«Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательном процессе в рамках ФГОС».

«Здоровье- не всё, но всё без здоровья – ничто».

Сократ.

Вопросы здоровьесбережения занимали педагогов во все времена.

Но особенно они актуальны теперь, когда состояние здоровья поколения вызывает тревогу.

С каждым годом увеличивается заболеваемость детей. Причинами являются многие факторы:

-Экологические

-наследственные

-социальные и мн.др.

В соответствии с законом РФ « Об образовании», здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования и основывается на следующих нормативно –правовых актах:

-Федеральный закон «Об образовании в РФ».

-Федеральная целевая программа.

-ФГОС НООО, ООО.

-Сан ПИН 2.4.1.3049-13.

И, хотя традиционно считается, что основная задача школы- дать необходимое образование, не менее важная задача –сохранить в процессе обучения здоровье детей.

Поэтому концепция Модернизации Российского образования предполагает разработку новой модели школы, которая отвечает актуальным перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них – здоровье подрастающего поколения.

Приказом Министерства образования РФ от 28.12.2010г №2106, выдвинуты определённые требования к выполнению их Общеобразовательными учреждениями, в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, по следующим направлениям:

1.Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

2.Рациональная организация образовательного процесса.

3.Физкультурно - оздоровительные и спортивно-массовые работы.

4.Организация системы просветительской и методической работы по вопросам здоровья.

5.Профилактическая работа по данному направлению.

6.Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

7.Мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Перед нами, педагогами , стоит сложнейшая задача, сделан акцент на важнейшем вопросе остро вставшем перед человечеством -формирование установки на сохранение здоровья, создание оптимальных, гигиенических, экологических и других условий, обеспечения организации образовательного процесса отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: « Не навреди!»

Прежде всего само понятие « Здоровье», надо рассмотреть как « Состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

А есть ли у наших детей физическое, духовное и социальное благополучие?

Официальная статистика такова:96% детей в России имеют отклонения в состоянии здоровья.

Для того, чтобы работа общеобразовательного учреждения была рациональной, необходимо рассматривать концепцию здоровьесбережения в форме структурно-логической схемы:

Мотивы –цель –принципы и задачи –средства –условия -результат.

А также необходимо хорошо знать здоровье детей, следить за изменением в состоянии здоровья, видеть проблемы, проводить мониторинги состояния здоровья обучающихся ( стартовая, текущая, финишная диагностика) по трём направлениям:

1.Физическое здоровье обучающихся ( соблюдение ЗОЖ, данные медицинских осмотров, двигательная активность).

2.Психическое здоровье ( оценка уровня тревожности, развития познавательных процессов, самооценка).

3.Социальная адаптация обучающихся (оценка уровня комфортности).

Остановимся отдельно на каждом составляющем здоровья личности:

**1.Физическое здоровье, его признаки:**

-устойчивость к повреждающим факторам;

-показатели роста и развития;

-функциональное состояние организма;

-наличие резервных возможностей организма;

-отсутствие заболевания или дефектов развития;

**Каковы же факторы, влияющие на физическое здоровье?**

К таковым можно отнести:

-избыточная масса тела;

-плохое питание;

-психическое перенапряжение;

-вредные привычки;

**2.**Следующий составляющий компонент здоровья личности **- психическое здоровье.**

Оно характеризуется как состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справиться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психологическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для общества.

**По каким же критериям оценивается психическое здоровье?**

-осознание и чувство непрерывности, постоянства своего физического и психического « Я».

-чувство постоянств и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.

-критичность к себе и своей собственной психической деятельности.

-способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами и законами.

-способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.

-способность изменять способ поведения в зависимости от смены обстоятельств и жизненных ситуаций.

**Каковы же составляющие психических особенностей?**

-Принятие себя как человека достойного уважения.

-Умение человека поддерживать позитивные, тёплые, доверительные отношения с другими.

-Автономность\_ это самостоятельное регулирование своего поведения изнутри.

-Экологическое мастерство (создание собственного окружения, которое отвечает его психологическим условиям жизни).

-Наличие цели в жизни.

-Самосовершенствование.

(Слайд №15)

**Что же касается детей, то для них нужны также дополнительные условия:**

**.** присутствие родителей;

**.**внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребёнка;

**.**больше самостоятельности и независимости;

(Слайд №16)

Начиная с 1992 года 10 октября считается Всемирным днём здоровья.

(Слайд №17)

3.Не менее важный, третий составляющий компонент здоровья личности - **социальный.**

И если учесть, что фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков, сюда мы в первую очередь относим семью.

Каковы же факторы риска определяющие здоровья семьи, а отсюда как вытекающей отдельно здоровье личности?

-Более чем 50%- образ жизни.

-20%-состояние окружающей среды.

-до 22%-от наследственной программы.

-до 10%- от возможностей медицины.

(Слайд №18)

Немаловажную роль семья играет в формировании поведения детей.Такие причины как: занятость родителей, малодетность, противоречие между родителями, агрессивное поведение, устранение от домашнего трудаи многие другие, напрямую ведёт к проблемам в поведении детей.

(Слайд №19)

И наконец, не следует забывать о том, что школьная среда является одним из мощных факторов, формирующих здоровье детей и подростков. Школа является не только учреждением, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться и проводит большую часть времени в течении дня, это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни где он не только учиться, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение отношение к кому-либо или чему- либо.

Поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов.

Если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушения в детском возрасте- зачастую невозможно.

(Слайд №20)

Вот те внутришкольные факторы, влияющие на здоровье обучающихся. Сюда входят:

-объём домашних заданий;

-отметка, оценка знаний;

-виды учебной деятельности;

-взаимоотношения с одноклассниками;

-отношение учителя к ученику;

-режим дня;

-расписание учебных занятий;

-питание;

-санитарно-гигиенические условия;

-режим перемен и мн.др.,

(Слайд №21)

И если учесть тот факт, что по статистике 25% детей, приходящих в первые классы имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, то во время обучения в школе показатели здоровья обучающихся ухудшаются. К выпускным классам процент соотношения вырастает больше чем наполовину. И этому виной все те факторы, которые были перечислены выше.

Вот данные по заболеваемости подростков по сравнению с 2001 и 2010г.

Из представленных данных виден рост заболеваемости. Особенно прогрессируют болезни нервной системы,гипертонические болезни, травмы и отравления.

(Слайд №22)

Из отчёта Министерства здравоохранения за 2010г. следует, что около 50% подростков не могут выполнить предусмотренных физических нормативов. Ежегодно на учёт по инвалидности ставится 800-900 тысяч человек, 25% от этого числа составляют подростки. 52% подростков употребляют алкоголь…. Рост доли подростков употребляемых наркотические вещества составляет около 10% в год. Среди подростков -курят 35% мальчиков и 14% девочек.

(Слайд №23)

Отмечается также высокий уровень безработицы среди молодых людей. Количество детей- сирот увеличилось вдвое. Криминальная активность малолетних преступников сопоставима с преступностью взрослых. В общей группе ВИЧ-инфицированных граждан России молодые люди в возрасте от 15 до 30 лет составляют 79%, молодые женщины в аналогичном возрасте- 80%. В нашей стране самый высокий уровень заболеваемости по инфекциям передающимися половым путём, характер их распространения характеризуется как эпидемия.

(Слайд №24)

Подводя итог по вопросу социального здоровья, можно сказать, что «Социальными виновниками» нездоровья подростков являются три фактора:

1.Изикнение нравственных устоев общества;

2. Ухудшение материального состояния семьи;

3. Неоправданное увеличение учебных нагрузок;

(Слайд №26)

Отсюда напрашивается вопрос: « А что же может сделать школа?»

Сохранить и укрепить здоровье школьников помогает умение применять здоровьесберегающих технологий.

(Слайд №27)

Наша задача –обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать необходимые знания , умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни через индивидуальный подход в учебно–воспитательном процессе с учётом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья обучающихся; сотрудничество со специалистами по вопросам здоровья обучающихся: социальным педагогом, педагогом-психологом, медицинским работником школы, инспектором по делам несовершеннолетних.

(Слайд №28)

Не всё в наших силах, но следующие действия мы можем и должны выполнять, если нам небезразлично здоровье детей:

-включать в содержание обучения и воспитания сведения о способах поддержания физического здоровья, соблюдения гигиены тела;

(Слайд №29)

-организовать целесообразное чередование учебной нагрузки, смену видов деятельности;

-организовать своевременное проветривание помещения;

-организовать подвижные паузы во время занятий, минутки релаксации, проводить эмоционально отвлекающие разрядки на уроках;

-организовать поддержание правильной осанки;

-контролировать режим освещённости в учебном помещении;

-проводить комплексы упражнений для снятия усталости с глаз;

-организовать ситуацию психологической безопасности, душевного комфорта всех обучающихся ( в основном это зависит от стиля общения учителя с детьми);

-демонстрировать уверенность в способностях всех обучающихся ; обеспечивать формирование атмосферы взаимного уважения в классе;

-оптимизировать гигиенические условия в классе;

-разнообразить формы, методы и средства педагогической работы;

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, сохранить здоровье , предотвратить появление школьных болезней, решить проблему асоциального поведения, улучшить психологический климат в детском коллективе.

Не всё в наших силах, и наверное , нам не стоит строить грандиозных заоблачных планов, которые сегодня по ряду причин не могут быть выполнить, а решать самые простые, но очень важные ежедневные проблемы , чтобы постоянно продвигаться к осуществлению поставленной цели- сохранить, беречь и укреплять своё здоровье. Быть личным примером здорового образа жизни. И тогда можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым, не только духовно, но и физически.

(Слайд №30)

« Здоровье ребёнка либо строится, и это требует больших усилий и средств, либо оно разрушается, и это происходит само собой, без затрат и усилий».

Подумайте, уважаемые педагоги.