Гусенкова В.В., учитель русского языка и литературы.

МБОУ СОШ №16 г. Балаково Саратовской области.

**Использование здоровьесберегающих  технологий**

**в учебно-воспитательном процессе - ведущий аспект**

**педагогической деятельности**

Успешной и востребованной будет та школа, которая обеспечивает здоровье детей, использует здоровьесберегающие педагогические технологии  
 В. Н. Касаткин

        На современном этапе такая ценность, как  жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Наступивший  XXI век со всеми технологическими достижениями и открытиями в самых разных областях знания провозглашает Человека и его здоровье главной и до конца не понятой тайной Вселенной.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения сказано: «Здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Важнейшей социальной задачей цивилизованного общества является укрепление здоровья и обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения. Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения нет будущего. По статистике количество детей, имеющих отклонения в развитии, значительно растет. Среди школьников здоровых детей – только 14%.

В образовательных учреждениях дети пребывают с 7 до 17 лет. Именно в этот период происходит их психическое, физическое и нравственное развитие. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Ввиду этого перед школой стоит задача - создание комфортной обстановки для успешного освоения программы обучения, воспитания и развития личности.

Проблема сохранения здоровья – социальная и национальная , и решать её нужно на всех уровнях общества. Решающая роль в её решении отводится школе.

Как нелегко бывает современным школьникам адаптироваться в школьной среде! Перед учителем и учениками стоят непростые задачи, от решения которых зависит не только успешность в учении, общении с одноклассниками, но и эмоциональное  отношение к школьной жизни, психологическое и их физическое здоровье.

Поэтому одной из основных задач является «формирование устойчивой мотивации сохранения и укрепления здоровья учащихся». Доброе слово, юмор, народная мудрость, адресованные ученикам, помогут им поверить в свои силы. Поэтому и необходимо создание на уроке благоприятного микроклимата.

Рисунок №1. Факторы, влияющие на здоровый образ жизни.

 Разными исследованиями доказано, что сам учебный процесс, его содержание, способы обучения и формы организации деятельности не должны быть источником отрицательного воздействия на здоровье детей. Поэтому учитель обязан не только строить свой учебный процесс с учётом возраста, специфики развития организма, физиологических и психологических процессов, но и использовать всю информацию по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Таблица №1. Оценка качества и эффективности применения здоровьесберегающих технологий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Факторы урока | Уровни гигиенической рациональности урока |
| 1. | Санитарно-гигиенические условия урока | Соответствует нормам СанПИНа |
| 2. | Плотность урока | Не менее 60% и не более 75-80% |
| 3. | Количество видов учебной деятельности | 4-7 |
| 4. | Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности | Не более 10 минут |
| 5. | Частота чередования различных видов учебной деятельности | Смена не позже чем через 7-10 минут |
| 6. | Количество видов преподавания | Не менее 3-х |
| 7. | Наличие физкультминуток | На 20-35 минуте урока по 1 минуте. |
| 8. | Психологический климат | Преобладают положительные эмоции |
| 9. | Наступление утомления учащихся | Не ранее 40 минут |
| 10. | Взаимоотношения «учитель-ученик», стиль общения | Демократический |
| 11. | Темп окончания урока | Спокойное завершение урока |

Урок - один из составляющих здоровьесберегающих технологий. От творческого рабочего настроения учителя на уроке зависит половина успеха. Стержнем хорошего настроения перед уроком является настроенность на урок с психологической целью.

Между учителем и детьми появляются доверительные отношения. Если же весь урок пронизан положительными эмоциями и ученик проявляет интерес к предмету - это и есть показатель позитивного воздействия школы на здоровье школьников.

         Давно доказано, что традиционное построение урока и однообразная учебная работа снижают интерес к обучению, утомляют учащихся, вызывают эмоциональный дискомфорт. Поэтому возникает необходимость в подборе и внедрении здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, тогда «…содержание обучения будет гуманитарным».

Применение данных, указанных в таблице, способствует сохранению здоровья, вызывает у учащихся познавательный интерес, повышает эффективность современного урока и улучшает их качество знаний.

    Внедрение в учебный процесс  здоровьесберегающих технологий важно потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъём учащихся;

- снижают уровень тревожности;

- облегчают процесс запоминания материала;

- формируют познавательный интерес к учёбе.

Проведение нестандартных уроков также активизирует у учащихся мотивацию учения, приучают ученика быть активным субъектом учебно-познавательной деятельности. Например, очень эффективно проходят такие уроки, как урок взаимного обучения, урок открытых мыслей, «круглый стол», урок-вернисаж, урок-диалог, урок-лекция, урок-конкурс и др.

Большая роль в решении проблемы укрепления здоровья школьников принадлежит учителю и физической культуры. Такой подход к содержанию физкультурного образования как части социального опыта требует, чтобы в каждом учебном предмете, в каждом виде деятельности учащихся начальных и старших классов данные идеи нашли место для реализации.

        Он предполагает формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, культуры двигательной деятельности, к соблюдению режима учёбы и отдыха. Физкультурное образование учащихся надо рассматривать как самореализация личности ученика.

Также известно, как вылечивают занятия рисованием, живописью, пением от разных заболеваний. Наукой доказано, что поющие люди долго живут. С 2003 года в России Минздрав признал официально музыкотерапию методом  лечения. Для улучшения занятий математикой лучше слушать музыку Баха, он проясняет мозги. Произведения Моцарта развивают умственные способности. Оказывается, от курения спасает музыка Шуберта «Аве Мария», «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова. И напротив, тяжёлый рок не только провоцирует  «чёрные»  мысли, но и способствует саморазрушению организма.

Внеклассные и общешкольные мероприятия также благотворно влияют на формирование их мировоззрения.

Тренинги способствуют успешной адаптации школьников в социуме. Они эффективны, так как содержат в себе не только информационные блоки, но и игровые упражнения. Через игру воспитывается познавательный интерес, активизируется деятельность, тренируется память, внимание.

Во все времена люди высоко ценили воспитанность. Поэтому сейчас так актуальна идея педагогики сотрудничества учителей, родителей и обучающихся. Недостаточная компетентность родителей в вопросах охраны здоровья детей требует со стороны учителя проведения педагогического всеобуча по вопросам просветительской работы, консультативной и коммуникативной. [4. c.19, 22] Например, эффективно проходят коллективные и индивидуальные беседы, интервью, анкетирование, тестирование, решение ситуативных задач, творческие отчёты, опросы и др.

Диаграмма №1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**1/3**

1/3 –количество родителей, принимающих участие в организации общешкольных мероприятий в начале учебного года.

2/3 – в конце учебного года.

Каковы пути повышения эффективности обучения, воспитания и развития личности учащихся для сохранения здоровья?

1. Формирование культуры здоровья учителей и воспитателей:

- теоретическое: циклы лекций, консультаций, а также самостоятельное изучение специальной литературы;

- практическое: сохранение собственного здоровья как профессионального качества; разработка дидактических и методических пособий.

2. Создание в школе условий для обучения без вреда здоровью:

- оздоровительная направленность обучения;

- адекватность учебных нагрузок;

- реализация межпредметных связей по решению вопроса по здоровьесбережению.

3. Формирование устойчивой мотивации «на здоровье» у педагогов, учащихся и родителей.

4.Разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления.

5. Мониторинги здоровья.

6. Формирование банка данных здоровья.7. Формирование банка данных методических разработок. 8.Формирование банка данных педагогических технологий по здоровьесбережению.

9. Организация и пропагандистская просветительская работа среди родителей учеников.

Исходя из этого, следует выделить основные направления в работе по применению здоровьесберегающих технологий:

 - организационные;

 - профилактические;

 - оздоровительно-восстановительные;

 - диагностические;

 - консультационные;

 - пропагандистские;

 - коррекционные;

 - исследовательские;

 - обучающие;

 - воспитывающие.

Важное место среди приоритетов здорового стиля жизни занимает рациональное питание. Питание выполняет одну из важных функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Как утверждают учёные, оно должно быть построено на научных основах. Для растущего поколения рациональное питание можно сравнить со значением фундамента для судьбы здания: при добротном фундаменте оно простоит 100 лет.

В рациональном питании выделяются определённые группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или совсем исключить: копчёности, молочные продукты с высоким содержанием жира, соль, сахар, белые сорта хлеба. Таким образом, сбалансированное питание способствует сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Родителей и учителя можно сравнить со скульптором. Только в руках у нас особый материал – дети. Какими они будут в дальнейшем – во многом зависит от нас. Убеждены в том, что в школе всё начинается с Учителя, а « дети - это самое лучшее, что есть на Земле»![4. с.25]

Сократ был прав, сказав: «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья - ничто».

Список литературы:

1.Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном  процессе. 2011. № 4

2. Ковалько  В.И. Здоровьесберегающие  технологии  – М:  ВАКО, 2009.

3. Санитарные правила и нормы в организации деятельности образовательных учреждений / сост. О.В.Нестерова. – Волгоград: Учитель, 2012.

4.Сборник научно-методических материалов. Саратов, 2013.

**5**.Смирнов Н.К.Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.:АРКТИ, 2010.