**Доклад на тему: Здоровьесбережение на уроках.**

В наши дни проблема **здоровьесбережения на уроке** остается одной из самых актуальных, поскольку здоровье детей – это, без преувеличения, сохранение жизни последующих поколений, дальнейшее здоровое развитие цивилизованного общества.

К сожалению, на протяжении длительного времени наше образование не уделяло достаточного внимания развитию, сохранению, укреплению здоровья, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. Печален тот факт, что лишь малую часть выпускников школы можно назвать полностью здоровыми. Актуальность проблемы здоровьесбережения учащихся в образовательном процессе обусловила задачу нашего исследования, которой является поиск оптимальных способов и средств здоровьесбережения на уроке.

Здоровье – основной критерий жизни и жизненных ресурсов ребенка. Укрепление и сохранение здоровья школьников в большинстве случаев зависит от условий образовательной среды. Особое место среди основных задач совершенствования образования занимает создание системы сохранения и укрепления здоровья на уроке учащихся .

В последнее время специалисты в области охраны здоровья и гигиены детей отмечают следующие отрицательные влияния на учеников в образовательном процессе:

- снижение числа здоровых детей;

- увеличение количества нарушений органов пищеварения, почек, опорно-двигательного аппарата;

- рост числа учащихся, имеющих несколько заболеваний.

Приведенные факты говорят о том, что необходимо эффективное формирование культуры здоровья на уроке, а также приобщение учеников к здоровому образу жизни .

**Здоровьесбережение** в образовательном процессе понимается как деятельность, направленная на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Изучение источников, посвящённых различным аспектам сохранения здоровья учащихся, позволяет выделить следующие условия для создания здоровьесберегающей среды на уроке:

- применение педагогических технологий, учитывающих психологические особенности ребенка, а также разные учебно-познавательные возможности детей;

- здоровьесберегающая организация урока;

- воспитание у школьников стремления к здоровому образу жизни, развитие здоровьесберегающих компетенций учеников;

- формирование на уроке благоприятного социально-психологического климата как условие сохранения психического здоровья ребёнка.

Создание этих условий нужно рассматривать как комплексную систему, которая включает в себя оздоровительно-образовательное, коррекционно-развивающее, образовательно-воспитательное и оздоровительно-физкультурное направления работы .

Для создания здоровьесберегающей образовательной среды необходимо высокое мастерство педагога, реализующего проектирующего и реализующего образовательный процесс на уроке на основе следующих ключевых принципов здоровьесбережения.

1. Индивидуализация, учитывающая динамику работоспособности учеников, биоритмов организма.

2. Наглядность, позволяющая наиболее полно использовать возможности восприятия, памяти и воображения не перегружая ребёнка однообразной утомительной работой.

3. Ответственность и сознательность, формирующая мотивацию ребенка к укреплению и  здоровья.

4. Гармоничное и всестороннее развитие личности.

5. Учет индивидуальных и возрастных особенностей учеников.

6. Связь теории с практикой, которая может позволить использовать теоретические знания в формировании у ребёнка здорового образа.

7. Системность и последовательность, помогающая школьнику соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

8. Повторение, то есть выработка динамического стереотипа здоровьесберегающей организации познавательного процесса.

Знание и применение данных принципов положительно влияет на здоровье детей, позволяет педагогам сделать обучение для школьников более эффективным и легким .

Понимая под здоровьесбережением сохранение и укрепление здоровья, предупреждение болезней, а также поддержание общественной гигиены и санитарии , на основании проанализированной литературы мы выделяем следующие правила здоровьесбережения на уроке:

1. Соблюдение санитарных условий в кабинете: качественное освещение класса и доски, соблюдение температурного режима,  чистоты и свежести воздуха, отсутствие звуковых раздражителей. Утомляемость у учеников  непосредственно  зависит от соблюдения данных условий.

2. Оптимизация деятельности учащихся. Средняя частота и продолжительность сменяемости разных видов учебной деятельности (приблизительная норма – 8-10 минут).

3. Количество видов учебной деятельности, которые использует учитель. К их числу относятся: письмо, практические занятия, опрос учащихся, слушание, решение примеров задач,  пересказ, изучение наглядных пособий. 5-8 видов за урок считается нормой. Однообразность урока приводит к утомлению учеников. С другой стороны слишком частые смены видов учебной деятельности требуют у школьников дополнительных адаптационных затрат, а это также способствует повышению утомляемости.

4. Количество видов преподавания, используемых учителем: наглядный, самостоятельная работа, словесный и т.п. (норма – не менее 4-х за урок).

5. Чередование видов преподавания (через 12-15 минут).

6. Благоприятный психологический климат, служащий одним из показателей у спешности проведения урока. А наличие  психофизическое напряжения показывает, что на уроке преобладают разрушающие здоровье тенденции.

7. Физкультминутки являются обязательными (норма – на 10-20 минут урока по 2 минуты из 4-х легких упражнений с 5-6 повторениями каждого).

8. Включение в урок вопросов, связанных со здоровым образом жизни и здоровьем:  выработка понимания необходимости здорового образа жизни, формирование понимания ребенка о том, что здоровье - высшая ценность. Умение учителя подчеркнуть вопросы, касающиеся  здоровья  является одним из показателей его педагогического мастерства.

9. Длительность применения технических средств обучения (10-12 минут за урок).

10. Использование  видеоматериалов для обсуждения, дискуссии, привитие интереса к предмету.

11. Использование методов, которые способствуют активизации творческого самовыражения у школьников. К таковым относятся активные методы: ролевая игра, семинар, дискуссия в группах), методы свободного выбора (выбор приемов взаимодействия, свободная беседа, свобода творческой мысли и т.д.), методы, направленные на развитие и самопознание (взаимооценка, самооценка и др.).

12. Грамотное пресечение на уроке конфликтов между учителем и учениками, возникающих из-за несогласия с отметкой, нарушения дисциплины и т.д. Умение учителя нейтрализовать подобные конфликты без нарушения работы всего класса – проявление его способности управления учебным процессом.

13. Момент наступления снижения учебной активности учащихся из- за утомления (не ранее чем за 10-15 минут до конца урока). Наблюдается в ходе возрастания пассивных и двигательных отвлечений учеников на уроке.

14. Количество времени, затраченного детьми на учебную работу (норму составляет диапазон от 65% до 83%).

15. Особенности и темп окончания урока. К негативным показателям относятся нехватка времени на вопросы для учеников, слишком быстрый темп заключения урока, запись домашнего задания без необходимых комментариев и объяснений, задержка учащихся после звонка на перемену.

16. Желательно, чтобы окончание урока было спокойным, чтобы ученики могли задать интересующие  вопросы учителю, учитель мог объяснить задание на дом.

17. Важным показателем эффективности проведенного урока можно считать вид учеников после урока: либо умеренно-возбужденное, спокойно-деловое, либо агрессивное, растерянное, утомленное, фрустрированное.

Таким образом, на правильно организованном с позиции здоровьесбережения уроке весь процесс обучения проходит в значительной степени эффективнее, ученики получают знания без лишнего стресса, усталость возникает на последних минутах урока.

**Памятка учителю.**

**Приемы здоровьесбережения на уроках:**– подготовка помещения к уроку (проветривание, свет, доска и т.д.);
– смена видов учебной деятельности (4–7 видов за урок, продолжительностью каждого 7–10 мин.);
– количество видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.), норма – не менее трех;
– чередование видов преподавания, норма: не позже, чем через 10–15 мин. -наличие и выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учеников;
– правильное применение ТСО;
– поза учащихся за партой – наличие физкультминуток, динамических пауз, минуток релаксации, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, массаж активных точек. Норма: на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений;
– наличие здоровьесберегающих вопросов в содержательной части урока;
– наличие мотивации деятельности учащихся на уроке (внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревнование; внутренняя мотивация: стремление больше узнать, радость познания, интерес);
– психологический климат на уроке, взаимоотношения учитель-ученик и ученик-ученик;
– наличие на уроке эмоциональных разрядок (юмор, афоризм, музыка и т.д.);
– плотность урока, т.е. количество времени на учебную работу (60–80% урока);
– спокойное завершение урока.