«Здоровьесберегающие технологии на уроках ИЗО и технология»

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их

духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы…»

**В.А.Сухомлинский**

**Конечным результатом в политике любого государства является здоровье нации, именно здоровье выступает как мера качества жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.**

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности.

Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами.

Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Сейчас, когда в нашей стране происходят коренные изменения в общественной и государственной системе, необходима продуманная подготовка молодежи к жизни в новых сложных условиях. Укрепление психического и физического здоровья детей и забота о нем – одна из главных задач школьного образования. Известно, что эффективность обучения детей в школе во многом зависит от состояния здоровья. Здоровые дети творчески активны, самостоятельны, работоспособны, но, к сожалению статистика сегодняшнего дня, говорит о катастрофическом снижении уровня здоровья детей и молодежи.

Только 15% детей сегодня рождаются практически здоровыми. Низкий материальный уровень жизни, нерациональный режим труда и отдыха, несбалансированное питание подрывают здоровье детей в дальнейшем. Стремительные непрогнозируемые новации, несовершенство системы обучения и рост социально-педагогических требований еще в большей степени оказывают отрицательное воздействие на здоровье школьников. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается к выпускным классам до   18 %, с нарушениями осанки до 45 % (по данным Института возрастной физиологии). Более 60% школьников имеют хронические заболевания. И только 5% выпускников школ считаются практически здоровыми.

Мониторинг показывает ухудшение состояния здоровья детей. По результатам углубленного медицинского осмотра выявлено, что 50% обучающихся нуждаются в оздоровительных мероприятиях.

Это говорит о том, что проблема сохранения здоровья детей стоит и в нашей школе. И решить её в какой-то мере поможет использование на уроках здоровьесберегающих технологий.)

Все это говорит об актуализации проблемы сохранения здоровья детей и качественно новом подходе к воспитанию и обучению в общеобразовательных учреждениях.Не обучающиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны соответствовать индивидуальным особенностям ребенка и формировать у него осознанную, добровольную мотивацию к получению знаний в сохранении собственного здоровья.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) – совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье обучающихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у обучающихся культуры здоровья.

Таким образом, одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для обучающихся путем внедрения научно-эффективных технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации детей и подростков.

В решении этой задачи может помочь внедрение в школьный образовательный процесс здоровьесберегающих технологий на уроках, в том числе на уроках ИЗО и технология.

Целевые установки здоровьесберегающей технологии:

-       стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми;

-       учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;

-       показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Отличительные концептуальные особенности здоровьесберегающей образовательной технологии:

-       отсутствие назидательности и авторитарности со стороны учителя;

-       воспитание, а не изучение культуры здоровья

-       элементы индивидуализации обучения

-       наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников

-       интерес школьников к учебе, желание идти в школу

-       наличие физкультминуток

-       соблюдение СанПиНов

Основой  здоровьесберегающей технологии является соблюдение следующих принципов:

-    учет возрастно-половых особенностей;

-   учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

-  структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности обучающихся (вводная часть, основная и заключительная)

- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма обучающихся.

Учитель никогда не сможет заменить ребенку врача, но может и должен содействовать сохранению здоровья всеми возможными способами, такими как строгим соблюдением санитарно-гигиенических условий обучения, нормированием учебных нагрузок, применять образовательные технологии с учетом физиологических возможностей ребенка, организовать благоприятный эмоциональный и психологический фон занятий. А именно:

Учителю важно использовать в работе образовательные программы, которые соответствуют санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам.

Выполнять рекомендации по проведению контрольных работ и уроков, содержащих следующие положения:

1) контрольные работы проводить в соответствии с графиком школы (одна контрольная работа в день) на втором или третьем уроках, исключая понедельник, субботу и первые дни после каникул и продолжительных праздников;

2) использовать различные методы и виды работ на уроке; смену видов деятельности;

3) следить за осанкой учеников на уроке;

4) у обучающихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя, поэтому с первых минут урока, с приветствия необходимо создавать обстановку доброжелательности;

5) предлагать ученикам индивидуально-дифференцированные домашние задания, устанавливая в них обязательную часть и необязательную;

         6) необходимо на уроке проводить динамические паузы – упражнения для расслабления мышц шеи, глаз, массаж пальцев рук; игровые моменты, позволяющие не отвлекаясь от темы урока, проводить физкультминутки.

Образовательная работа требует длительного поддержания определенной статической позы, создающей нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Небольшая двигательная нагрузка снимает напряжение, признаки утомления. Особенно это эффективно на 25-й минуте урока. Это могут быть простейшие упражнения, выполненные в положении сидя, лучше – стоя у парты. Они должны включаться в урок в те моменты, когда завершен разбор одного логического блока урока и учитель планирует переходить к следующему.

Значит, если психомоторно раскрепостить обучающихся за счет внедрения в урок форм, методов и приемов работы, включающих в себя двигательную компоненту, то это  приведет  не только  к  удовлетворению естественных потребностей ребёнка в движении, что уже скажется на состоянии здоровья  детей,  но и  снижению утомляемости, повышению мотивации к обучению, что позволит сохранить необходимый уровень формирования качества знаний.

Важно научить ребят заботиться о правильном положении тела, координации движений, о правильном сочетании движений с дыханием. Всему этому помогают упражнения для формирования правильной осанки (“Вверх рука и вниз рука”) и дыхательная гимнастика.

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
                            *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*  
Приседание с хлопками:  
Вниз – хлопок и вверх – хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем – будет прок.   
                             *(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой!   
                              *(Вращение головой вправо и влево.)*

И на месте мы шагаем,  
Ноги выше поднимаем.   
                              *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)*  
Потянулись, растянулись  
Вверх и в стороны, вперёд.   
                              *(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)*  
И за парты все вернулись –  
Вновь урок у нас идёт.   
                            *(Дети садятся за парты.)*

Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши “горели”. Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

1) потягивание за мочки сверху вниз;   
2) потягивание ушной раковины вверх;   
3) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

 В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно “разбудить” детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

Также обязательны и упражнения на релаксацию. Например, игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;   
2) горизонтальное вправо-влево;   
3) вращение глазами по часовой стрелке и против;   
4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;   
5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках предполагает, что учитель своими действиями не наносит вред здоровью обучающихся, то есть после занятий его ученики не оставляют частичку своего здоровья. Учитель может и должен помочь школьнику в использовании полученных знаний, умений, навыков в повседневной жизни.

Практика работы по здоровьесбережению показала, что внедрение в урок форм, методов и приёмов работы, сочетающей умственную деятельность с физической активностью, приводят не только к укреплению и сохранению здоровья детей, но и позволяет активизировать познавательный интерес обучающихся, повышает мотивацию к обучению, сохраняет необходимый уровень формирования качества знаний.

В заключениe хочется ещё раз сказать: “Заботьтесь о здоровье детей, включайте физкультминутки и динамические паузы, следите за чистотой воздуха в классе, температурным режимом, освещенностью, что прямо влияет на здоровье учеников. Приучайте своих обучающихся к здоровому образу жизни. Будьте для них ярким примером”.