**«Здоровьесберегающие технологии во время учебного процесса в рамках ФГОС второго поколения»**

**Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым
                                                                             Ж.-Ж. Руссо**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Здоровье детей – это главная и основная тема для всего человечества. В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей. Во многих документах Министерства образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников. В начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье школьников

Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

Стрессовая педагогическая тактика;

Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

Провалы в существующей системе физического воспитания;

Интенсификация учебного процесса;

Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии  - это система, создающая 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:

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

учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;

создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности

Принципы здоровьясбережения

Технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

«Не навреди!» - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

Субъект - субъектные взаимоотношения - учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

Комплексный, междисциплинарный подход - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

Успех порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Активность - активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Три группы

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса:

Обстановка и гигиенические условия в классе (температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски)

Количество видов учебной деятельности (Норма – 4-7 видов за урок)

Количество видов преподавания (Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа и т.п. Норма – не менее 3х)

Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы. Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления ( физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек)

Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала,  поддержка, соревновательный момент.

Психологический климат на уроке.  Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт— напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик(сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие).

Эмоциональные разрядки на уроке (шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка).

Психолого-педагогические технологии

Снятие эмоционального напряжения (использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение)

Создание благоприятного психологического климата на уроке (Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка)

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни (создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни)

Психолого-педагогические технологии

Комплексное использование личностно-ориентированных технологий (учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала)

        Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока;

использование проблемных творческих заданий;

стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;

применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);

рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что - нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

**Правило 1. Правильная организация урока**

        Обязательный учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является:

показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;

проявлением и тренировкой познавательной активности;

показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

        Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.
Организация урока должна обязательно включать три этапа:
- 1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);
- 2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы
-3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.
Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

**Правило 2. Использование каналов восприятия**

                Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:
- левополушарные люди— при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
- правополушарные люди— доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;
- равнополушарные люди— у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

     На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:
- аудиальное восприятие;

- визуальное восприятие;

- кинестетическое восприятие.

        Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников

**Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся**Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей..

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников

**Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности**
При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Данные представлены в таблице 1.3.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35—40-я минута — 10%.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Время | Нагрузка | Деятельность |
| 1-й этап. Врабатывание | 5 мин. | Относительно невелика | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение |
| 2-й этап.Максимальная работоспособность | 20-25мин. | Максимальное снижение на 15-й мин. | Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом |
| 3-й этап. Конечный порыв | 10-15 мин. | Небольшое повышение работоспособности | Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного |

**Двигательная активность**

Основная проблема в том, что дети мало двигаются. 3 часа уроков физической культуры не спасают учащихся от низкой двигательной активности на других уроках. Утомление глаз, нагрузка на зрение, вследствие чего возникающая головная боль и головокружение.

        Как помочь ребенку сохранить зрение, как увеличить двигательную активность на уроке?

Покрутились-повертелись

По периметру класса на стенах, стендах, на цветочных подвесках размещены карточки с рабочим материалом. У детей, при поиске необходимого материала появляется возможность двигательной активности.

Сенсорные «круги»

Также карточки можно расположить и на сенсорных «кругах», которые закреплены на потолке на расстоянии 2 – 2,3 метра от пола (таких кругов 4)

Сенсорный круг способствует формированию правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

При повторении, изучении нового дети обращаются к карточкам. Каждое упражнение базируется на зрительно – поисковых стимулах; в процессе такого поиска ребята совершают движения головой, глазами и туловищем. При этом им приходится поворачиваться в разные стороны для поиска необходимого материала. Активизируют базовое телесно – координаторное чувство на фоне зрительно – поискового, зрительные  (зрительно - поисковые) стимулы несут в себе значительный  мотивационно – активизирующий заряд на весь организм.

**Офтальмотренажер**

Специальный офтальмотренажер Движение глазами по траектории под счет. В зависимости от величины дорожки меняется длительность счета. Например, по самому большому кругу «бегут» глазами под счет 1-2-3-4. Под этот счет одновременно с движением глазами ребенок должен выполнить вдох через нос. Выдох через нос, но бег «глазами» в обратную сторону. Важно, чтобы вдох и выдох совпал со счетом. На других дорожках можно менять инструментарий («бегут» носом, подбородком по желанию детей). Тренажер расположен на потолке. Малый – на стене. С помощью данного тренажера развиваются: зрительно – моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно – цветовая функция, чувство локализации в пространстве.

Комплекс упражнений технологии В.Ф. Базарного:

сделать глубокий вдох, затем, наклонясь вперед к крышке парты, выдох (5 раз)

 Крепко зажмурить глаза, потом резко открыть (4-5 раз)

 Руки на пояс, поворачивая попеременно голову в стороны, смотреть попеременно на правый, левый локоть (4-5 раз)

Смотреть сначала на доску, затем на кончик пальца перед собой (5-6 раз)

 Руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать, глаза следят за пальцами (5-6 раз)

 Держа указательный палец перед собой, проводить рукой слева направо («маятник») (4-5 раз)

**«Цветные сны»**

Специально – восстановительные игры:

«Цветные сны» Игра проводится после напряженной работы. По указанию учителя дети закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову.

Учитель называет цвета, а дети должны «увидеть» в чем-то заданный цвет (синяя река, синее небо, желтое платье, зеленая трава и т.д.) выборочно опросив детей, называется другой цвет. Учитель, касаясь ребенка рукой, просит ответить. Затем цвет меняется. Продолжительность одного цикла – 10 – 15 сек, продолжительность игры – 1 минута