|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество автора  | **Куковякин Александр Юрьевич** |
| Название доклада | **«СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ****ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ****КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ»** |
| Количество страниц  | **7** |
| Место работы (полное название учреждения, без сокращений) | **Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение** **гимназия № 498 Невского района** **Санкт -Петербурга** |
| Должность  | **Социальный педагог** |
| Ученая степень, ученое звание | **нет** |

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 23.03.01 г. № 224 в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса в общеобразовательной школе. Цель проводимого эксперимента – не только повышение качества образования и совершенствования его структуры, но и укрепление здоровья учащихся, обеспечение психологического комфорта участникам образовательного процесса.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим системам и подходам. Содержание и организация обучения всегда должны соответствовать возрастным морфо-функциональным особенностям учащихся. Подбор объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала в соответствии с индивидуальными возможностями ученика - одно из главных и обязательных требований к любой образовательной технологии, определяющей характер ее влияния на здоровье учащегося. Однако сделать это в массовой современной школе невозможно, как из-за неудовлетворительного материально-технического состояния и нехватки кадров, так и отсутствия научно обоснованной системы личностно-ориентированного обучения детей как ведущего компонента современных здоровьесберегающих образовательных технологий.

Формирование личностно-ориентированной образовательной среды, основным субъектом которой выступает ученик, с присущими ему психо-физиологическими качествами, возможно при использовании системы ресурсов, обеспечивающих полноценность и положительное развитие процесса сохранения здоровьесберегающего потенциала в школе.

Личностно-ориентированный здоровьесохраняющий и развивающий образовательный процесс состоит из 3-х основных направлений (процессов):

* процесса обучения;
* процесса воспитания;
* процесса сохранения здоровьесберегающего потенциала.

Процесс развития, который традиционно является одним из составляющих образовательного процесса, в условиях построения личностно - ориентированной образовательной среды с использованием технологий, обеспечивающих персонализацию образования, априори является неотъемлемой частью процесса обучения и воспитания, с дополнительным образованием.

Понятие «здоровье» характеризуется сложностью и многогранностью. В нем отражаются аспекты биологического, социального и духовного бытия человека в мире. Каждый человек самой природой от рождения наделен собственным потенциалом здоровья, который часто оказывается до конца невостребованным и нереализованным.

Здоровьесберегающие технологии в школе преследуют следующие цели:

* компенсация малоподвижного образа жизни школьников;
* приобщение их к какому-либо виду спорта;
* развитие основных двигательных качеств (ловкости, выносливости, координации и т.п.)
* знакомство учеников с основными оздоровительными системами и методиками;
* получение ими навыков быстрого переключения с одного вида деятельности на другой;
* получение учащимися навыков безопасности, начальных медицинских знаний;
* предупреждение появления «школьных болезней»;
* формирование в процессе обучения полноценной нравственно-, психически-, физически- и психологически здоровой личности.

Здоровьесберегающие ресурсы подобны инвестициям: если не обновляются и не растрачиваются, то они малоэффективны. Говоря о формировании и сохранении здоровья, определяя место и роль образования в этом процессе, необходимо подчеркнуть, что основное свойство этих ресурсов в том, что они должны постоянно включаться в функциональную деятельность, т.е. растрачиваться и пополняться, а значит и обновляться.

У школы есть свои задачи в охране и укреплении здоровья школьников. И эти задачи можно разделить на две части. Первая создание в школе таких условий жизни и обучения, которые не будут ухудшать здоровье, а будут способствовать его сохранению и укреплению. Вторая – создание в школе системы работы по формированию ценности здоровья, здорового образа жизни, профилактики рисков для здоровья, эффективного использования физической культуры.По определению Министерства образования Российской Федерации «…под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды, воздействующие на здоровье» .

**Здоровьесберегающая образовательная среда включает в себя следующие компоненты:**

1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения.
2. Рациональная организация учебно-воспитательного процесса и режима учебной нагрузки.
3. Обеспечение полноценного питания детей в дошкольном образовательном учреждении.
4. Совершенствование системы физического воспитания.
5. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
6. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
7. Широкое использование программ образования в сфере здоровья.
8. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.
9. Улучшение социальной адаптации и обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья детей.
10. Организация работы по укреплению здоровья педагогов.
11. Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.
12. Проведение мониторинга здоровья.

**Теоретическая и практическая работа по реализации здоровьесберегающий программы в ГБОУ**

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.
Прежде чем рассматривать эти технологии, необходимо уточнить, какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей.
Это в первую очередь большое количество предметов в расписании, по пять-семь предметов ежедневно; большой объем и сложность учебного материала, неадекватные методы обучения (традиционная жесткая схема урока - ежедневное повторение одних и тех же этапов в одном и том же порядке), стрессовые ситуации контроля, боязнь ошибки, боязнь отметок (их приоритет в классе).
Внимательный учитель всегда заметит **внешние признаки усталости ученика**:

* частую смену 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.

Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса, в частности - с расписания уроков.
Хорошо бы уменьшить количество предметов в один учебный день, то есть количество подготовок ученика к урокам за счет спаренных часов, которые позволяют учителю организовать «погружение» в предмет, а ученику избежать «стрессового калейдоскопа».
Мы знаем, что самые продуктивные уроки - со второго по четвертый. Но в расписании не может не быть 1-го, 6-го и даже 7 -го уроков.
С целью сохранения здоровья учащихся учитель должен видеть систему уроков класса в данный день, помнить и учитывать не только очередность своего урока, но, что очень важно, какой он по счету в учебном процессе класса.
Если в расписании ваш урок стоит за пределами продуктивных часов, то и планирование урока необходимо осуществлять с учетом этих обстоятельств.
Например, в понедельник, в каком-то классе последний урок - математика. Как же учителю добивается внимания и сосредоточенности учащихся на уроке, эффективности учебного процесса? Только благодаря использованию элементов технологии Шаталова, которая служит здоровьесбережению.

1. Работа в парах или мелких группах, «вертушка», то есть активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую.
2. Использование двух досок, когда учащиеся поневоле совершают повороты от одной доски к другой, достаточно двигаются, тем самым сохраняя интерес к уроку и активность участия в нем.
**Сохранению здоровья способствует применение игровой системы**. Движение, активность, изобретательность, социализация заложены в самой системе: покажи, на что похожа эта буква, нарисуй свое восприятие предмета, изобрази свое настроение, отношение к уроку, к теме и т.д. Дети на этих уроках вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствуют усталости, сохраняют энергию на последующее время обучения.
Активно внедряю в практику своей работы игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова».
Во время фронтального опроса использую игру с мячом или воздушным шариком: ученик ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа. Эта технология имеет свои варианты.
Кроме того, провожу обязательные две зарядки на одном уроке: для глаз и различных групп мышц. Зарядка часто сочетается с предметом и даже темой урока.
Приемы с соревнованиями благотворно влияют на здоровье детей.
Один из приемов здоровьесбережения на этапе проверки домашней работы: к доске выходят по три-шесть учащихся, которых сменяют следующие ученики. Таким образом, учащиеся совершают движения во время напряженного трудного урока.
Сохранению физического, нравственного, социального здоровья учащихся способствует также индивидуальная работа учителя с учениками на разных этапах урока, с одаренными детьми, работа по индивидуальной программе.
«Уроки-праздники», способствуют сохранению здоровья учащихся. На этих уроках каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность: то он артист, то художник, то зритель, то технический исполнитель. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии в уроке решает целый комплекс учебно-воспитательных задач, в том числе и здоровьесбережения.
Здоровьесбережению служат уроки с использованием валеологического аспекта, они формируют внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывают понимание ценности человеческой жизни, закладывают основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих.
Сознательно и целенаправленно способствует укреплению здоровья учащихся; выполнение практических заданий, включаются различные группы мышц, происходит развитие мелкой моторики рук, пальцев.

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Вреден для здоровья достаточно распространенный педагогический прием наказания домашним заданием повышенного объема или сложности. Чаще всего, если ребенок не справился с домашним заданием два-три раза, он теряет интерес к этому процессу. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности нужно относиться со всей ответственностью: соизмерять объем и сложность с возможностями ученика.
Приобщать к выполнению домашних заданий своих учеников: давать задания по трем уровням, то есть ребенок пусть сам выбирает себе объем задания по силам.
Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры, малоподвижные игры на перерывах, игры-считалки на переменах, подвижные игры в продленных группах, вся система физкультурно-массовой работы в школе, система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями.

**Основные принципы организации деятельности школы по здоровьесбережению, формированию установки на ценности здорового образа жизни.**

Создание системы мер по здоровьесбережению и формированию здорового образа жизни строится на таких принципах как:

1. **Комплексность –** единство действий и программ всех структурных подразделений школы
2. **Дифференцированность**

- дифференциация целей, задач, средств и планируемых результатов профилактики с учетом возрастных особенностей детей, их психо-физического развития;

- дифференциация по степени вовлеченности в ту или иную ситуации: дети, находящиеся в условиях безнадзорности, имеющие различные проблемы в развитии и поведении («трудные и проблемные» дети и подростки).

1. **Аксиологичность (ценностная ориентация**

- формирование у детей и молодежи мировоззренческих представлений о человеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и т.п., которые являются регуляторами их поведения.

1. **Многоаспектность**

Сочетание различных направлений целевой профилактической деятельности. Ведущими аспектами профилактической деятельности в ОУ являются:

- социальный аспект, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового (физического и духовного) образа жизни;

- психологический аспект, направленный на формирование стрессоустойчивых личностных установок, позитивно-когнитивных оценок, а также навыков «быть успешным», быть способным сделать позитивный выбор в трудной жизненной ситуации;

- образовательный аспект, создание условий для широкого спектра внеучебной деятельности различной направленности ( проектная и исследовательская деятельность, занятия физкультурой и спортом, кружки и секции);

 **5**. **Последовательность (этапность)**

Принцип последовательности предусматривает, что ее цели и задачи не могут быть реализованы одномоментно, по типу разовой кампании, на каждом этапе возможность реализации поставленных целей и задач должна быть поддержана соответствующим финансированием.

Для обеспечения последовательности шагов в реализации системной профилактики в нее должен обязательно входить социально-психологический мониторинг деятельности детей.

**Заключение**

Значение ранних периодов детства для развития личности и воспитания здорового ребенка трудно переоценить. Отечественной системой дошкольного образования накоплен ценный опыт гигиенического воспитания, однако ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.
Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

**Список литературы**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. - 2000. - Т. 7. - №2. - С.21-28.

2. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. - М., 2000.

3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.

4. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКиПРО, 2003.