**Здоровьесберегающие технологии и основопологающие принципы их применения в образовательном процессе.**

Эффективная организация образовательного процесса в современной школе невозможна без использования индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся. Именно ориентированное на личность, развивающее обучение и должно стать руслом применения всех образовательных технологий в современном процессе обучения в школе.https://fsd.multiurok.ru/html/2018/08/27/s_5b83ee5f1e9c1/941742_1.pngВедь основная цель школы – создать условия для самореализации личности, удовлетворения образовательных потребностей каждого ученика в соответствии с его наклонностями, интересами и возможностями, подготовить его к творческому, интеллектуальному труду.Модернизация общего образования, направленная на повышение качества знаний учащихся, требует от учителя высокого уровня профессиональной подготовки. Современному учителю недостаточно владеть только предметными знаниями, он должен владеть арсеналом методических подходов и технологий, широким спектром приемов и методов обучения.

Известно, что растущий организм ребенка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов. Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее население страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения. Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный научный анализ эффективности разнообразных форм организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Известно, что люди нередко устают и изнемогают не потому, что много работают, а потому, что плохо работают. К сожалению, формированию у детей умения правильно работать, организовать свой режим дня (школьный и внешкольный) с первого года поступления в школу уделяется внимания недостаточно. Возникновению утомления способствует и такой компонент умственной деятельности, как статическое напряжение: часто дети проводят без движения и в школе, и дома не менее трети суток бодрствования.

Таким образом, анализ режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников дает основание для решения проблем нормализации учебной нагрузки.

**2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

**а) 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 обучения напр. физике это могут быть игровые задания для обобщения знаний (“паспорта сил”, “физические сказки”, кроссворды, задачи-загадки и т.д.). 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 физического механизма, прибора, закона или явления.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

**б) Создание благоприятного психологического климата на уроке**.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой стороны, 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 эмоциональный дискомфорт даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжение 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.

**в) Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.**

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как связан изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

На различных уроках практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях.

Говоря, например, о явлении инерции, целесообразно коснуться вопроса о выполнении правил дорожного движения. При изучении резонанса очень полезными оказываются факты, иллюстрирующие опасное влияние низких звуковых частот (к примеру, в рок-музыке, так популярной у подростков) на функционирование внутренних органов. В урок, посвященный различным видам электромагнитных излучений, обязательно включаются вопросы, связанные с воздействием электромагнитных волн на живые организмы.

**г) Комплексное использование личностно ориентированных технологий.**

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии (о них уже шла речь выше).

Личностно ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создания атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирования учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создания педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

* Создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока;
* Использование проблемных творческих заданий;
* Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
* Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
* Рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

**д) Использование ТСО как средства интерактивного обучения.**

Выше уже отмечалось, что большую роль в решении различных педагогических задач, в том числе, и в вопросах здоровьесбережения, играют технические средства обучения. В современных условиях особое место среди ТСО отводится персональному компьютеру с мультимедиапроектором.

В целом, психолого-педагогическая модель обучения на уроке с компьютерной поддержкой реализует личностно ориентированный подход, а основное внимание уделяется интерактивной деятельности учащихся. В современном понимании наглядность должна быть интеллектуальна, то есть через чувственно-образную форму усиливать, подчёркивать теоретическую сущность изучаемого. Новое теоретическое содержание учащиеся выявляют в ходе организованного учителем активного восприятия материала. Экранная форма компьютерной (и аудиовизуальной) информации даёт редкую пока возможность учителю и классу совместного наблюдения и размышления над фактами, поиска выхода из проблемных учебных ситуаций, сопереживания драматическим моментам истории науки, позволяет по ходу усвоения обсудить актуальность и значимость изучаемого материала.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

В качестве одной из форм обучения, стимулирующих учащихся к творческой деятельности, можно предложить создание одним учеником или группой учеников мультимедийной презентации, сопровождающей изучение какой-либо темы курса.

В последнее время компьютерные презентации стали популярны среди педагогов, активно использующих современные технологии в процессе обучения. В этом случае перед учителем открывается широкое поле деятельности с огромными возможностями. Здесь, в отличие от обучающей программы, преподаватель сам волен выбирать форму и последовательность представления материала, расширить содержание и иллюстрировать его как готовыми, так и самостоятельно выполненными рисунками, фотографиями, анимациями и видеофрагментами.

Однако здесь важно соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку нерациональное применение ТСО в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Кроме того, неправильно установленный уровень звука и освещения могут негативно воздействовать на слух и зрение учащихся. При подготовке компьютерных презентаций необходимо руководствоваться принципами оптимизации подачи материала: не злоупотреблять ненужной анимацией объектов, подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза, избегать “режущих” глаз цветов и их сочетаний.

Компьютер на уроке позволяет учителю-предметнику реализовать в обучении современные технологии. При этом персональный компьютер следует рассматривать как современное техническое средство обучения, помогающее учителю решать насущные задачи активизации познавательной деятельности и развития нестандартного, творческого мышления учащихся в сочетании с мероприятиями, направленными на охрану физического и психического здоровья школьников.

3. **Применения здоровьесберегающих технологий в школе**

Здоровьесберегающие технологии в образовании – фактически это школы, в организации самого процесса обучения и воспитания тех условий, того комплекса мер и системных мероприятий, которые обеспечивают здоровьесберегающую образовательную среду, условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Условия воспитания и обучения детей и подростков вносят большой вклад в формирование их здоровья. Гигиенически полноценная среда обитания определяется благоустройством и санитарным состоянием образовательных учреждений. В системе гигиенических требований к инфраструктуре школы в различных видах образовательных учреждений есть требования к отоплению, вентиляции, наличию водопровода, канализации, оборудованной столовой с газовыми или электрическими плитами.

Здоровьесберегающие элементы инфраструктуры в школе: расположение здания школы; наличие транспортного обслуживания; участок образовательного учреждения; оборудование подсобных помещений (гардеробы, туалеты и т.п.); водоснабжение и канализация; учебные кабинеты: площадь и оснащенность; кабинеты информатики и их оснащенность; наличие учебных мастерских и студий; соблюдение размеров мебели; воздушно-тепловой режим; освещенность мест занятий; отличное санитарное состояние; наличие спортивного зала, раздевалок, подсобных помещений; спортивное оборудование и инвентарь; оборудование спортивных площадок на пришкольной территории и межшкольного стадиона; оборудование игровой площадки для учащихся начальной школы на пришкольной территории; наличие кабинета развивающих игр; наличие тренажерного зала.

Следующим условием создания школьной полноценной среды является наличие оздоровительной инфраструктуры: наличие зала для занятий ЛФК; медицинский кабинет и оборудование; стоматологический кабинет и оборудование; столовая и ее оснащенность; организация качественного бесплатного питания для всех учащихся.

100%-ное обеспечение необходимым квалифицированным персоналом специалистов: учителя физической культуры; педагоги-психологи; педагоги-логопеды; специалист старшая медицинская сестра; специалист-стоматолог; специалист куратор психолого-логопедо-медико-педагогической службы.

Здоровьесберегающая деятельность школы: диспансеризация; профилактические прививки; Дни и Недели Здоровья; спортивные школьные праздники; участие в районных спортсоревнованиях; беседы о здоровье с учащимися; беседы о здоровье с родителями; витаминизация; оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

Кроме традиционных форм работы, содействующих сохранению и укреплению здоровья, в школе следует использовать комплекс корригирующих лечебных процедур и методов профилактики так называемых «школьных» болезней.

Профилактика и коррекция «школьных» болезней (близорукость, нарушение осанки) во многом зависит от соблюдения гигиенических норм естественного и искусственного освещения, соответствия размеров школьной мебели возрастно-антропометрическим параметрам школьника, а также от величины учебной нагрузки. Среди специфических методов профилактики прогрессирования близорукости должна использоваться специальная гимнастика для снятия зрительного напряжения.

Для профилактики и коррекции нарушений осанки следует использовать гимнастику, позволяющая формировать правильную осанку и стабилизировать имеющиеся функциональные нарушения позвоночника. Для коррекции осанки должны проводиться занятия лечебной физкультурой в школе и дома, игры, способствующие улучшению осанки, общеукрепляющий массаж.

Для профилактики простудных заболеваний в школе в осенне-весенний период следует проводить витаминизацию.

Наиболее значимыми для оценки общей организации учебного процесса, его здоровьесберегающей направленности является:

·     оценка режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников;

· оценка организации физкультурно-оздоровительной работы и двигательного режима школьников.

**4. Заключение.**

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствую грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

**5. Использованная информация**

1. Н.Смирнов. Как обучать школьников без ущерба для их здоровья, М., Чистые пруды, 2005
2. Селевко П.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.

* **Прием в первый класс**
* **Информационная безопасность**
* **Профсоюз**
* **Сайты учителей**
* **Электронная приемная**
* **Виртуальная школа**