляющей их общего благополучия.
3. **Интеграция здоровьесберегающих практик в учебный процесс:**

 Это может включать:

- Динамические паузы и физкультминутки: Регулярные короткие перерывы для разминки и смены деятельности помогают снять напряжение с глаз и мышц, улучшить кровообращение и концентрацию внимания.

- Использование разнообразных форм и методов обучения: Чередование фронтальной, групповой и индивидуальной работы, использование игровых технологий, проектной деятельности, интерактивных методов – все это делает урок более интересным и менее утомительным.

- Оптимизация учебной нагрузки: Разумное распределение материала, избегание перегрузок, учет индивидуальных особенностей учащихся.

- Создание комфортной учебной среды: Правильное освещение, температура, вентиляция, эргономичная мебель – все это влияет на самочувствие учеников.

1. **Профилактика и раннее выявление проблем:** Учитель, находясь в постоянном контакте с детьми, может заметить первые признаки утомления, стресса, проблем в общении или ухудшения здоровья. Своевременное обращение к школьному психологу, медицинскому работнику или родителям может предотвратить развитие серьезных проблем.
2. **Формирование культуры здоровья:** Учитель своим примером и через образовательный процесс прививает детям ценность здоровья, учит их заботиться о себе, вести здоровый образ жизни, делать осознанный выбор в пользу здоровья. Это включает в себя беседы о правильном питании, режиме дня, гигиене, вреде курения и алкоголя, важности физической активности.

 **Хотелось бы отдельно поговорить о физкульт-минутках.**

 Современный урок, особенно в начальной и средней школе, часто предполагает длительное сидение за партой. Это может приводить к усталости, снижению концентрации внимания, а также негативно сказываться на физическом состоянии учеников. Именно поэтому физкульт-минутки становятся не просто приятным дополнением, а необходимой частью образовательного процесса.

**Что такое физкульт-минутка?**

 Физкульт-минутка – это короткий комплекс физических упражнений, проводимый во время урока для снятия напряжения, улучшения кровообращения, повышения работоспособности и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Обычно они длятся от 1 до 5 минут и проводятся 2-3 раза за урок, в зависимости от его продолжительности и сложности.

**Почему физкульт-минутки так важны?**

 Польза физкульт-минуток многогранна и затрагивает как физическое, так и умственное развитие учеников:

* **Снятие мышечного напряжения:** Длительное сидение приводит к статическому напряжению мышц шеи, спины, плеч и рук. Упражнения помогают расслабить эти мышцы, снять зажимы и предотвратить боли.
* **Улучшение кровообращения:** Физическая активность стимулирует кровоток, насыщая мозг кислородом. Это, в свою очередь, повышает умственную работоспособность, улучшает память и концентрацию внимания.
* **Профилактика нарушений осанки:** Регулярные упражнения для спины и плечевого пояса помогают укрепить мышечный корсет, что является профилактикой сколиоза и других нарушений осанки.
* **Снятие зрительного утомления:** Ученики проводят много времени, глядя на доску или учебники. Упражнения для глаз помогают снять напряжение с глазных мышц, улучшить зрение и предотвратить близорукость.
* **Повышение настроения и снижение стресса:** Физическая активность способствует выработке эндорфинов – "гормонов счастья". Это помогает снять эмоциональное напряжение, улучшить настроение и создать позитивную атмосферу на уроке.
* **Развитие координации и ловкости:** Некоторые упражнения направлены на развитие координации движений, что положительно сказывается на общей моторике учеников.
* **Формирование привычки к здоровому образу жизни:** Регулярное включение физкульт-минуток в школьную жизнь помогает детям осознать важность физической активности и сформировать привычку к ней с раннего возраста.

 **Какие упражнения можно выполнять на физкульт-минутках?**

Выбор упражнений зависит от возраста учеников, темы урока и доступного пространства. Важно, чтобы упражнения были простыми, безопасными и не требовали специального оборудования. Вот несколько примеров:

**1. Упражнения для шеи и плеч:**

* **Наклоны головы:** Медленные наклоны головы вперед, назад, влево и вправо.
* **Повороты головы:** Плавные повороты головы влево и вправо.
* **Круговые движения плечами:** Вперед и назад.
* **Поднятие и опускание плеч:** Поочередно и одновременно.

**2. Упражнения для спины:**

* **Наклоны вперед:** С прямой спиной, стоя
* **Наклоны вперед:** С прямой спиной, стараясь дотянуться руками до пола или до кончиков пальцев ног.
* **Прогибы назад:** С опорой на руки, стоящие на поясе, или с вытягиванием рук вперед.
* **"Кошка-корова":** Стоя на четвереньках, на вдохе прогнуть спину вниз, поднимая голову (поза "коровы"), на выдохе округлить спину вверх, опуская голову (поза "кошки").
* **Повороты корпуса:** Сидя или стоя, с руками на поясе, выполнять плавные повороты корпуса влево и вправо.

**3. Упражнения для рук и кистей:**

* **Вращение кистями:** По часовой стрелке и против часовой стрелки.
* **Сжимание и разжимание кулаков:** Быстро и ритмично.
* **Махи руками:** Вперед, назад, в стороны.
* **"Мельница":** Круговые движения прямыми руками.

**4. Упражнения для ног:**

* **Приседания:** Неглубокие, с прямой спиной.
* **Подъемы на носки:** Для укрепления икроножных мышц.
* **Выпады:** Поочередно вперед каждой ногой.
* **"Велосипед":** Лежа на спине, имитация езды на велосипеде.

**5. Упражнения для глаз:**

* **"Пальминг":** Закрыть глаза ладонями, чтобы свет не проникал, и расслабиться на 1-2 минуты.
* **Движения глазами:** Вверх-вниз, влево-вправо, по диагонали, круговые движения.
* **Фокусировка:** Поочередно фокусировать взгляд на близком и дальнем предмете.
* **Моргание:** Частое и ритмичное моргание.

**6. Упражнения на координацию и дыхание:**

* **"Шаги на месте":** С высоким подниманием коленей.
* **"Прыжки":** Легкие прыжки на месте или с поворотами.
* **Дыхательные упражнения:** Глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот.

**Советы по проведению физкульт-минуток:**

* **Регулярность:** Проводите физкульт-минутки регулярно, не пропуская уроки.
* **Разнообразие:** Чередуйте упражнения, чтобы они не надоедали ученикам.
* **Эмоциональность:** Проводите физкульт-минутки в игровой форме, с музыкой, стихами или считалками. Это сделает их более привлекательными для детей.
* **Учет возраста:** Подбирайте упражнения, соответствующие возрасту и физической подготовке учеников.
* **Пространство:** Убедитесь, что в классе достаточно места для выполнения упражнений.
* **Пример учителя:** Учитель должен активно участвовать в физкульт-минутках, показывая пример и создавая позитивную атмосферу.
* **Индивидуальный подход:** Учитывайте индивидуальные особенности учеников, особенно тех, кто имеет проблемы со здоровьем.

Включение физкульт-минуток в учебный процесс – это инвестиция в здоровье и успешность учеников. Они помогают сделать уроки более продуктивными, а школьную жизнь – более яркой и здоровой.

**Заключение**

 Здоровьесберегающие технологии – это не модный тренд, а фундаментальная основа современного образования, прописанная в ФГОС. Миссия учителя в этом контексте – быть не просто транслятором знаний, но и чутким наставником, который создает условия для гармоничного развития личности, где физическое, психологическое и социальное благополучие ребенка стоят на первом месте. Реализация этой миссии требует от педагога постоянного профессионального роста, творческого подхода и искренней заботы о каждом ученике. Только так школа сможет по-настоящему выполнить свою главную задачу – воспитать здоровое, счастливое и успешное поколение.