ТЕМА: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками 20 или 30 лет назад. Увеличение частоты болезней детей происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенка общего среднего образования.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования – школа, т.к. он пребывает в ней более 70% времени своего бодрствования. В это время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. Организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. По данным Института возрастной физиологии (ИВФ) РАО проранжированы школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1 стрессовая педагогическая тактика.

2 несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

3 несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.

4 недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

5 провалы в существующей системе физического воспитания.

6 интенсификация учебного процесса.

7 функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.

8 частичное разрушение служб школьного медицинского контроля.

9 отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки. Которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Анализ школьных факторов риска показывает, что больше проблем здоровья школьников создается и решается в ходе ежедневной работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Интенсификация образовательного процесса предполагает увеличение количества учебных часов (уроков, факультативов, внеклассных занятий). По данным ИВФ РАО учебная школьная нагрузка, особенно в лицеях, гимназиях, в классах с углубленным изучением предметов составляет:

В младших классах в среднем 6-7 часов в день;

В основной школе – 7час 30 мин – 8 час;

В средней школе – 8час – 9 час 30 мин

Вместе с приготовлением домашних заданий: в начальной школе – 9-10 часов; в основной школе – 10-12 часов; в средней школе – 13-15 часов.

 У этих детей отмечается большая утомляемость, сопровождаемая имунными и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость болезням, выраженность нервно-психических нарушений.

 Другой вариант интенсификации учебного процесса – это уменьшение количества часов при увеличении объема материала. Содержание и объем учебного материала ни в одной ни в другой области за последние 50 лет не уменьшились. Столь резкое сокращение количества часов неизбежно должно привести к увеличению домашних заданий и интенсификации учебного процесса. Следствие интенсификации – возникновение усталости, утомления, переутомления. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.

 Поэтому в педагогическом процессе и в повседневной жизни к формированию здоровья учащихся существуют современные теоретические, методические подходы.

 Одной из таких технологий является **здоровьесберегающая технология, к**оторая реализуется на основе личностно ориентированного подхода. Здоровьесберегающие технологии относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Здоровьесберегающие технологии предполагают участие самого школьника в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьясбережения; развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю); становление активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания; формирование ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других.

 **Технология** в любой сфере – это деятельность, отражающая объективные законы данной предметной области. Следуя этому определению, технологию можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, направленных на сохранение и приумножение здоровья ребенка.

 Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка, его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

 По определению Н.К.Смирнова, здоровьесберегающие технологии – это психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению , формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

 По мнению В.Д.Сонькина, здоровьесберегающие технологии – это:

1 условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований).

2 рациональная организация учебного процесса (соответствие с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями).

3 соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка.

4 необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающая технология понимается как система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, личностного, физического и интеллектуального здоровья всех субъектов образования (и учащихся и педагогов). В эту систему входит:

1. использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимых медработниками.
2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, способствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности учащегося.
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
4. Использование разнообразных видов здоровье сберегательной деятельности учащегося, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности. (О.В.Петров)

**ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, направленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н.К.Смирнова, здоровьесберегающие технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью школьника. Н.К.Смирнов сформулировал принципы здоровьесбережения.

1. «Не навреди» - все приемы, методы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике.
2. Приоритет заботы о здоровье учителя и ученика. Все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
3. Непрерывность и преемственность. Работа ведется не от случая к случаю, а изо дня в день, на каждом уроке.
4. Содержание и организация обучения должны соответствовать возрастным особенностям учащихся. Объем учебной нагрузки, сложность материала соответственно возрасту ребенка.
5. Комплексный, междисциплинарный подход. Единство в действиях педагогов, врачей, психологов, родителей.
6. Успех порождает успех. Акцент делается только на хорошее в любом поступке, действии. Сначала выделяют положительное, а потом отмечают недостатки.
7. Активность, ответственность за свое и чужое здоровье. Стараться сформировать у каждого ребенка ответственность за свое здоровье, чтобы он смог реализовать свои знания, умения, навыки.

**ТРИ ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.**

1 ГРУППА – технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

2 ГРУППА – технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.

3 ГРУППА – разнообразные психопедагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочное время педагогами.

**1 ГРУППА** От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят состояние детей, возможность поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать наступление переутомления. Но нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ |  ХАРАКТЕРИСТИКА |
| Обстановка и гигиенические условия в классе. | Темп, свежесть воздуха, освещение класса, доски, монотонные неприятные звуковые раздражители. |
|  Средняя продолжительность и  | Частота чередования видов деятельности. |
| Количество видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельный, практический. |
| Чередование видов преподавания. Наличие и место методов, способов активации. | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы( ученик в роли учителя, исследователя, диспут, дискуссия). |
| Поза учащегося, чередование поз. | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы. |
| Наличие, место, содержание моментов оздоровления. | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательные гимнастики, гимнастика для глаз, массаж активных точек. |
| Наличие мотивации деятельности учащихся. | Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка. Стимуляция внутренней мотивации: интерес к изучаемому предмету. |
| Психологический климат на уроке. | Взаимоотношения учитель – ученик (комфорт-напряженност сотрудничество – авторитарность); взаимоотношения ученик – ученик (сотрудничество-соперничество, дружелюбие- враждебность, активность-пассивность, заинтересованность – равнодушие).  |
| Эмоциональные разрядки на уроке. | Шутки, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, афоризм, поговорка, четверостишие, музыкальная минутка.  |
| Момент наступления утомления и снижения учебной активности. | Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений. |
|  |  |

**2 ГРУППА** Анализ научно-методической литературы и собственный опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО: правильная организация урока.

Главная цель учителя – научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. Количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одним из индикаторов его психо-физического состояния, тренируют его успешность в учебной деятельности. Организация урока должна включать три этапа:

1 учитель сообщает информацию.

2 ученики формулируют вопросы и задают их.

3 все вместе отвечают на эти вопросы.

Результат урока – взаимный интерес, который подавляет утомление.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО: использование каналов восприятия.

Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга.

 **ЛЕВОПОЛУШАРНЫЕ ЛЮДИ**. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению.

 **ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ЛЮДИ.** Для них характерно конкретно-образное мышление и воображение.

 **РАВНОПОЛУШАРНЫЕ ЛЮДИ**. У этих людей отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают аудиальное восприятие, визуальное, кинестетическое. Знание этих характеристик позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех детей языке, облегчив процесс запоминания.

 ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. Учет зоны работоспособности учащихся. Доказано, что биоритмы работоспособности у школьников имеют свои пики и спады как в течении учебного дня, так и в разные дни учебной недели.

 ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ. Распределение интенсивности умственной деятельности.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которое характеризуется своими продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

 Эффективность усвоения знаний в течении урока такова:

1. 5 – 25 минут – 80%
2. 25 – 35 минут – 60-40%
3. 35 – 40 минут – 10%.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 ЭТАП ВЫРАБАТЫВАНИЕ | 5минут | Нагрузка невелика. | Деятельность репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение. |
| 2 ЭТАП  | 20-25 минут | Максимальная нагрузка. | Деятельность продуктивная. Знакомство с новым материалом. Творческая репродуктивность. |
| 3 ЭТАПКОНЕЧНЫЙ | 10-15 минут | Небольшое повышение работоспособности. | Отработка пройденного. |

 Урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. Утомление – возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма. А если утомление постоянное и хроническое, то это уже переутомление, которое отрицательно влияет на организм.

 Таким образом, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению.

**3 ГРУППА** Психолого педагогические технологии здоровьесбережения.

1 Снятие эмоционального напряжения.

 Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием позволяет обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, побудить к активации самостоятельной познавательной деятельности. На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов это задания, которые активизируют творческий потенциал. Введение в урок литературных и исторических отступлений. Все это способствует психологической разгрузке.

2 Создание благоприятного психологического климата на уроке.

Психологический комфорт школьников во время урока с одной стороны предупреждает утомление, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей ребенка. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика высказать свою точку зрения, тактичное исправление ошибок, уместный юмор…

 Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую отметку, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта. Отсутствие страха и напряжения помогает каждому ученику освободиться от внутренних барьеров, смелее высказываться. По окончании урока дети покидают класс с хорошим настроением.

3 Охрана здоровья, пропаганда здорового образа жизни.

Предполагает не только создание гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, пропаганду здорового образа жизни. Наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить ребенка со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него будет больше шансов жить, не более.

1. Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.

Сюда можно отнести технологию проектной деятельности; дифференцированное обучение; обучение в сотрудничестве; игровые технологии. Эти технологии позволяют решать параллельно задачи охраны здоровья. Благодаря использованию современных технологий, обеспечиваются наиболее комфортные условия каждому ученику, учитываются индивидуальные особенности каждого.

**ПЕДАГОГИКА СОТРУДНИЧЕСТВА** Цель школы – разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности учащихся. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением. Формируется общая культура личности, наращиваются адаптационные ресурсы школьников. Гуманное отношение к детям.

**ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ (ТРО)** Строится на идеях Л.С.Выготского. Знания не являются конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся.

Д.Б.Эльконин и В.В.Давыдов – антропоцентрическая философская основа. Ориентация на зону ближайшего развития. Но ТРО таят в себе угрозу интенсификации образовательного процесса, что может привести к переутомлению.

**ТЕХНОЛОГИИ УРОВНЕВОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ** На основе обязательных результатов. Система малых групп; разработанный подход к оцениванию знаний учащихся. (В.В.Фирсов)

**ТЕХНОЛОГИЯ РАСКРЕПОЩЕННОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ** (В.Ф.Базарный)

1 Режим смены динамических поз. Используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, часть стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, сохраняется осанки.

2 Для разминок используются упражнения на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции; используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, стенах, специальные офтольмотренажеры, «бегущие огоньки». Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой, туловищем. Результатом этих упражнений является развитие зрительной координации, развитие зрительно-моторной реакции, развитие ориентации в пространстве.

1. Обязательно хоровое пение.
2. Предусмотрено введение параллельно раздельного обучения мальчиков и девочек: на уроках раздельно, на переменах вместе.
3. Регулярное проведение экспресс диагностики состояния детей и отчет перед родителями.

**ТЕХНОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ**

М.Ю.Громов, Н.К.Смирнов. Активное участие психологов в образовательном процессе.

ВЫВОД: Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только физически, но и личностно и интеллектуально.

ЛИТЕРАТУРА:

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!

Сегодня большое внимание уделяется здоровому образу жизни, неотъемлемыми частями которого являются: рациональное питание, активная деятельность и положительные эмоции. Первая необходимая предпосылка здоровья – это правильное питание. «Какова еда, таково и житье».

Питание обеспечивает наш организм энергией, необходимой ему для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Рациональным (правильным) считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1Соответствие калорийности пищевых рационов пищевым затратам организма.

2 Наличия в рационе всех незаменимых пищевых веществ в оптимальном для усвоения соотношении.

3Соблюдения правильного режима питания.

4Обеспечения разнообразия питания с учетом сезонности продуктов.

В свою очередь неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и способствует возникновению многих заболеваний, увеличению веса и ожирению. Поэтому очень важно проводить обучающие уроки для детей с целью разъяснения им принципов правильного питания.

**ИДЕАЛЬНЫЙ РАЦИОН. БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ И УЧЕНИКАМИ.**

**ЦЕЛЬ:** информировать учащихся о необходимости здорового питания.

Должны рассмотреть следующие вопросы:

Что такое правильное питание и идеальный рацион? (презентация учителя).

Практическое задание.

Выводы и итоги.

Для проведения беседы рекомендуется провести анкетирование «Как ты питаешься».

1Сколько раз в день ты питаешься............................................................................................

2 Завтракаешь ли ты утром……………………………………………………………………………………………………………

3 Из чего состоит твой завтрак…………………………………………………………………………………………………

4Питаешься ли ты в школе………………………………………………………………………………...........

5Что ты предпочитаешь: горячую пищу или булочки с чаем……………………………………………..

6Есть ли в твоем режиме полдник……………………………………………………………………………………

7Из каких блюд чаще всего состоит твой ужин……………………………………………………………..

8Какая еда тебе нравится больше всего……………………………………………………………………….

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.** В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие белки, жиры, углеводы, аминокислоты, витамины, минералы и микроэлементы. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4. Калорийность рациона школьников 7-10 лет должна составлять 2400к/кал; для школьников 14-17 лет – 2600-3000 к/кал. Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 к/кал больше.

Для полноценного питания школьнику в сутки нужно получать: белков – 75-90 граммов (молоко или кисломолочные продукты, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца); жиров – 80-90 граммов (сливочное и растительное масла, сметану); 300-400 граммов углеводов. Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около 60% от общей массы организма. Школьнику необходимо потреблять 1,5-2 литра воды в сутки.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, можно составлять сбалансированный рацион на каждый день.

**КИРПИЧИ ПИЩЕВОЙ ПИРАМИДЫ**

ПЕРВЫЙ КИРПИЧ – ЗЕРНОВОЙ. Часто ли Вы едите каши? Это углеводы. Крупы содержат много витаминов А и Е. Сюда не входят источники пустых углеводов (белый хлеб, булки, торты).

ВТОРОЙ КИРПИЧ – ОВОЩНОЙ И ФРУКТОВЫЙ.

ТРЕТИЙ КИРПИЧ – МЯСНОЙ. Обязательно должны присутствовать нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой группе диетологами отнесен и творог. Сюда не входят сосиски, колбасы, сардельки. Мяса в них не так много, а вот жира и калорий предостаточно.

ЧЕТВЕРТЫЙ КИРПИЧ – МОЛОЧНЫЙ. Ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез). Молочных продуктов должно быть две чашки.

ПЯТЫЙ КИРПИЧ – ЖИРОСОДЕРЖАЩИЙ, НО НЕ ЖИРНЫЙ. Сюда входят орехи, семечки, масла.

Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то Ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ АНКЕТИРОВАНИЯ.**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ** предложить родителям составить меню на день, неделю. Обсудить.

В ЗАКЛЮЧЕНИИ хочу сказать, что многие родители возлагают надежды на плотный завтрак. Но этого мало. Ребенок должен получать пищу около пяти раз в день. Лучше придерживаться определенного режима питания. Если ребенок получает пищу в одно и то же время, она лучше усваивается организмом. Питание должно быть сбалансированным, необходимо пить много воды. И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания для детей: не кормите детей насильно. Детский организм способен самостоятельно определить потребность в пищевых калориях.

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.**

 **ОБРАЗ ЖИЗНИ**

 **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

**ЭКОЛОГИЯ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ**