**Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.**

Известно, что ступень общего образования является базисом любой целостной образовательной системы. Именно на этом уровне закладываются основы интеллектуального, физического и духовно-нравственного становления личности. Все это обусловливает тенденцию постоянного, в зависимости от социального заказа, содержательного и технологического обновления, достижения нового качества общего образования. Между тем качество образования не может рассматриваться вне контекста трудозатрат и здоровья субъектов образовательного процесса. Статистические данные и результаты многочисленных исследований состояния здоровья детей и учащейся молодежи несколько отличаются в региональном отношении, но все они демонстрируют далеко неутешительную картину его проявления Аналогичная ситуация отмечается и в отношении здоровья педагогического корпуса учебных заведений

К особой группе причин, обусловливающих различные факторы такого положения, специалисты относят: благосостояние общества; существующую систему содержания и организации образования, не обеспечивающую в достаточной степени здоровьесбережение субъектов образовательного процесса, низкий уровень культуры здорового образа жизни учащихся и отсутствие должной компетенции у педагогов в формировании данной сферы культуры

Анализ научно-литературных источников, практического опыта говорит о том, что термин «здоровьесберегающие технологии» появился недавно. Возникновение его связано с системой образования, созданием условий для детей и учащейся молодежи, обеспечивающих их здоровье в процессе учебно-воспитательной деятельности.

Проблемы грамотного введения новых педагогических технологий, оздоровление детей, валеологизации учебного процесса на сегодняшний день выдвигаются на первый план.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, опираясь в своей деятельности на новую науку – Валеологию.

За последние годы в России ухудшились демографические показатели, снизилась рождаемость, естественный прирост населения, возрос уровень заболеваемости и смертности.

По данным НИИ физиологии детей и подростков Российской Федерации выявлено, что если учащиеся 1 класса имеют физиологические отклонения в здоровье до 30%, то эти отклонения к 10-11 классу достигают 80-85% (59). Состояние школьной тревожности отмечается у 67% школьников, выражающееся в агрессивности, депрессии, деструктивных и других реакциях, за счет чего у школьников снижается сопротивляемость организма, страдает иммунная система, что обуславливает повышение заболеваемости среди детей.

Только за период обучения в младших классах возрастает в 16-18 раз число детей больных вегето-сосудистой дистонией, в 11-12 раз – близорукостью, в 5 раз – эндокринными заболеваниями и нарушением обмена веществ, в 4 раза – болезнями желудочно-кишечного тракта, в 2 раза – мочеполовой системы.

Чтобы достичь эффекта и всеобщего успеха в поднятии уровня санитарно-гигиенической грамотности, в сохранении и укреплении здоровья учащихся, повышения духовности среди молодежи, необходимо коренное изменение в формировании здорового образа жизни и внедрение аспектов валеологии в учебные планы организаций образования. В связи с этим принята в ФГОС нового поколения Программа №8 «Формирование здорового и безопасного образа жизни»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося. Развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.  
*Здоровьесберегающая педагогика* по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного 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.

**ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ** - это программы и 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**.  
Здоровьесберегающая технология это

* условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания)
* рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями)
* соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка
* необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим

**Здоровьесберегающая педагогика -**  это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

* Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
* Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
* Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
* Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности. Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствуют об искаженном понимании термина "здоровьесберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся.

**Цель - здоровьесберегающих образовательных технологий** обучения обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.  
Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса: организация рационального учебного процесса в соответствии с САНиП; рациональная организация двигательной активности учащихся; система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.  
Системная последовательность приобщения школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям:

1. осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения
2. признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников
3. овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций)
4. реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями

**Классификация здоровьесберегающих технологий.**

**Здоровьесберегающие технологи**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Авторские*** используются приемы, предложенные создателем 1. М.М.Безруких – Технология развития школьнозначимых психических функций. 2. М.Монтессори – Технология сенсорного развития. 3. В.Ф.Базарный - Технология раскрепощенного обучения.  4. Г.Г.Левитас – Технология учебных циклов.  5. Е.Н.Дзятковская – экологосообразность учебного процесса. | ***Отчуждаемые*** поэлементный состав из разных технологий 1. Валеокомпанент в уроке (биология, физкультура, ОБЖ, и т.д.) 2. Валеокомпанент в воспитательной практике. |

     Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.   
Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

**Приложения**

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. Исходное положение - стоя, руки на поясе.

1-правую руку вперёд, левую вверх;

2-переменить положение рук.

1. Исходное положение - сидя или стоя.

 Кисти тыльной стороной на поясе.

1 -2 - свести локти вперёд, голову наклонить вперёд;

3-4-локти назад, прогнуться.

1. Исходное положение - сидя, руки вверх.

 1-сжать кисти в кулак;

2-разжать кисти.

**Гимнастика для глаз**

***«*Близнецы»:**

Учащиеся встают и выходят из-за парт. Они кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза. По сигналу учителя они выполняют следующие команды:

- присесть;

- встать;

- встать на цыпочки;

- наклониться влево;

- наклониться вправо;

- прогнуться назад;

- постоять на правой ноге, согнув левую в колене;

- постоять на левой ноге, согнув правую в колене; Ребята должны выполнять команду слаженно и очень тихо.

**Команды на улучшение качества зрения, которые отлично тренируют глазную мышцу, предотвращают ее спазмы:**

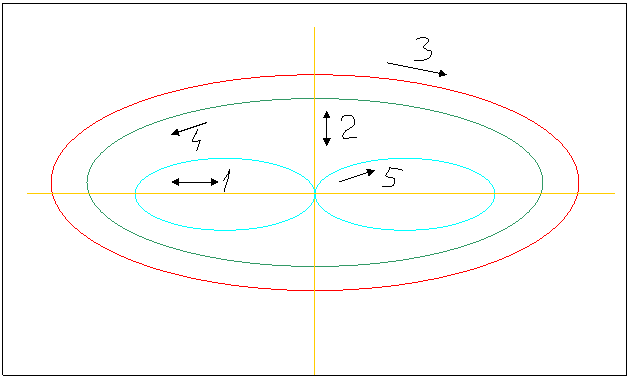
**Вращения**  Вращать глазами сначала 10 раз по часовой стрелке, а потом в обратную сторону. Закрыть глаза и повторить то же самое.

**Вертикали – горизонтали**

Не поворачивая головы, интенсивно двигать глазами вверх – вниз, вправо – влево (10-15 раз).

**Удивление**  Сильно зажмурить и посмотреть в темноту. Затем широко открыть глаза, как будто чему-то удивляетесь

**Схема зрительно-двигательных траекторий**  
С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток:   
вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке. Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.  
Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развернуты. Плакат находится впереди вверху, укреплен над доской



Радость и эмоциональный подъём, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений, соответствуют потребностям растущего организма. В результате использования физкультминуток мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости.

Во   время   физкультминуток   возникают   неожиданные   смешные   ситуации.   Это вызывает  искренний  смех  у  детей.   Непринужденная    весёлая  атмосфера  является мощнейшим терапевтическим фактором.

**Список литературы**

1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
3. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
6. Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
8. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
9. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
10. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.