Муниципальное образовательное учреждение «Гимназия №18» города Магнитогорска

 **«Здоровье сберегающие технологии и основополагающие принципы их применения в образовательном процессе в рамках реализации ФГОС»**

 **Составитель: Лукьянов Игорь Викторович**

**учитель физической культуры**

**2025**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

**Термин «здоровьесбережение»** включает систему мер, направленных на профилактику так называемых «школьных болезней» и улучшение здоровья участников образовательного процесса – **обучающихся и учителей** – с использованием здоровьеразвивающих технологий.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. Как известно, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения.

По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35-40% имеют хронические заболевания.

Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей. Ежегодно более 35% юношей не способны нести воинскую службу по медицинским показателям. Смертность превышает рождаемость. Состояние здоровья детей и подростков по оценкам отечественных и зарубежных специалистов зависит на 20-40% от состояния окружающей среды, на 15-20%генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от образа жизни.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае всё сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. Практика обнажила: судя по статистике, лишь малую часть выпускников школы можно отнести к числу здоровых. Таким образом, каждому учителю необходимо учитывать, что присутствующий на уроке в обычной школе ребёнок, как правило, не здоров.

Следует признать, что современная общеобразовательная школа не улучшает здоровья детей. Результаты научных исследований состояния здоровья школьников свидетельствуют о значительном росте большинства заболеваний и функциональных расстройств именно в период обучения детей в школе. За это время 70 % детей переходит из категории здоровых в группу детей, страдающих различного рода функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями. Ситуация усугубляется тем, что в школу из дошкольного учреждения и семьи приходит не менее 80 % детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – от функциональных нарушений до хронических заболеваний.

В этих условиях внедрение в практику обучения и воспитания здоровьесберегающих технологий является одним из эффективных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении уровня здоровья школьников.

**Здоровьесберегающая технология,**по мнению 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,     половыми,     индивидуальными     особенностями     и
гигиеническими требованиями);

•        соответствие     учебной     и     физической     нагрузки     возрастным
возможностям ребенка;

•        необходимый,      достаточный      и     рационально      организованный
двигательный режим.

Под **здоровьесберегающей образовательной технологией**(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.). В эту систему входит:

1.    Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся,
проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2.          Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка
образовательной    стратегии,     соответствующей     особенностям     памяти,
мышления,    работоспособности,    активности    и   т.д.    обучающихся   данной
возрастной группы.

3.          Создание благоприятного эмоционально-психологического климата
в процессе реализации технологии.

4. Использование    разнообразных    видов    здоровьесберегающей
деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов
здоровья, работоспособности (Петров О.В.)

**ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ**

         **аксиологический,**проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. 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 здраво творчество, 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,**связанный 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. 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,**включающий 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, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических спо­собов оздоровления ослабленных.
* **эмоционально-волевой,**который 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 само регуляцию 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.

         **экологический,**учитывающий 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.

Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее **функциональной составляющей.**

**ФУНКЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ**

**формирующая:**осуществляется на основе биологических и со­циальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуаль­ные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

**информативно-коммуникативная:**обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

**диагностическая:**заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и на­правленность действий педагога в соответствии с природными возможностя­ми ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивиду­альное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

**адаптивная:**воспитание    у    учащихся    направленности    на
здравотворчество,    здоровый  образ   жизни,    оптимизировать    состояние собственного   организма   и   повысить   устойчивость   к   различного   рода
стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает
адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

**рефлексивная:**заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

**интегративная:**объединяет народный опыт, различные научные
концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья
подрастающего поколения.

**ЦЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе,

- сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни,

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие технологии - регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1) Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния;

2)Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения;

3)Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребёнок – субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечён в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы головного мозга не в ущерб здоровью;

4)Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, переход от развёрнутых поэтапных действий к свёрнутым и автоматизированным.

5)Учёт системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6)Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, принцип целостности.

7)Осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности. Педагогу нет необходимости быть необъективным – он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определённый период времени.

8)Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребёнка к условиям школы.

9)Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряжённой активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимы во избежание переутомления детей.

10)Обеспечение прочного запоминания через систему научно обоснованного повторения – как необходимого условия здоровьесберегающих технологий.

**ТИПЫ 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.)

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

•        **Внесубъектные:**       технологии рациональной организации
образовательного          процесса,          технологии          формирования
здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового
питания (включая диетическое) и т.п.

•        **Предполагающие**   пассивную    позицию    учащегося:    фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.

Предполагающие     активную     субъектную     позицию     учащегося
различные     виды    гимнастки,    технологии    обучения    здоровью,
воспитание культуры здоровья.

**КЛАССИФИКАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩНХ ТЕХНОЛОГИЙ**

По **характеру деятельности**здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

         По **направлению деятельности** среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют:

* медицинские (технологии профилактики заболеваний;
коррекции и реабилитации соматического здоровья;
* санитаоно-
гигиенической деятельности);
* образовательные, содействующие здоровью
(информационно-обучающие и воспитательные);
* социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни;
* профилактики и коррекции  девиантного   поведения);
* психологические    (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

**комплексным здоровьесберегающим технологиям**относят:

технологии       комплексной       профилактики       заболеваний,

коррекции      и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические);

педагогические технологии, содействующие здоровью;

технологии, формирующие ЗОЖ.

**АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА**

**С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

Педагогу в организации и проведении  урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока:

-         быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

-         спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

-         задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

**Основные вопросы по здоровьесберегающим направлениям, которые**

**изучает учитель:**

1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

2. Физкультминутки на уроках в начальной школе.

3. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.

4. Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.

5. Организация учебно-воспитательного процесса в режиме профилактики и охраныпсихологического здоровья младших школьников.

6. Экспресс-диагностика – основной показатель здоровьесберегающих технологий.

**Система работы учителя по использованию здоровьесберегающих технологий**

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – 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.

 В деятельности учителя это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни :

- привитие детям элементарных гигиенических навыков;

- правильную организацию учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение и анализ урокас позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательноевыполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т.д.);

чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью;

- в процессе проведения массовых оздоровительных мероприятий;

- через обучение педагогического коллектива;

- в работе с семьёй (родительский лекторий).

 **Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:**

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательногопроцесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.

2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.

3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.

5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.

6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.

7.Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр и т. п.).

8.Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.

9.Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

10.Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.

11. Тщательная диагностика, прогнозирование, планирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся. Идеи педагогики оздоровления подводят учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков:

 Уроки – игры

 Уроки с групповыми формами работы

Уроки – дискуссии

Уроки творчества

Уроки Радости

Уроки – соревнования

Уроки – аукционы

Уроки – концерты

Театрализованные уроки

Уроки – конкурсы

Уроки экскурсии

Необходимо не забывать, что наилучший эффект в поддержании работоспособности достигается при средней интенсивности двигательной нагрузки, а высокий уровень подвижности детей вызывает перевозбуждение, что приводит к снижению работоспособности, поэтому при организации различных форм физкультурно-оздоровительных занятий, которые педагоги используют в практике необходимо учитывать схемы проведения данных мероприятий:

**Схема проведения динамической паузы**

* Упражнения для снятия статического напряжения предшествующей учебной нагрузки.
* Подвижная игра с дидактической направленностью с преобладанием упражнений для коррекции и стимуляции опорно-двигательного аппарата к предстоящей учебной работе.
* Подвижная игра с дидактической направленностью с преобладанием общеразвивающих упражнений средней и повышенной активности.- Упражнения для развития слухового аппарата.
* Подвижная игра с дидактической направленностью с преобладанием корригирующих и дыхательных упражнений.
* Упражнения на релаксацию.

**Схема проведения спортивного часа**

* Подвижная игра с дидактической направленностью с преобладанием общеразвивающих упражнений средней и повышенной интенсивности.
* Подвижная игра с дидактической направленностью с преобладанием упражнений для развития выносливости.
* Корригирующие и дыхательные упражнения.
* Упражнения для развития мышц глаз.
* Упражнения для развития слухового аппарата.
* Упражнения на релаксацию.

**Схема проведения вводной гимнастики (до уроков)**

* Корригирующие и дыхательные упражнения.
* Подвижная игра с дидактической направленностью с преобладанием упражнений для стимуляции мышечных групп туловища и нижних конечностей.
* Гимнастика глаз.
* Подвижная игра с дидактической направленностью на внимательность.
* Подвижная игра с дидактической направленностью с преобладанием упражнений на релаксацию

**Схема проведения физпауз и физминуток в процессе учебной деятельности**

* Упражнения для снятия зрительного и статического напряжения( потягивание, гимнастика глаз).
* Подвижная игра с дидактической направленностью с преобладанием упражнений для улучшения движений тела.
* Корригирующие и дыхательные упражнения.

Решить проблему физического и психического здоровья школьников, создать мотивацию на ведение здорового образа жизниуспешно помогают здоровьесберегающие образовательные технологии Работа школы, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся, может только тогда считаться полноценной и эффективной в полной мере, когда профессионально и в системе реализуются здоровьесберегающие технологии.

**Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока.**

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоко уровне и предупреждать преждевременное утомление. Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса сиспользованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как обще дидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.

Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающихобразовательных технологий

Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональныхприёмов мышления и деятельности.

1. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
2. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.
3. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся.

**Формы работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебная деятельность |  Воспитательная работа | Внешкольная деятельность |
| физ. минутки;минутки покоя, релаксации;динамическая пауза;физ. зарядка;подвижные перемены;дни адаптации.организация горячегопитания. | спортивно-оздоровительные мероприятия; праздники Здоровья; дни Здоровья. | походы; оздоровительные прогулки; экскурсии. |

**Средства здоровьесберегающих технологий**

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий обучения применяются следующие группы средств:

1)средства двигательной активности;

2)оздоровительные силы природы;

3)гигиенические факторы.

***Средства двигательной направленности:***

- физические упражнения;

- физкультминутки;

- подвижные перемены;

- эмоциональные разрядки и «минутки покоя»;

-гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);

- лечебная физкультура;- подвижные игры;

-специально организованная двигательная активность ребёнка(динамическая пауза, занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие двигательных навыков);

- массаж и самомассаж;

- психогимнастика, тренинги и др.

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

***Оздоровительные силы природы:***

- занятия на свежем воздухе;

- солнечные и воздушные ванны;

- водные процедуры;

- фитотерапия, ароматерапия, витаминотерапия;

***Гигиенические средства:***

-выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированныхСанПиНом

- личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, режим проветривания помещений, влажная уборка)

- соблюдение общего режима дня, питания и сна;

- соблюдение режима двигательной активности;

- привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка;

- обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при ушибах, порезах, ссадинах, ожогах, укусах)

- организация порядка проведения прививок учащихся с целью профилактики инфекций;

- ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в учебно-воспитательном процессе с использованием:

- профилактических методик;

- функциональной музыки;

- аудио сопровождением уроков;

- чередования на занятиях высокой и низкой двигательной активности;

- реабилитационных мероприятий;

- массовых оздоровительных мероприятий;

- спортивно-оздоровительных праздников;

- тематических праздников здоровья;

- выходов на природу, экскурсии, походы;

- организационно-теоретических и практических занятий с коллективом родителей.

Для здоровья ученика немаловажное значение имеет валеологически обоснованный урок, который должен быть построен с учётом потребностей детей: в саморазвитии; в подражании; в приобретении опыта. Именно поэтому все задачи, содержание, структура урока, методы обучения должны быть направлены на то, чтобы учащиеся испытали удовлетворение в процессе работы на уроке. Современный учитель свободен в своём выборе построения урока, но важно учитывать основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики.

**Литература:**

1)Амосов М.В. Смирнов Н.К. « Здоровьесберегаюие образовательные технологии в работе учителя и школы» - М.:АРКТИ, 2003.

2)Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М., 1983.

3)Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.

4)Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий  в образовательных учреждениях/ Л.Н. 5)Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

6)Воротилкина ИМ. Оздоровительные мероприя­тия в учебном процессе // № 4. С. 72.

7)Гигиенические проблемы охраны здоровья населения.//Материалы научно-практической конференции. –Самара,2000.

8)Гузиев В.В. Лекции по педтехнологии. – М., 1992.

9)Дронов А.А..Профилактика и коррекция плоскостопия // «Начальная школа», 2005. - № 12 – с. 55.

10)Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа», 2006, № 3. С. 53.

11)Зайцев В. « Диагностико-технологическое управление процессом обучения» // Народное образование// Журнал.2000.№7

12)Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. - № 1. С. 91.

13)Калинова Г.С., Мягкова А.Н, Учебная нагрузка и здоровье школьников// Человек. Культура. Здоровье. – М.:Генезис,1997.

14)Карасева Т.В. Современные аспекты реализа­ции здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.

 **Электронные ресурсы**

1.     Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс]Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работниковобразования.- //[http://health.best-host.ru](http://health.best-host.ru/).-Саратов,2003

2.     Биология: <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm>

3.     Биология, обучающая энциклопедия: <http://www.informika.ru/text/database/biology/>

4.     Здоровье и образование [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru/)

5.     Каталог образовательных интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: [http://www.orto.ru/ru/education.shtml](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=39407)