## Выступление по теме:

## «Здоровьесберегающие технологии и их комплексное использование в образовательном процессе»

Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствуют об искаженном понимании термина "здоровьесберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся. По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что ЗОТ - это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: известные педагогические технологии или здоровьеформирующие образовательные технологии, технологии здоровьесбережения.

Другой вариант понимания можно обозначить как «мифологизацию представления о здоровьесберегающих технологиях»: будто никогда в школах невиданное и обладающее чудодейственной эффективностью.

Цель педагогической (образовательной) технологии - достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Например цель системы развивающего обучения Л.В. Занкова - всестороннее гармоничное развитие личности и т.д. Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только - в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Под здоровьесберегающими технологиями - будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. *Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.*

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся. 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 здоровьеразвивающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов. Неоспоримо, что основная задача школы - подготовить жизнь ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимое образование.

**Условия внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный ценности процесс**

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

– средства двигательной направленности;

– оздоровительные силы природы;

– гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать 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 гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; физическая психогимнастика, тренинги и др.*

Использование обеспечения оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем здоровье воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения 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, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина разработке 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 учреждений.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; именно привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т. д.; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах); организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления. 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 с использованием профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудиосопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья; выход на природу, экскурсии, через здоровьеразвивающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей может с целью пропаганды здорового образа жизни в системе организационно-теоретических и практических занятий в родительских лекториях, в работе с педагогическим коллективом как обучение педагогического коллектива в условиях инновационного образовательного учреждения.

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения (от греч. стремление metodos  — буквально путь к чему-либо) — это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность учебных путей, способов достижения целей, решения задач образования (Подласый педагогика И.П.). В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

**Требования к разработке здоровьесберегающей технологии:**

Среди факторов, здоровья отрицательно влияющих на здоровье школьников:

• ограниченность двигательной активности обучающихся (гиподинамия);

• низкий уровень организации питания обучающихся;

• отсутствие продуктивной системы служб врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся;

• нарушения физиолого-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса;

• отсутствие планомерной и целенаправленной работы по профилактике вредных для здоровья привычек (табакокурение, потребление алкоголя, наркотиков, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций);

• несовершенство учебных программ и методик организации здоровьесбережения в образовательном учреждении;

• увеличение объема учебных нагрузок на обучающегося, ведущая к переутомлению, стрессам;

• распространенность новых видов зависимостей (компьютерная, интернет, игровая и др.), отрицательно сказывающихся на здоровье обучающихся;

• недостаточный уровень компетентности педагогов, родителей, руководителей образовательных учреждений в вопросах здоровьесберегающего, здоровьефомирующего образования;

• низкий уровень управленческой культуры в вопросах формирования, укрепления и сохранения здоровья всех субъектов системы образования и др.

Вышесказанное, актуализируя проблему, выводит на одно из первых мест направление ее решения средствами образования.

Однако и здесь имеется много проблем: в большинстве образовательных учреждений применяются недостаточно эффективные формы работы по охране здоровья обучающихся, слабо используется имеющийся потенциал для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях до сих пор ориентировано на достижение нормативных требований, на реализацию декларированной государственной программы, а не на удовлетворение двигательной потребности каждого обучающегося, без учета его интересов и потребностей. В результате этого с каждым годом увеличивается количество обучающихся, которые считают, что физическое воспитание является скучным, а преподаватели не знают здоровья потребностей и ожиданий молодых людей, либо игнорируют их.

В массовой педагогической практике процесс сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования ценности здорового образа жизни и их оздоровления носит формальный характер, используются традиционные средства: мероприятия в режиме дня, нормативные уроки физкультуры, спортивные игры, что принципиально не меняет ситуации. Для многих современных педагогов здоровье обучающихся (воспитанников) не является целевым результатом педагогического процесса. Физическая культура редко рассматривается как базовая ценность сознания, отсутствует привычка придерживаться принципов здорового образа жизни. Культура бережного отношения к своему здоровью, желание и умение заботиться о нем у многих обучающихся остаются на крайне низком уровне.

Несоответствие между современными требованиями, предъявляемыми социумом к здоровью обучающихся и фактически сложившейся системой педагогического руководства формированием, укреплением и сохранением здоровья участников образовательного процесса, является актуальной проблемой российского образования.

Вышесказанное определяя актуальность позволяет в качестве одного из продуктивных путей ее решения назвать разработку модели формирования здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях с учетом индивидуального подхода к обучающимся, воспитанникам.

Актуальность такой разработки детерминирована и обострением в педагогической практике следующих противоречий: между необходимостью в согласованных действиях по формированию здоровьеформирующей среды образовательных учреждений и невозможностью ее осуществления в условиях современной практики; между значимостью проблемы формирования здоровьеформирующей среды образовательных учреждений для обеспечения разностороннего развития личности обучающихся и недостаточным уровнем развития системы образования в направлений здоровьесбережения и здоровьеформирования; между потенциальными положительными возможностями здоровьеформирования образовательных учреждений в развитии всех ее субъектов и недостаточной методической и содержательной разработанностью этой проблемы и др.

Именно школа сегодня может стать важнейшим звеном в этом процессе, поскольку именно на ее этапе формируются основы как индивидуального здоровья, так и, следовательно, здоровья общества в целом.

В качестве основных требований к разработке модели были взяты:

- обоснование схемы взаимодействия всех участников образовательного процесса (администрации, педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей), социальных партнеров образовательного учреждения – учреждений культуры, здравоохранения, физкультурных учреждений, правоохранительных органов) по организации здоровьесберегающей, безопасной для обучающихся, воспитанников среды;

- учет всех педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий, необходимых для реализации технологий здоровьесбережения и коррекции отклонений здоровья, учитывающих индивидуальные показатели здоровья обучающихся;

- обоснование необходимой базы для обеспечения организации учебного процесса, направленного на минимизацию риска для здоровья в процессе обучения, предотвращающего формирование дезадаптационных состояний обучающихся (переутомления, гиподинамии, стрессов, формирования различного вида зависимостей, в т.ч. алкогольной, наркотической, никотиновой, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций);

- описание материально-технического и информационного обеспечения воспитательной работы с обучающимися и их родителями;

- научно-методическое обеспечение, в т.ч. программы профилактические здоровьесберегающие программы, реализуемые с использованием компьютерных технологий (электронные диагностические программы по выявлению тревожности у обучающихся начальной школы, диагностике выявления эмоциональной напряженности, исследованию мотивации одобрения, исследованию самочувствия, активности и настроения, исследованию уровня субъективного контроля, диагностике уровня познавательной сферы, исследованию патохарактерологических особенностей подростков (склонность к риску, суициду, депрессии, алкоголизации и различным формам девиантного поведения), выявлению мотивации потребления алкоголя и психоактивных веществ), а также электронные методические пособия);

- научно-методическое сопровождение информатизации в учебном процессе в общеобразовательной школе, предусматривающее минимизацию рисков отрицательного воздействия использования комплекса технических средств на здоровье обучающихся;

При разработке моделей необходимо учитывать ресурсные возможности общеобразовательных учреждений в зависимости от их локализации (мегаполис, областной, районный центр, сельская местность).

Создавая модель, необходимо учитывать следующие моменты:

* ценность «здоровье» рассматривается как ключевая поскольку здоровье нации является необходимым условием не только развития и роста, но и выживания общества;
* само здоровье рассматривается как проявление уровня культуры личности.
* значимое место придается здоровью педагога, который не только должен иметь собственное понимание сути процесса здоровьесбережения и здоровьеукрепления школьника, но и сам обладать достаточно высоким уровнем здоровья.