**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Основная общеобразовательная школа ст. Миннибаево»**

**Альметьевского муниципального района Республики Татарстан**

**Здоровье сберегающие технологии в современной школе**

**Составила: учитель музыки и информатики**

**Микалова Лилия Фоатовна**

**Здоровье сберегающие технологии в современной школе**

Встреча ребенка со школой происходит в возрасте, рецептивном к педагогическому воздействию и, следовательно, к формированию жизненно важных мотивов, в том числе мотивов здоровья. Поэтому решить проблему сохранения и укрепления здоровья способны лишь медицина и педагогика совместно.

Здоровье сбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровье сберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной технологией. В то же время, понятие «здоровье сберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Под здоровье сберегающими технологиями понимают систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Здоровье сберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Здоровье сберегающие технологии - это система мер,

Говоря о здоровье сберегающей деятельности школы, выделяют различные типы технологий:

Здоровье сберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По направлению деятельности средичастных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Под здоровьесберегающими технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. «Если здоровьесберегающие технологии связывать с решением задачи охраны здоровья, то тогда это будут педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в общеобразовательном учреждении».

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - 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

К здоровьесберегающим технологиям, используемым в сфере образования, применимы следующие основные требования:

⎫ концептуальность – опора на научную концепцию;

⎫ системность – логика процесса достижения цели;

⎫ управляемость – возможность проектирования и корректирования;

⎫ воспроизведение – возможность применения другими субъектами в других однотипных условиях ОУ;

⎫ действенность – эффективность в достижении цели.

**Здоровье сберегающие образовательные технологии**

Здоровьесберегающие технологии, используемые в ОУ, следует подразделять на медицинские (лечебная физкультура, массаж, занятия плаванием в бассейне и т.д.) и педагогические, речь о которых пойдет далее.

Педагогическая технология (по М.В.Кларину) есть системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей. Таким образом, возможно определить здоровьесберегающую педагогическую технологиюкак совокупность форм деятельности педагога, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающегося в образовательном процессе.

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. По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что ЗОТ - это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: известные педагогические технологии или здоровьеформирующие образовательные технологии,технологии здоровьесбережения.

**Под здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров) понимает систему, создающую 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 (Петров О.В.)

По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».Таким образом, все используемые на уроке учителем технологии, педагогические приемы могут быть оценены по критерию влияния их на здоровье учащихся.Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

«Не навреди!» - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося - все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

Субъект - субъектные взаимоотношения - учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

Комплексный, междисциплинарный подход - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

Успех порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки

Активность - активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

**Необходимо дифференцировать понятия «здоровьесберегающие и здоровьеформирующие образовательные технологии».**

Если рассматривать использование ЗОТ учителем на уроке и при проведении организационно педагогических мероприятий как выполнение задачи минимум, т.е. защиту здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, то значительная часть деятельности в области здоровья окажется за рамками здоровьесбережения. Но очевидно, что задачи школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают необходимость формирования у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков. И это не тождественно учебному курсу “основы анатомии, физиологии и медицинских знаний”. Поэтому выделяется понятие “здоровьеформирующие образовательные технологии” (ЗФОТ), понимая под этим 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.

Работа школы, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся, может только тогда считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

Цели, преследуемые в ходе реализации здоровьесберегающих и зоровьеформирующих технологий:

-разработка и реализация представлений о сущности здоровья;

-разработка и построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья;

-формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья;

-реализация индивидуальных оздоровительных программ;

-овладение методиками и методами современных здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий, умений использования их при самостоятельных занятиях;

-познание индивидуальных особенностей организма;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере

**Типология здоровьесберегающих образовательных технологий**

Типология здоровьесберегающих образовательных технологий обусловлена типологией факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье школьников

Согласно исследованиям Н.К.Смирнова, на здоровье школьников оказывают влияние три главных фактора риска в педагогике, а точнее, в реальной деятельности школы:

Фактор условий обучения (гигиенический фактор);

Фактор нагрузки (Учебно-организационный фактор);

Фактор взаимоотношений (психолого-педагогический фактор)

Первый из числа факторов обобщает все реальные условия учебного процесса: освещение, размеры учебной мебели, вентиляцию учебных помещений, полиграфические параметры учебников и т. д. - все, что подлежит гигиеническому нормированию:

⎫ шум, освещенность, воздушная среда;

⎫ размер помещений, дизайн, цвет стен, используемые стройматериалы;

⎫ мебель и видеоэкранные средства - компьютеры, проекторы, телевизоры;

⎫ ассортимент, качество пищи и питьевой воды, организация питания;

⎫ экологическое состояние прилегающей к школе территории;

⎫ состояние сантехнического оборудования.

Второй из числа этих факторов обобщает всю информационную сторону учебного процесса и организацию обучения (зависящую в большей степени от администрации школы) :

⎫ объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника;

⎫ расписание уроков, распределение нагрузки;

⎫ объем физической нагрузки (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время);

⎫ особенности устава школы и норм школьной жизни;

⎫ медицинское и психологическое обеспечение школы;

⎫ участие родителей учащихся в жизни школы;

⎫ стиль управления администрации, психологический климат педагогического коллектива;

⎫ интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы;

⎫ 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.

Третий из числа этих факторов обобщает стиль взаимоотношений педагога и учащегося, включая оценку результатов его учебной деятельности, а также взаимоотношения с родителями. Любые нарушения в системе этих отношений непосредственно отражаются на психическом состоянии учащихся:

⎫ организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.);

⎫ психологический климат на уроке, наличие эмоциональных разрядок;

⎫ стиль педагогического общения учителя с учащимися;

⎫ характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок;

⎫ степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам;

⎫ особенности работы с «трудными подростками» в классе;

⎫ соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

⎫ степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся во время пребывания в школе;

⎫ личностные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений;

⎫ состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью;

⎫ обремененность учителя собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения;

⎫ степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя;

⎫ профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

Этот фактор зависит в большей степени от учителя.

Исходя из выявленных факторов оказывающих негативное влияние на здоровье школьников, все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

– технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

– технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

– разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. В первую очередь, чтобы занятия в школе не сопровождались переутомлением, нужно учитывать закономерности работоспособности учеников в течение недели, дня, урока, при соблюдении гигиены труда.

В соответствии с этими закономерностями следует планировать прохождение учебного материала составлять расписание, планировать, проводить контрольные работы, строить урок. Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения. Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.

Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Создание благоприятного психологического климата на уроке

Одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой - появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление - вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Выбор технологий, применяемых в конкретных ОУ, зависит в первую очередь от профессиональной компетенции педагогов и показателей здоровья детей. В последние годы в общеобразовательные школы приходит много гипервозбудимых детей, ребят с синдромом дефицита внимания. Некоторые оздоровительные технологии, ранее использовавшиеся только в коррекционных учреждениях, в последнее время с успехом применяются в общеобразовательных учреждениях в профилактических или оздоровительных целях. Главным критерием результативности той или иной технологии считают ее влияние на развитие обучающегося и уровень адаптации ребенка к школьным нагрузкам.

Целью применения здоровьесберегающих технологий в практике обучения детей с ОВЗ является обеспечение высокого уровня реального здоровья обучающихся и развития у них осознанного отношения к своему здоровью, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Согласно классификации, разработанной на кафедре валеологии СПбАППО под руководством профессора В.В.Колбанова в 2008г., здоровьесберегающие технологии, используемые при обучении детей с ОВЗ. подразделяются на три основные группы:

• технологии сохранения и стимулирования здоровья;

• технологии обучения здоровому образу жизни;

• коррекционные технологии.

Необходимо отметить, что границы между указанными группами технологий весьма размыты, поскольку педагогические воздействия могут включать в себя одновременно и оздоровительные, и обучающие, и коррекционные компоненты. .

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

♣ Подвижные и спортивные игры – улучают общую координацию движений, развивают способность целенаправленно владеть своим телом, создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, активизируют наблюдательность и внимание, развивают сообразительность, воспитывают выдержку и настойчивость в достижении цели.

♣ Гимнастика: пальчиковая – развивает мелкую моторику руки, воздействуя таким образом на уровень развития речи учащихся; для глаз – снимает общее и зрительное утомление, обеспечивая профилактику зрительных нарушений; дыхательная – способствует усилению легочной вентиляции для насыщения крови кислородом; ортопедическая – способствует укреплению мышц, правильному положению позвоночника.

♣ Технология игрового стретчинга – основана на растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног и позвоночника, базируется на анализе известных систем физических упражнений.

♣ Ритмопластика – повышает эмоциональный тонус, предотвращает нарушения осанки, повышает эластичность связок.

♣ Релаксация – снимает нервно-психологическое напряжение, обусловленное интенсивной психической или физической нагрузкой, снижает тонус скелетной мускулатуры.

♣ Динамические паузы (физкультурные минутки) – предупреждают утомление, сохраняют умственную работоспособность, предотвращают нарушения осанки.

♣ Количество и частота чередования видов умственной и практической деятельности, место и длительность применения технических средств обучения в процессе основных занятий, грамотно организованных педагогом, наличие методов активизации, присутствие мотивации деятельности, хороший психологический климат и необходимая эмоциональная разрядка также способствуют концентрации внимания и сохранению работоспособности учащихся.

♣ Технологии эстетической направленности – развивают художественное восприятие, чувства, мышление, воображение, формируют интерес к произведениям искусства и основы художественно-эстетической культуры личности, развивают творческие способности.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

♣ Физкультурные занятия – формируют осанку, развивают органы дыхания, опорно-двигательный аппарат, улучшают координационные, скоростные и силовые способности, выносливость.

♣ Совместная деятельность (коммуникативные игры, педагогические мастерские, проектная деятельность и др.) – оказывает непосредственное влияние на психическое развитие ребенка (процесс, происходящий путем присвоения детьми общественно-исторического опыта человечества в контексте реального общения со взрослыми и друг другом), на формирование представления учащихся об искусстве человеческих взаимоотношений (диалог, беседа), на формирование эмоционально-мотивационных отношений к себе и окружающим, на приобретение умения и опыта адекватного поведения в обществе, на решение проблем развития речи.

♣ «Уроки здоровья» (авторы – Л.Г.Татарникова, С.А.Козлова, Г.К.Зайцев и др.)– формируют у ребенка представление об окружающем мире и о человеке, способствуют самоанализу обучающегося (осознание самого себя и своих возможностей) и пониманию условий безопасности для жизни и здоровья.

♣ Игротерапия (в процессе игры дети проигрывают определенные жизненные ситуации, расширяя диапазон общения и жизненный кругозор) – снижает тревожность и агрессивность, улучшает эмоциональное состояние, корректирует отставания в речевом развитии, развивает зрительное и слуховое внимание, слуховую, зрительную и тактильную память, воображение, чувство пространства, времени, слова.

♣ Самомассаж (обучают педагоги во время физкультминуток) – расширяет капилляры кожи, ускоряет циркуляцию крови, влияет на обменные процессы, улучшает подвижность связочного аппарата.

3. Коррекционные технологии

♣ Арт-терапия (технология музыкального воздействия, сказкотерапия, технология воздействия цветом – на уроках музыки, рисования, технологии, на занятиях в школе искусств и на внеурочных занятиях) – освобождает от негативных состояний, снимает нервно-психическое напряжение, обеспечивает коррекцию нарушений общения, развивает фантазию, конструктивное мышление и интеллектуальные способности, повышает эмоциональный тонус ребенка.

♣ Технология коррекции поведения (игры с правилами, беседы, моделирование ситуаций, импровизация, свободное тематическое рисование, дидактические игры и проч., осуществляемые школьным психологом) – корректирует формы поведения учащихся, возникающие как болезненные проявления на нарушение адаптации или на негативные семейные обстоятельства, уменьшает тревожность, беспокойство и чувство вины, повышает уровень самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния.

♣ Психогимнастика (ритмика, пантомимика, коллективные танцы, реализованные на школьных постановках) – обучает ребенка управлению своими эмоциями, способствует социализации, сохраняя психическую составляющую здоровья.

♣ Фонетическая ритмика (система двигательных упражнений в сочетании с произнесением определенного речевого материала – проводится логопедом и учителями начальных классов) – нормализует речевое дыхание и слитность речи, направлена на правильное воспроизведение звуков и их сочетаний.

**Роль педагога в здоровьесберегающей педагогике.**

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Актуальным является и вопрос о состоянии здоровья педагогов, которые работают с контингентом детей и об их отношении к своему здоровью. Может ли педагог быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения? Учитель занимает одно из центральных мест в жизни учащихся. Он олицетворяет для них всё то новое и важное, что входит в их жизнь в связи с посещением школы.

Пытаясь установить взаимосвязь между отношением учителя к своему здоровью, его потребности в соблюдении здорового образа жизни и реализацией соответствующего воспитательного воздействия на своих учеников, на практике мы сталкиваемся с тем, что сами учителя открыто говорят о том, что они не могут быть примером в ведении здорового образа жизни для своих воспитанников. Чем ниже уровень грамотности педагога в вопросах сохранения и укрепления здоровья, тем менее эффективно педагогическое воздействие на учащихся.

Педагог должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи и обеспечивающими положительные педагогические результаты. Среди этих качеств можно выделить высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, рефлексивной культуры; способность к формированию и развитию личностных креативных качеств; знания формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов обучения и воспитания, познания других людей и самопознания, творческого совершенствования человека; основ здоровья, здорового образа жизни (ЗОЖ); владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях; умение прогнозировать результаты собственной деятельности, а также способность к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

Что педагог должен уметь:

1) анализировать педагогическую ситуацию;

2) владеть основами здорового образа жизни;

3) устанавливать контакт с коллективом учащихся;

4) наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;

5) прогнозировать развитие своих учащихся;

6) моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;

7) личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Все эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования учителем средств, методов и приемов здоровьесберегающих методик в образовательном процессе при работе со школьниками, вовлекая учащихся в систему работы в условиях здоровьеформирующей педагогики.

**Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:**

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

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 урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий; 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;

чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут:

наличие и выбор места на уроке 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 (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь);

методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки): место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения; позы учащихся, чередование поз;

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

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

наличие в содержательной части урока 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.;

психологический климат на уроке;

наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

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

момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

темп и особенности окончания урока: быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

задержка учащихся в классе после звонка (на перемене): не приемлема.