**Содержание**

1. Введение…………………………………………………………………….3
2. Глава 1. Определение понятия «Здоровьесберегающие образовательные технологии»………………………………………………………………...4
3. Глава 2. Основные компоненты здоровьесберегающей технологии…...7
4. Глава 3. Здоровьесберегающие технологии на практике……………....10

**Введение**

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Сохранение укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач страны.

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Наблюдается неуклонное снижение числа здоровых детей, поступающих в 1 класс, и возрастание числа тех, кто страдает хронической либо функциональной патологией. Многие научные исследования доказывают, а практика подтверждает, что эффективно начинать учебу в школе могут только здоровые дети.

На сохранение здоровья влияет комплекс различных факторов: биологических, экологических, экономических, социальных и т.п.

На чем сегодня необходимо сосредоточить усилия, чтобы повысить эффективность деятельности школы, учителя по сохранению здоровья учащихся? Как дать качественное образование не в ущерб здоровью ребенка?

Бесспорно, что успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса.

Таким образом, целью современной школы можно считать создание такой среды обучающей, воспитывающей, развивающей, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков ребенка, обеспечивает ему условия для формирования интереса к учению, максимальной творческой самостоятельности, активности. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование здоровьесберегающих технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников.

3

Глава 1. **Определение понятия «Здоровьесберегающие образовательные технологии»**

Технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

В то же время понятие "здоровьесберегающая технология" объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

 «Здоровьесберегающие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это 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.

Здоровьесберегающая технология, по мнению российского педагога 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, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
* соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
* необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О.В.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.).

4

Доктор биологических наук, профессор Е.Н. Дзятковская дает такое определение "здоровьесбберегающая технология представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии, педагогических мер по снижению её возможного неблагоприятного воздействия на ребенка и работы по воспитанию культуры здоровья"

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающих образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Здоровьесберегающие образовательные технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

В связи с этим можно выделить следующие типы здоровьесберегающих технологий:

**Здоровьесберегающие** (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.)

5

Эффективность позитивного воздействия на здоровье школьников в различные оздоровительные мероприятия определяется не столько качеством используемых приемов и методов, сколько их грамотной встроенностью в общую систему, направленную на благо здоровья учащихся и педагогов и отвечающую единству целей, задач, идеологии.

Следовательно, стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий это такая организация образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровья.

Развивающие технологии повлекли за собой изменения в организации учебно-воспитательного процесса. Кроме традиционной классно-урочной технологии и организации деятельности школы в одну или две смены, появилось множество новых образовательных технологий: работа школы в режиме пятидневной учебной недели, работа по модульной технологии, циклопоточная организация учебно-воспитательного процесса и другие.

Изменения, происходящие в обществе и деятельности школ, оказывают непосредственное влияние на состояние здоровья школьников.

6

Глава 3. **Здоровьесберегающие технологии на практике**

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

Если школьный учитель, преподающий любой предмет, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики — минутки отдыха для души и тела ребенка.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное — это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом?

Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка».

К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое.

Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.

Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека.

10

Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, — заболеешь! Не будешь тепло одеваться — простудишься!» и т. д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении! и т. д.

Видимо, поэтому наши учащиеся среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье. В результате исследования, проведенного в 8-11 классах (всего опрошено 200 учащихся) здоровье как жизненная ценность ставится лишь на девятое место.

Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все, меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94 до 1 процента. Главными пороками XXI века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия.

По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 процентов. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения.

Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Именно школьников, так как дошкольные учреждения уделяют развитию двигательной активности своих воспитанников достаточно серьезное внимание.

11

 Да и дошкольников легче привлечь к участию в подвижных играх, спортивных праздниках.

В школе это сделать гораздо труднее, так как многие учебные заведения все свои усилия направляют на то, чтобы изменить содержание учебного процесса, максимально его интенсифицировать, при этом обрекая своих учащихся на многочасовую подготовку к урокам, олимпиадам, конкурсам.

Сегодня очень часто можно слышать слова руководителей школ об изменении культурного пространства школы. По их мнению, культурное пространство школы — это те обычаи и традиции, которые живут в коллективе. Мне думается, что изменение это должно начинаться с формирования у педагогов, учащихся и их родителей культуры сохранения собственного здоровья и осознания значимости данного вопроса для жизни в этом мире.

Родительские собрания, которые поднимают серьезно вопросы физической культуры и спорта и обсуждают проблемы физического развития детей в присутствии учителей физической культуры, открытые уроки по физкультуре, методическая неделя физкультуры и спорта, спортивные парады и спортивные олимпийские дни, дни физической культуры и спорта в летнее и зимнее время, чествование учащихся и родителей, активно занимающихся спортом, спортивных семей — все это и многое другое может способствовать тому, что спорт станет такой же необходимостью как знания математики и иностранного языка.

Однако и этого мало. В школах чествуют победителей предметных олимпиад и интеллектуальных марафонов, но далеко не все школы могут гордиться тем, что они такое же внимание уделяют демонстрации достижений учащихся в спорте, в победе над самим собой и своими недугами. Этому могут помочь соревнования под, названием «Спортивная копилка класса», встречи с ветеранами спорта и ныне побеждающими спортсменами, конкурсы знатоков олимпийского и спортивного движения, конкурсы на лучший комплекс утренней гимнастики и т. д.

На мой взгляд, гораздо больше необходимо уделять внимания знакомству учащихся с историей развития спорта в целом и олимпийского движения в мире и своей стране, показывать эволюцию спорта во всем мире.

По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на «4» и «5», проводит за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов; ученик — шестиклассник — 3-4 часа, старшеклассник — 6 и более часов.

12

А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки...

Особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата. Ожидания педагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности, становится зачастую злым и агрессивным. Родители начинают бить тревогу и искать пути выхода из кризисной ситуации, совсем не думая о том, что выход находится рядом, стоит только внимательнее посмотреть на своего ребенка, поговорить с ним и предложить ему решать назревшую проблему совместно.

Одной из проблем, которую девочки-подростки относят к подростковым трудностям, является проблема собственной фигуры.

Вот ответы девочек-подростков на вопрос: «Какая твоя проблема является для тебя жизненно важной?». В опросе участвовала 80 девочек в возрасте 14-15 лет.

- Меня волнует моя фигура — 40% от числа опрошенных респондентов;

- Меня волнует мой внешний вид — 15%;

- Меня волнуют проблемы взаимоотношений между людьми - 20%;

- Меня волнует моя учеба — 10%;

- Меня волнуют проблемы в моей семье — 8%;

- Меня ничего не волнует — 7%.

Ответы учащихся, по-моему, весьма красноречивы.

- Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.

- По данным Российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.

- 73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков.

- 30-40% детей имеют избыточный вес.

- По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

13

- У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца.

- По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок.

Ребенок — младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье.

Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Великое дело — привычка.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

Часто в беседах с родителями слышишь сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент — отсутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить.

Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо.

Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его. Помимо семьи, развитию двигательной активности ребенка самое серьезное внимание должна уделять школа.

Могут сказать, что в школе достаточно нагрузки на ребёнка на уроках физической культуры.

14

Это происходит лишь там и тогда, где администрация учебного заведения уделяет проблеме сохранения здоровья учащихся первостепенное значение. Но таких школ не очень много, гораздо больше аргументов иного свойства.

Что мешает пониманию значения здоровье сберегающих технологий в учебном заведении?

Отсутствие осознания данной проблемы как одной из первостепенных в культуре организации образовательного пространства. Ведь здоровье-сберегающие технологии — это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников — взрослых и детей.

Это касается не только уроков физической культуры, но и других учебных предметов, воспитательной работы, психологической и медицинской службы учебного заведения. Здоровье-сберегающие технологии — это шанс взрослых решать проблему сохранения здоровья учащихся не формально, а осознанно, с учетом особенностей контингента учащихся, направленности и специфики учебного заведения, региональных особенностей.

15

Глава 2. **Основные компоненты здоровьесберегающей технологии**

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

**Аксиологический компонент** - проявляется в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни.

Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

**Гносеологический компонент** - связан с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма.

Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром.

7

 Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее

предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни.

**Здоровьесберегающий компонент** - включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха.

Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды.

**Эмоционально-волевой компонент** - включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля — психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

8

**Экологический компонент**- учитывает то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здравотворческого воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.

**Физкультурно – оздоровительный компонент** предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

9

**Заключение**

Понимая особую актуальность проблемы, сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни и воспитание культуры здоровья является главной задачей школы.

Здоровый ребёнок – главная проблема ближайшего и отдалённого будущего. Поэтому весь потенциал, все перспективы социального и экономического развития должны быть направлены на сохранение здоровья детей как физического, так и интеллектуального.

Сохранение здоровья ребёнка, его социальная адаптация является делом актуальным и сложным. Надо широко использовать здоровьесберегающие технологии для того, чтобы учителя, дети и родители жили в состоянии эмоционального комфорта и высокого интереса к познанию, для того чтобы ученик школы был здоров и социально адаптирован, сохранив любознательность и доверие для дальнейшего обучения. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эти технологии, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

16

**Список использованных источников**

1. https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/library/2018/01/28/doklad-zdorovesberegayushchie

2. Аллакаева, Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников / Л.М. Аллакаева - Нижний Новгород , 2004.- 22 стр.

3. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждения / Л.Н. Антонова. - М.:МГОУ, 2000. - 100 стр.

4. Безруких., М.М., Сонькина, В.Д. ЗОТ в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: Триада - фарм. 2002.- 346 стр.

5. Бычкова, Т.И. Организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий / Т.И. Бычкова. - Чебоксары, 2005.- 18 стр.

6. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования // Валеология. - 2004. - №1.- 21 - 26 стр.

7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. - М.:ВАКО, 2007.- 304 стр.

8. Круглова, Т.Ф. Совершенствование внеклассной, внешкольной работы по воспитанию разносторонней личности через целевые школьные проекты и основные виды деятельности // Завуч. № 1. - 2002. - 74 - 78 стр.

9. Петров, К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. - 2005. - №2. - С. 1