**Здоровьесберегающие технологии, гигиенические условия обеспечения образовательного процесса, здоровьесберегающая организация образовательного процесса**

Здоровьесберегающие технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся.

Дифференциация здоровьесберегающих технологий:

1. Необразовательные : медицинские; гигиенические; психологические.
2. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

любая педтехнология, наделенная признаком здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это все технологии, которые применяются в образовании разными специалистами. Это здоровьесберегающая работа  логопедов, дефектологов, социальных педагогов, правоохранительных органов.

Дети проводят в образовательных учреждениях значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Сохранение здоровья ребёнка – важный показатель личного успеха педагога.

На здоровье детей влияет огромное количество факторов:

* факторы, непосредственно связанные с образовательным процессом, образовательными учреждениями);
* все остальные факторы, потенциально оказывающие воздействие на здоровье школьников.

Среди факторов непосредственно связанных с образовательным процессом особое влияние на здоровье детей оказывают:

* шум
* освещенность
* воздушная среда
* размер помещений, кубатура
* дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)
* используемые стройматериалы, краска
* мебель: размеры, размещение в помещении
* видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры
* пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания
* качество питьевой воды, используемой в школе
* экологическое состояние прилегающей к школе территории
* состояние сантехнического оборудования.

Существуют *учебно-организационные факторы* (в большей степени зависящие от администрации учреждения):

* объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям учащихся
* расписание занятий, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году
* организационно-педагогические условия проведения занятия (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.)
* объем физической нагрузки
* медицинское и психологическое обеспечение школы
* участие родителей учащихся в жизни школы
* стиль управления администрации
* психологический климат педагогического коллектива
* наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся
* позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Также *психолого-педагогические факторы* (зависящие в большей степени от педагога):

* психологический климат на занятиях, наличие эмоциональных разрядок
* стиль педагогического общения педагога с учащимися
* характер проведения опросов
* степень реализации педагогом индивидуального подхода к учащимся (особенно, группы риска)
* соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся
* степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся
* личные, психологические особенности педагога, его характера, эмоциональных проявлений
* состояние здоровья педагога, его образ жизни и отношение к своему здоровью
* обременение педагога собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения
* степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности педагога
* профессиональная подготовленность педагога по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

Появившееся в последние годы понятие здоровьесберегающие технологи охватывают все направления работы педагога по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся.

**«Здоровьесберегающие образовательные технологии»,**по определению **Н.К. Смирнова**, - это все те 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.

В пакет документов ФГОС **впервые вошла Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни** её дополняет **Программа духовно-нравственного развития учащихся**, определяющая пути формирования их личностного здоровья.

***Гигиенические условия обеспечения образовательного процесса.***

Администрация учреждения и преподаватели, используя здоровьесберегающие образовательные технологии, должны обращать внимание на следующие факторы, **обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса**

* **действие звуковых раздражителей,**так как от их воздействия на организм у учащихся возникает головная боль, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, повышение артериального давления, снижение функций центральной нервной системы, расстройства внимания. Для устранения раздражающих посторонних звуков педагоги стараются по возможности создавать спокойную звуковую обстановку.
* **воздушно-тепловой режим,**температура воздуха в учебных помещениях поддерживаться в пределах 18-21°С, во внеучебное время - не ниже 15°С; относительная влажность воздуха в пределах 40-60 %. До начала занятий и после их окончания по возможности осуществляется сквозное проветривание учебных помещений.
* **естественное и искусственное освещение.** Учебная деятельность в условиях недостаточной и неправильной освещенности рабочего места приводит к прогрессирующему ухудшению зрения, снижению работоспособности, повышению нервно-психического напряжения, утомляемости.
* **цветовая гамма интерьера.**Для создания благоприятной окружающей обстановки при оформлении интерьера для учебных помещений использована матовая поверхность светлых тонов желтого, бежевого, зеленого и голубого. Мебель цвета натурального дерева.
* **рациональное питание учащихся**- важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста и развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте.

***Здоровьесберегающая организация образовательного процесса.***

Педагогу в организации и проведении  занятия необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за занятие. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на занятии методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (учащиеся в роли педагога, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, учащийся как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение педагога использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые педагогом методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на занятии;

13) наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце занятия следует обратить внимание на следующее:

14) плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания занятия:

-         быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

-         спокойное завершение занятия: учащиеся имеют возможность задать педагогу вопросы, педагог может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися.

**Здоровье созидающая деятельность педагога обеспечивает возможность сохранить и укрепить как здоровье учащихся, так и свое собственное здоровье.**