

## **Здоровьесозидающий характер образовательного процесса Использование здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий**

*«Здоровый нищий счастливее больного короля...»  
А. Шопенгауэр*

В условиях современной экологической и социально-экономической ситуации проблема здоровья приобретает глобальный характер. По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины детей отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым пришел ребенок в первый класс. Результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровыми можно считать лишь 20-25% первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья.

### ***Факторы, оказывающие существенное влияние на состояние здоровья детей:***

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

### ***Здоровьесозидающий характер образовательного процесса предполагает:***

- Создание в образовательном учреждении среды, благоприятно влияющей на здоровье и формирование здорового образа жизни учащихся.
- Формирование знаний о здоровье, о факторах благоприятно воздействующих на здоровье, о значении здоровья для успешной учебной и профессиональной деятельности, потребности заботиться о своем здоровье.
- Формирование умений составлять правильный режим дня.
- Обучение самоконтролю, самооценке, взаимооценке, саморегуляции здоровья.
- Знание возрастных особенностей физического и психического здоровья.
- Знание взаимосвязи компонентов здоровья, принципов здорового образа жизни, представление об ответственности человека за своё здоровье.
- Знание приемов определения иммунитета, способов его повышения.

- Владение методами самовоспитания привычек здорового образа жизни.
- Умение осуществлять саморегуляцию в различных видах деятельности, а также в кризисных ситуациях.
- Умение осуществлять самонаблюдение за своим здоровьем.
- Знания о негативном влиянии на здоровье вредных привычек (пьянства, курения, наркомании, токсикомании).
- Умение противостоять вредным привычкам, владеть знаниями об основах рационального питания.
- Наличие навыков соблюдения принципов здорового питания.
- Знание о благотворном влиянии физической культуры и спорта на здоровье молодого человека.
- Наличие привычки к занятиям физической культурой и спортом.
- Владение навыками самооздоровления.
- Вовлечение родителей учащихся в активную работу по формированию здорового образа жизни.
- Достижение внутренней гармонии с окружающим миром.
- Проведение уроков здоровья.
- Проведение тематических недель (недели ЗОЖ, ОБЖ, экологии).
- Посещение курсов ароматерапии (особенно, в весенний и осенний периоды).
- Медицинская профилактика простудных и вирусных заболеваний.
- Организацию педагогической деятельности, обеспечивающей личностный комфорт для каждого ребенка, формирование положительной самооценки, самореализацию учеников, создание ситуации успеха.
- Организацию педагогической деятельности, направленной на усвоение и выполнение правил здорового образа жизни каждым ребенком.
- Осуществление физического воспитания ребенка на протяжении всего периода детства, активное включение в разнообразные виды урочной и внеурочной деятельности.
- Рациональная организация питания с использованием всех доступных способов витаминизации пищи.
- Организация утренней гимнастики, активного отдыха на свежем воздухе, закаливания, музыкотерапии, сказкотерапии и т.д.
- Работу по социально-педагогическим программам адаптации школьника в микро- и макросоциуме.

- Работу по программам психопрофилактики, психологического группового и индивидуального аутотренинга с целью повышения стрессоустойчивости, предупреждения последствий острого и хронического стресса.
- Организацию педагогической деятельности с использованием здоровьесозидающих технологий и методов:
  - метода активизации резервных возможностей личности;
  - метода погружения;
  - аудио-визуального метода;
  - аудио-лингвального метода;
  - метода звукосимантического анализа;
  - метода звукотерапии и психорегуляции;
  - метода гармонизации и психорегуляции;
  - организация гибкого модульного учебного процесса;
  - аутотренингов и методов релаксации;
  - метода «Динамических поз» (попеременное обучение, стоя и сидя)
  - игровых технологий;
  - комбинированных уроков;
  - интегрированных занятий.

Особое внимание отводится в образовательном процессе здоровьесберегающим образовательным технологиям (ЗОТ).

**Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ)** понимают совокупность приемов, методов, технологий построенных на единой методологической основе и направленных на сохранение и укрепление физического, психологического здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья (КЗ).

Это и правильная организация образовательного процесса: расписание, составленное с учетом интересов здоровья учащихся; и гигиенически оптимальная организация труда и отдыха, чередующая уроки и перемены, учебные недели и дни каникул; и организация физической активности, как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время; и обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм), и использование здоровьесберегающих образовательных технологий в урочное и внеурочное время.

Методы и приемы здоровьесберегающих технологий весьма разнообразны и имеют несколько направлений.

## Здоровьесберегающая деятельность

Основные направления	Мероприятия, рассчитанные на перспективу	Условия
1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья учащихся и учителей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ежегодные углубленные медосмотры (диспансеризация) детей, выявления отклонений, осмотр специалистами по показаниям здоровья, составление « карточек здоровья» учащихся, начиная с 1-го класса;</li> <li>- анализ состояния здоровья, выявление тенденций;</li> <li>- плановая вакцинация воспитанников и сотрудников.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взаимодействие с медицинскими учреждениями города, ДЮСШ, ДПО, учреждениями культуры;</li> <li>- работа с микрорайоном школы-интерната;</li> <li>- использование бюджетных средств, средств родителей и собственных.</li> </ul>
2. Коррекция здоровья при осуществлении образовательного процесса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приобретение физиотерапевтических приборов, медикаментов для медчасти, выполнение предписанных процедур;</li> <li>- увеличение количества разнообразных блюд (десятидневное меню); введение в рацион питания витаминных и йодосодержащих препаратов.</li> </ul>	
3. Поддержка санитарно-гигиенического режима, профилактика травматизма.	<p>Постоянный контроль за выполнением санитарных норм и предписаний органов надзора, своевременный ремонт здания и оборудования, регулярная корректировка инструкций по ТБ, инструктирование.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взаимодействие с медицинскими учреждениями города, ДЮСШ, ДТЮ, учреждениями культуры;</li> <li>- работа с микрорайоном школы-интерната;</li> <li>- использование бюджетных средств, средств родителей и собственных</li> </ul>
4. Усиление двигательного режима.	<p>Проведение физкультминуток в 1-4 классах начальной школы, увеличение уроков физкультуры (3 раза в неделю), оборудование дополнительных помещений для занятий физическими упражнениями, приобретение спортивного инвентаря, охват всех нуждающихся детей занятиями ОФП, ЛФК и корректирующей гимнастики, творческими кружками.</p>	
5. Валеологическое и психологическое сопровождение учебного процесса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- снятие стрессогенных ситуаций;</li> <li>- проведение психологом тренингов для учителей и психологическое сопровождение учащихся, методические рекомендации по работе с детьми;</li> <li>- работа кабинета психологической разгрузки</li> </ul>	

## ***Образовательные здоровьесберегающие технологии***

### ***1. Организационно-педагогические технологии (ОПТ):***

структура учебного процесса частично регламентируется требованиями государственных санитарных правил и норм (объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий, нагрузка от дополнительных занятий в школе, занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.)

***2. Учебно-воспитательные технологии (УВТ):*** включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к формированию здорового образа жизни, просвещению их родителей.

***3. Психолого-педагогические технологии (ППТ):*** связаны с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает на учеников; психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

***4. Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ):*** составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

### ***5. Социально - адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ):***

включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. К ним относятся: разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики и т. д.

## ***Методы, приемы, технологии, используемые в работе с учениками младшего школьного возраста***

### ***I. Нетрадиционные формы организации уроков:***

- ✓ *Игровые ситуации на уроках, разные формы уроков (КВН, викторины, сказки, игры)*
- ✓ *Драматизация диалогов с движениями, инсценирование*
- ✓ *Использование наглядности, ИКТ*
- ✓ *Занимательные упражнения*
- ✓ *Фантазирование*
- ✓ *Домашние задания творческого характера*

### ***II. Чередование различных видов учебной деятельности:***

- ✓ *Опрос учащихся*
- ✓ *Письмо*

- ✓ Чтение
- ✓ Слушание
- ✓ Рассказ
- ✓ Самостоятельная работа учащихся
- ✓ Работа в парах
- ✓ Работа в группах
- ✓ Рассмотрение наглядных пособий
- ✓ Ответы на вопросы
- ✓ Решение задач

*Норма 4 – 7 видов за урок.*

### **III. Методы активизации инициативы:**

- ✓ *Метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия)*
- ✓ *Активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь)*
- ✓ *Методы, направленные на самопознание, саморазвитие*
- ✓ *Внимание каждому ученику*

### **IV. Оздоровительные минутки на уроках:**

#### **Состав упражнений для физкультминуток:**

- *упражнения по формированию осанки,*
- *укрепления мышц рук, расслабление кистей рук, массаж пальцев перед письмом (пальчиковая гимнастика),*
- *отдых позвоночника,*
- *упражнения для ног,*
- *упражнения на ковре,*
- *релаксационные упражнения для мимики лица,*
- *потягивание,*
- *массаж области груди, лица, рук, ног,*
- *психогимнастика,*
- *дыхательная гимнастика,*
- *предупреждение утомления глаз,*
- *минутки релаксации.*

**V. Эмоциональный климат на уроке:**

- ✓ *Мажорность урока*
- ✓ *Эмоциональная мотивация в начале урока*
- ✓ *Создание ситуации успеха*

**VI. Экологическое пространство**

- ✓ *Проветривание помещений*
- ✓ *Озеленение кабинета*
- ✓ *Освещение кабинета*
- ✓ *Санитарно-гигиенические условия в кабинете*

**VII. Мотивация учебной деятельности: внешняя мотивация**

*(оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод), внутренняя мотивация (стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу).*