Понятие о здоровьесберегающих технологиях, их функциях.

Состояние здоровья школьников – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.   Согласно усредненным данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% нынешних школьников. Наиболее частые патологии у школьников  - нарушение остроты зрения, патология опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки и искривление позвоночника), заболевания сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, аллергические проявления.  Особое место занимают заболевания нервной системы и психической сферы. Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам. Ёе главная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса.

Основной вопрос, который встает перед системой образования: как обеспечить сохранение, укрепление и восстановление здоровья учащихся?
Образование – культура – здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности.

Остановимся только на нескольких концептуальных позициях.

1. Целенаправленный характер всего учебно-воспитательного процесса по формированию культуры здоровья обучающихся:

-приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение;

-формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия);

-развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни; воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха и т. д.);

-воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности;

-формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций;

-воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключающих жестокость, насилие над личностью;

-воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;

-формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;

-развитие умений оказать первую медицинскую помощь;

-формирование у учащейся молодежи знаний о здоровой семье, роли родителей и воспитании здоровых детей.

2. Целостность учебно-воспитательного процесса.

Целостность предполагает, что все аспекты учебно-воспитательного процесса должны быть направлены на формирование культуры здоровья обучающихся. Это длительный процесс, он не может носить временный, половинчатый характер и требует использования всех средств, форм, методов. Целостность также означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

3.Обновление содержания образования и использование здоровьесберегающих технологий.

Например, музыка несет в себе огромный здоровьесберегающий потенциал, который, к сожалению, не всегда используется в образовании.

Обновление содержания образования — это не только новая информация, которую можно сегодня получить через Интернет или справочники, но и такое содержание, которое нужно критически усвоить и претворить в персональный опыт здоровой жизни.

4. Создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей.

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда в школе будет создана такая среда (климат здоровья, культуры доверия, личностного созидания), возможны полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов.

5. Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения.

Как известно, духовно и физически здоровые люди намного быстрее адаптируются в науке и производстве, успешнее осваивают новые виды деятельности, лучше выполняют свою работу. Поэтому развитие двигательной активности как фактора укрепления здоровья нужно рассматривать главным образом как социальную защиту интересов развивающейся личности применительно к новым социально-экономическим условиям, когда человек предлагает свои услуги на рынке труда.

6. Вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать педагоги, родители, общественность.

Здоровьесберегающие технологии по характеру действия делятся на 4 группы:

-защитно-профилактические (выполнение норм СЭС, проведение прививок, ограничение предельного уровня учебной нагрузки);

-компенсаторно-нейтрализующие. При их использовании становится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности (витаминизация, физкультпаузы, эмоциональные разрядки);

-стимулирующие. Позволяют активизировать силы организма( закаливание, педагогическая психотерапия);

-информационно-обучающие. Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий - такая организация образовательно-воспитательного процесса на всех уровнях, при которой происходит качественное развитие. Развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.

Результат воздействия на учащихся всех здоровьесберегающих технологий должен оцениваться с помощью комплекса методов медико-психолого-педагогической диагностики.

Цель здоровьесберегающих образовательно-воспитательных технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

1.2 Средства здоровьесберегающих технологий.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. средства двигательной направленности;

2. оздоровительные силы природы;

3. гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя»; гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специаольно организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления. Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся может способствовать снятию негативного воздействия обучения на школьников.
Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапии, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию(витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год – в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников). Возможно привнесение в жизнь школы новых элементов – фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся:

-выполнение санитарно-гигиенических требований, регламинтированных СанПиНами;

-личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.);

-проветривание и влажная уборка помещений;

-соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна;

-привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле, обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни, простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Здоровьесберегающая технология | *Обеспечение обучающимся сохранения здоровья и жизни.**Формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни. Снижение травматизма в процессе обучения.* | *Создание санитарно-гигиенических условий при проведении занятий.* *Проведение занятий в группе в соответствии с сенситивным развитием ребёнка.**Подбор групп в небольшом возрастном диапазоне.* *Проведение занятий на открытом воздухе.**Врачебный контроль за обучающимися 2 раза в год.* *Беседы о здоровом образе жизни.**Проведение релаксационных и медитирующих мероприятий.**Витаминизация.**Применение восстановительного массажа.**Проведение спортивных сборов на море. Использование правильной обуви. Проведение периодического контроля во время занятий (ЧСС, АД в состоянии покоя и после нагрузки).* | *Снизилась заболеваемость детей. Повысился эмоциональный фон на тренировке.**Уменьшилось количество травм опорно-двигательного аппарата. Улучшилось здоровье обучающихся.* |