



ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ

"Здоровьесберегающие технологии в школе"



Считается, что главной задачей школы является обучение детей основам наук, однако, в свете нынешнего состояния здоровья нации, необходимо считать, задачей, равнозначной обучению наукам, это обучение здоровому образу жизни, привитие навыков владения своим телом.

Вопросы здоровья детей - на повестке дня Минобразования и Минздрава, "круглого стола" Государственной думы, педагогических коллективов и родителей. И это не случайно. Здоровье школьников в плачевном состоянии и искать пути выхода из сложившейся ситуации нужно всем вместе.

Статистика

Каждый пятый школьник оканчивает школу с хроническим заболеванием или даже инвалидностью, По данным медиков ухудшение состояния здоровья происходит в 7 лет, в 10 лет и в период с 12 до 17 лет. Имеется гипотеза, что отрицательное влияние внутришкольной среды и, прежде всего учебных перегрузок в *начальной школе составляет порядка 12%*, а в *старших классах несколько больше 20 %*. В школу *поступают* примерно *70% здоровых детей*, а среди *выпускников* таковыми оказываются *только 10%*. Наблюдается постепенное ухудшение зрения с 5-8 класса. Изменение зрения у этой группы детей составляет 6%. Значительные нарушения зрения наблюдаются у учеников с 9-го по 11-ый класс и составляет 12%.

Основные «школьные» факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся

- перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
- несовершенство учебных программ и технологий;
- авторитарный стиль преподавания;
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- использование преимущественно обучающих технологий, в ущерб воспитательным;
- недостаток двигательной активности учащихся;
- неправильное питание учащихся;
- несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса.

Российская педагогическая энциклопедия определяет **здоровье детей как состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.** "Среда" сейчас такая, что её трудно чем-нибудь уравновесить, и всё-таки делать эти попытки стоит.

Для сохранения здоровья детей в школе необходимо использовать: **здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**

Программа здравоохранения в школе включает 7 основных модулей:

- 1) образование детей в сфере здоровья
- 2) программы и практические руководства по физической активности
- 3) школьное питание
- 4) медицинские услуги в школе
- 5) психологическое и социальное консультирование
- 6) повышение квалификации работников школ в области здравоохранения
- 7) активное участие семьи и общества

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цели 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.

Среди здоровьесберегающих технологий выделяют 3 группы:

- 1) технологии обеспечивающие гигиенические оптимальные условия образовательного процесса;**
- 2) технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьника;**
- 3) разнообразные психолого - педагогические технологии используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами.**

Технологии реализуются на основе личносно - ориентированного подхода.

И так что из себя представляет здоровьесберегающий урок?

Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни .

Принципы здоровьесберегающего урока, направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья. Это:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
- принцип реализации эффективного закаливания;
- принцип психологической комфортности;
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка (учёт ведущей модальности, темперамента, билатеральности);

Какие современные здоровьесберегающие технологии можно использовать?

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

1. Повышение двигательной активности детей.

Для нормального функционирования человеческого организма необходима определённая "доза" двигательной активности, то есть деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Малоподвижный образ жизни в школе не может не сказаться на самочувствии - накапливается мышечное напряжение, падает работоспособность, увеличивается утомление. Учителя должны проводить **физкультминутки - динамические паузы** непосредственно на уроках. Достаточно всего 3-4 упражнений, чтобы снять усталость. Это:

- гимнастика для улучшения мозгового кровообращения,
- для снятия утомления плечевого пояса и рук,
- для снятия напряжения с мышц туловища;
- Гимнастика пальчиковая;
- Гимнастика бодрящая;
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика для глаз- самокоррекция

Рекомендации для учителя

Учитель должен:

- проводить физкультминутку, находясь в хорошем настроении;
- обладать педагогическим тактом;
- владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;
- уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;
- знать основы терминологии физических упражнений.

2. Витаминизация и аромотерапия.

Ежегодно во 2 и начале 3 четверти витаминизация детей (родители покупают витамины) и в классе ежедневно стоит блюдце с пихтовым маслом, которое убивает болезнетворные микробы. Медработник проводит витаминизацию завтраков

3. Организация работы в режиме смены рабочей позы.

4. Самомассаж.

На уроке можно использовать тренажёр для стоп (массажный коврик).

Коррекционные технологии

Не менее важным является **эмоциональный климат урока**. "Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг.

1. Комфортное начало и окончание урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится!

Я справлюсь!

Мне всё по силам!"

б) умение настроить себя на положительную волну

"Улыбнись самому себе"

в) рисование на полях тетради различных рисунков или символов, которые символизируют предстоящий день и т.д.

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что хороший смех дарит здоровье, сказано немало. Учитель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Не случайно чувство юмора - один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника.

Постоянная серьезность - признак психологического нездоровья.

Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит - с позиций здоровьесбережения - не менее физкультминутки. Это мощный противовес состоянию утомления. Несколько уместных и умных шуток в течение урока, забавная скороговорка - показатель его качества, критерий для оценки. Полезная для здоровья "встряска" необходима и мыслительному процессу, поскольку оживляет творческий настрой.

Отдельная, воспитательная сторона - оценка услышанных шуток на уроке. Примитивно-злой характер шуток как проявление самоутверждения за счет других наносит непоправимый ущерб личностному развитию, культурному росту. К сожалению, образцов именно такого юмора (в повседневной жизни, на телеэкране) гораздо больше, чем умного и доброго.

Задача учителя - попытаться помочь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

Комфортным началом урока может сделать снятие психо-эмоционального напряжения с помощью **психогимнастики**:

Психогимнастика - это упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка.

При планировании занятий, а также в процессе проведения психогимнастических упражнений важно учитывать ряд моментов: правильный выбор упражнения, инструктирование группы перед его выполнением, остановка и обсуждение упражнения.

Раскроем более подробно каждый из этих вопросов.

2. Цветотерапия.

Уже в древности люди знали: каждый цвет может по-своему воздействовать на человека - вызывать чувство радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения.

Если человек устал от одного цвета, то надо посмотреть на противоположный. Красный цвет всегда влияет на физическое состояние, жёлтый - на умственное, а голубой - на эмоции.

Красный и оранжевый - активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности.

Жёлтый - цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача. Зелёный - создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

От цвета бумаги изменяется даже число верных ответов. Например, на зелёной бумаге число верных ответов было на 20% больше, чем на белой, а на красной, напротив, уменьшилось на 19%.

Таблицы, схемы выполняются или в основных цветах: красный, синий, жёлтый, или в последовательности: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый. Менять местами цвета нельзя.

3. Музтерапия.

Различные формы музыкального воздействия использовались веками как мощное средство изменения сознания. Механизм влияния музыки на организм достаточно сложен. Монотонная барабанная дробь вызывает гипнотическое состояние, к которому приводит утомление слухового анализатора и последующее за этим торможение в коре головного мозга. С другой стороны, музыка, воздействуя на кору головного мозга, вызывает ассоциации, которые в зависимости от индивидуального опыта могут быть и стимулирующие и успокаивающие. В третьих, музыка влияет на человека через ритм, которому подчинены все функции организма: ритмично бьется сердце, дышат легкие. Музыка может использоваться как оформление фона занятий и сопровождение моментов урока.

Тихая мелодичная музыка обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно - сосудистой системы. **Ритмичная музыка**

вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем.

Мажорные мелодии придают человеку бодрость, улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние.

Целесообразно также организовывать прослушивание произведений **инструментальной классической музыки** (2 раза в неделю в группах по 6-8 человек) с целью изменения настроения участников группы, отвлечения их от переживаний, уменьшения тревоги, снятия усталости, отдыха, восстановления работоспособности. (флейта, клавесин, гитара, орган, саксофон и другие).

Для прослушивания могут быть использованы и **звуки природного естественного происхождения**. Такие звуки как пение птиц, шум волн, раскаты грома, шум листвы, дождя и другие, подобранные по определенному плану, способствуют расслаблению организма с последующей его активизацией.

Занятие с использованием музыкальных произведений и звуков природного естественного происхождения условно разделяется на три периода:

- отвлекающий (1,5 - 2 минуты);
- успокаивающий (7 - 10 минут);
- тонизирующий (2-3 минуты)

4. Организация саморефлексии.

1) Ведение дневника здоровья. Каждый день начинается и заканчивается фиксацией в специальном дневнике здоровья (Дневнике настроения) состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в процессе дня, урока, упражнения, помогающие укреплению стрессоустойчивости.

Умело проведенная рефлексия даёт возможность понять: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало, и что смогут использовать в своей жизни за пределами класса и школы. Например:

"Сегодня у меня хорошее настроение, потому, что будет открытый урок. Будет интересно!" ,

"Устала на уроке, но мне помог мой волшебный карандаш"

2) "Дерево здоровья" для наглядной пропаганды здорового образа жизни. На это "дерево" заносятся имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение.

5. Новые формы организации урока.

Интерактивность в обучения, наверное, в том, что данная практика преподавания снимает, сводит на нет следующие факторы риска:

- стрессовую педагогическую практику;

- интенсификацию учебного процесса;
- несоответствие методик, форм и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

Важным является и тот факт, что в полноценном обучении участники взаимодействуют и с физическим, и с социальным окружением, и с изучаемым содержанием. И все три вида активности взаимосвязаны, разнообразны и в обязательном порядке присутствуют на уроке. Назовем их.

Физическая - меняют рабочее место, пересаживаются; говорят, пишут, слушают, рисуют и т.д.

Социальная - задают вопросы, отвечают на вопросы, обмениваются мнениями и т.д.

Познавательная - вносят дополнения и поправки в изложение учителя, сами находят решение проблем, выступают как один из источников профессионального опыта и т.д.

Традиционный авторитарный стиль преподавания при интерактивном обучении меняется - учитель выступает в роли консультанта. А его задача - создать условия для самореализации личности, проявления инициативы учащихся, самостоятельного решения проблем, сбора новых данных.

Среди форм организации учебной работы преобладает парная (статичные пары и пары сменного состава), групповая (статичные группы и мигрирующие группы), коллективное взаимодействие.

Виды деятельности и формы работы на уроке по необходимости меняются, так как внимание детей удерживается до тех пор, пока существует интерес (в течение 7-10 минут),

Учитель учитывает темперамент каждого ученика.

6. Здоровье самого учителя.

Немало важным является сохранение здоровья самого учителя.

А здоровы ли наши учителя? Исследования специалистов подтверждают, что учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Для учителей со стажем работы в школе 15 - 20 лет характерны "педагогические кризы", "истощение", "сгорание".

Понаблюдайте за собой. Как часто на работе напряжены спина и шея. Посмотрите, как часто нахмурены брови, озабочены лица коллег.

Мы - это уже не мы, мы полностью вошли в роль учителя.

Учитель - напряжение. А если попробовать не надевать привычную маску, попробовать остаться собой - отдыхающим, собой - любующимся природой? И, поймав себя вновь на напряжении, вернуться в выбранное, оптимальное для вас состояние.

Пропишите себе рецепт оздоровления. Ведь оздоровление в школе должно начинаться именно с нас.

А как один из рецептов возвращения к ЗОЖ - УЛЫБКА!

У улыбки много чудесных свойств, это доказывают серьёзные научные исследования психологов, физиологов.

1. Она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.
2. Улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.
3. Заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило.

И давайте помнить о том, что Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой.

Таким образом здоровьесберегающие технологии способствуют укреплению и сохранению здоровья у детей. Развивают творческий потенциал детей, снимают стресс и повышают интерес к урокам.

Тогда будьте здоровы и всегда помните слова Сократа: *"Здоровье не всё, но всё без здоровья - ничто"*

Физминутка



Физминутқалар

1.

Аякъ къагъып, къол силлеп,
Къолларыбызны тюзлеп,
Къанат къагъып учайыкъ
Астаракъ олтурайыкъ
Муаллимге тынглайыкъ

2.

Арыдыкъ – эретурдукъ,
Ари – бери бурулдукъ
Артгъа – алгъа иелдик,
Къолубуз белге салып
Эки якъгъа чюелдик,
Сонг бир ерде атылдыкъ
Чонкъайдыкъ, эретурдукъ,
Ял алгъаныкъда таман
Аста булан олтурдукъ.

3.

Атыламан, харс ураман,
Ари – бери буруламан
Чонкъаяман, тураман
Бойнум, башым бураман
Иелемен, иеле,
Къолум салып белиме
Сав бусам, билим алсам,
Пайдам тиер элиме.

4.

Къулакъ берилген бизге,
Асил сѣзге тынглама.
Гѣзлер берилген бизге
Гѣзелликъе къарама.
Башыбыз да бар бизин
Тюз ойланы ойлама
Аякъларыбыз да бар,
Тюз ёлланы бойлама.