***Кольцова Лариса Михайловна,***

*методист, МБУ ДО ЦДТ,*

*Киселёвский городской округ,*

*Кемеровской области*

**СОВРЕМЕННОЕ ЗАНЯТИЕ С ПОЗИЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

 Как известно, образование в нашей стране, будучи вовлеченными в современные социально-экономические преобразования, претерпевают серьёзные изменения. Вместе с тем существует один аспект в системе образования, которого современные изменения коснулись несущественно. Как ни странно, это одна из форм учебной деятельности – занятие (урок).

 Занятие всегда в центре внимания, а значит, оно должно быть интересным, т.е. современным.

 Современное занятие, – это занятие, на котором педагог использует возможности ученика, его активного умственного роста, глубокого и осмысленного усвоения знаний для формирования его нравственных основ.

 Умение педагога отбирать, рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения, позволяют учащимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

 Именно педагог может сделать для здоровья ученика больше, чем врач. Просто он должен работать так, чтобы обучение детей не наносило ущерба здоровью школьников.

 В отношении здоровья в полной мере справедлива истина: «Лучше не делать никак, чем делать не правильно!» Но как правильно? [5]

 Здоровьесберегающее занятие -это такое занятие, на протяжении которого педагог в состоянии обеспечить доброжелательную, творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику раннего и выраженного утомления, поддержание внимания и интереса у учеников. [6]

Залог успеха педагога в здоровьесберегающей работе – это глубоко продуманная организация занятия и творческий подход, исполнителей.

Показателями правильной организации учебного процесса являются:

- объём учебной нагрузки;

- количество занятий и их продолжительность, включая время на выполнение домашних заданий;

- нагрузка от занятий в дополнительном образовании;

- благоприятный эмоциональный настрой, динамические паузы, физкультминутки, спортивные мероприятия и т.п.;

- построение занятия с учётом работоспособности;

- соблюдение гигиенических требований (освещённость, чистота, свежий воздух, тепловой режим).

 Структура занятия оказывает очень большое влияние на функциональное состояние организма ребёнка и обязательно должна учитывать динамку работоспособности учеников.

 Первые 3-5 минут (фаза врабатывания) необходимо дать детям войти в работу, поэтому нагрузка должна быть относительно невелика. Следующие 20-25 минут, нагрузка может быть максимальной (фаза устойчивой работоспособности). Затем развивается утомление, поэтому нагрузку следует снизить. Не всегда оправдана та практика, когда педагог первую, наиболее продуктивную часть занятия отводить под опрос, повторение: лучше эту часть посвятить изучению нового материала, а опрос перенести на вторую, менее продуктивную часть занятия.

 Опытный и внимательный педагог внешние признаки усталости ученика заметит всегда - это частая смена позы, зевота, потягивание, встряхивание руками, закрывание глаз, подпирание головы, остановившийся взгляд, ненужное перекладывание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, не восприятие вопроса, задержка с ответом, частые поглядывания на часы в ожидании конца занятия. [2]

 Задача педагога – помочь ребёнку преодолеть усталость, неудовлетворённость, уныние, ведь ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно и нравится.

 Для этого при составлении занятия необходимо планировать от 4 до 7 смен видов деятельности, для того чтобы не допускать однообразия работы: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практическое задание и др.

 Но при этом не забывать, что частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Частота чередования различных видов учебной деятельности ориентировочно - 7-10 минут; число видов преподавания – не менее трёх; чередование видов преподавания — не позже чем через 10-15 минут.

 На своих занятиях педагоги должны использовать методы повышенной мотивации, поддерживать психологический климат, применять эмоциональную разрядку: шутки, улыбки, музыкальные минутки, афоризмы и т.п., что будет способствовать снятию напряжения у детей, лучшему усвоению изучаемого материала и изменению отношения к себе и своему здоровью.

 В конце занятия педагогу следует обратить внимание на количество времени, затраченного школьниками на учебную работу: норма — не менее 60% и не более 75—80%, и на момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.

 Эти признаки определяются в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы: норма — не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в средней и старшей школе.

 Таким образом, организация учебной деятельности с учетом здоровьесберегающей рабты создают условия, позволяющие сохранить здоровье детей и по возможности оздоровить их, а это немаловажно в наше непростое время.
*Литература.*

1. Амонашвили, Ш.А. Обучение, оценка, отметка./Ш.А. Амонашвили.-Москва: Знания,1980. – 96с.
2. Антропова, М.В. Работоспособность учащихся и её динамика в процессе учебной и трудовой деятельности./М.В.Антропова. - Москва: Просвещение, 1967.- 251с.
3. Безруких, М.М., Сонькина, В.Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения./ М.М. Безруких. Методические рекомендации. - Москва: Триада-фарм, 2002.- 117с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе./Н.К. Смирнов. - Москва: АПК ПРО, 2002.- 62с.
5. Сократова, Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей./ Н.В. Сократова. Учеб.пособие. – Москва: ТЦ Сфера, 2005. – 224с.
6. Тверская, Н.В. Некоторые подходы к диагностике здоровья школьников при формировании здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении./Н.В. Тверская. - Москва: Педагогический поиск, 2001.- 22с.
7. Щукина, Г.И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе./ Г.И. Щукина. Межвуз. сб. науч. тр. - Москва: Просвещение.2002. -117с.