**Тема: «Здоровьесберегающие технологии в рамках реализации ФГОС»**

**Доклад на заседание учителей школьного естественно-математического цикла.**

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А. Сухомлинский

В законе РФ «Об образовании» говорится «…обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся».   
 Охрана детского здоровья является неотъемлемым направлением деятельности любой школы во все времена. Однако результативность этой деятельности во многом зависит от целей образовательного процесса, доступных способов и средств их достижения. В условиях внедрения в массовое образование нового Федерального государственного стандарта общего образования актуальноисследование новых возможностей, открывающихся в здоровьесберегающей работе школы.

**Новизна** проекта в том, что в пакет документов ФГОС впервые вошла Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. На ее основе каждая школа, используя накопленный опыт формирования культуры здоровья учащихся, конструирует свою одноименную Программу, учитывающую региональные культурные, этнические, социальные, природные особенности и контингент учащихся. Программу формирования ценности здоровья и здорового образа жизни дополняет Программа духовно-нравственного развития учащихся, определяющая пути формирования их личностного здоровья.

Впервые стандарт общего образования предусматривает включение в содержание здорового образа жизни ребенка умений регуляции своей ведущей деятельности – учения, общения, познания, социальной практики – и формулирует требования к формированию у учащихся средств ее осознанной саморегуляции. Ключевая задача ФГОС, зафиксированная в его Концепции и Фундаментальном ядре содержания образования – формирование у учащихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проектирования учащимися индивидуальных траекторий обучений. Предусматривается  развитие у учащихся универсальных учебных действий как средств самостоятельного приобретения в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях.

**Актуальность.** Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

**Актуальность** здоровьесбережения отражена в следующих образовательных документах:

* Закон РФ «Об образовании».
* Национальная доктрина образования в России
* Концепция модернизации российского образования до 2010 года, Концепция непрерывного образования и ряд других документов выделяют задачи сохранения здоровья подрастающего поколения и создание условий для активизации инновационной деятельности по укреплению здоровья в образовательных учреждениях.
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным современных валеологических исследований, лишь **10%** выпускников школ могут считаться здоровыми, **40%** детей имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. За период обучения в школе число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата увеличивается **в** **1,5 – 2 раза**, с аллергическими заболеваниями – **в 3 раза**, с близорукостью – **в 5 раз.**

Отмечено, что к концу учебного года у школьников:

* в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций;
* общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%;
* повышенная невротизация отмечается у 55% – 83% учащихся школ.

Каковы перспективы здоровьесберегающей работы в образовательных учреждениях с внедрением нового госстандарта? Расчеты медиков  показывают, что в самое ближайшее время, к сожалению, **острота проблемы детского здоровья не снизится.** Однако есть и серьезные основания считать, что модернизация системы общего образования в стране позволить выйти на новый уровень решения проблемы здоровьесбережения с более полным и качественным использованием педагогических средств.

**Задача** здоровьесберегающей педагогики в свете внедрения ФГОС – обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, обучить методам здоровьесбережения и здоровьеформирования.  
 Состояние здоровья учащихся образовательных учреждений во многом зависит от организации специализированной системы условий школьной среды, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся, реализация которых возможна при тесном взаимодействии специалистов всех уровней образовательного и воспитательного процессов, внедряющих в учебный процесс здоровьесберегающие технологии.   
Что же такое здоровьесберегающие технологии в образовании? Какие они? К психолого-педагогическим технологиям здоровьесбережения относятся:

Снятие эмоционального напряжения. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач и т. д..

Здоровьесберегающая технология – 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.

**Основная цель** здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Отсюда возникают **основные задачи:**

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий как составляющей внедрения ФГОСов – это такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.

**К основным проблемам, касающимся здоровья учащихся, относятся следующие:**

1. Здоровье и адаптация
2. Гигиенические условия обучения
3. Питание, водный режим
4. Профилактика школьных болезней
5. Влияние компьютеров на здоровье обучающихся.
6. Творческий характер образовательного процесса для полноценного усвоения знаний и умений учащимися.

**Психолого-педагогические факторы**

Среди факторов, влияющих на здоровье обучающихся можно выделить ряд **психолого-педагогических факторов,** которые зависят в большей степени от учителя, а также позволяют с наименьшим для здоровья учащихся риском внедрить ФГОСы.  
  
1. Стиль педагогического общения учителя с учащимися.  
  
2. Психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок  
  
3. Характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок  
  
4. Степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)  
  
5. Особенности работы с «трудными подростками» в классе  
  
6. Соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников  
  
7. Степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)  
  
8. Личные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений, его способность психоэмоционального переключения.  
  
9. Состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью  
  
10. Компетентность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

Следует отметить, что 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.

Рассмотрим эти **группы здоровьесберегающих технологий**.

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.

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.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.

**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 соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

**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.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание 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 применяю 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 индивидуальной, парной, групповой работы учащихся, 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.

Это предполагает *использование индивидуальных заданий* разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, личный выбор учащимися блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность, профилизацию образования, медико-психолого-педагогическое сопровождение учащихся.

**Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности**

Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания.

**Педагогика сотрудничества** - её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Цель школы, реализующей ПС,- разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики - приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений - правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения - оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

**Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов** была разработана В. В. Фирсовым как один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации. Среди классификационных параметров этой группы технологии потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье учащихся видится в таких, как приспосабливающая философская основа, система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью, целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

Важной отличительной особенностью данной технологии, которую можно рассматривать как системообразующую для целой группы образовательных технологий, является разработанный подход к оцениванию знаний учащихся. Итак, мы рассмотрели группы здоровьесберегающих технологий, рассмотрим, как они внедряются.

**3. Форма реализации технологий**

Внедрение:

* **программы «Подвижные игры для здоровья»в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности;**
* **системы уроков здоровья в рамках программы «Основы безопасности жизнедеятельности» социального направления внеурочной деятельности;**

**- комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, осуществляемых во время утренней зарядки, физкультминуток, игровых перемен и динамической паузы**

**Задачи:**

1. увеличить объём двигательной активности учащихся;
2. сформировать у учащихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья, а также практическом использовании умений и навыков, полученных во внеурочной деятельности;
3. обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся, а также рост мотивации к физкультурно – оздоровительной деятельности и ведению здорового образа жизни.

**Выводы**

Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Можно с уверенностью утверждать, что здоровьесберегающее обучение направлено на обеспечение физического и психического здоровья учащихся;

         опирается на принципы природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации);

        приводит к повышению мотивации учебной деятельности; предотвращению усталости и утомляемости; приросту учебных достижений;

        достигается через учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся.

Основополагающей целью здоровьесберегающих образовательных технологий обучения является обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить *основные средства обучения:* средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические. Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Благодаря данной технологии достигается:

1. Гарантированный, фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся.
2. Повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.
3. Психологический комфорт в образовательном учреждении.
4. Является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии;
5. Повышает рейтинг и конкурентоспособность образовательного учреждения.
6. Позволяет привлечь дополнительные средства родителей и спонсоров, путем включения родителей в общую задачу улучшение здоровья детей в стенах школы.

Основным показателем результативности использования здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности является снижение заболеваемости учащихся.

Проблемы здоровья школьника, выявленные в 21 веке и ставшими очень острыми, нужно решать комплексно. И школе как никогда отводится важнейшая роль в формировании у детей принципов и норм здорового образа жизни. Ведь дети – наше будущее, и то, какими они будут – таким будет и будущее. Их здоровье сегодня – это благополучие мира завтра.

**Литература**:

1. Антипова, Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе/Л.П. Антипова //Начальная школа.-2011.-№8.-С.106-108
2. Андреева, И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.-С.15-19
3. Будаева, Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе /Н.А. Будаева //Начальная школа плюс до и после.- 2011.-№3.-С.32-36
4. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.
5. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005. – 176с.

.