**«Здоровьесберегающие технологии как основной фактор сохранения и укрепления здоровья обучающихся»**

Обучать без вреда для здоровья – это не задача школы, а обязательное условие её работы! Н.К.Смирнов

Здоровье школьника и современная образовательная среда.

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.

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы учебно-воспитательного процесса | |
| Здоровьесберегающие | Здоровьезатратные |
| Разнообразие и адекватность приёмов установления и поддержания контакта и педагогического общения | Объективная сложность и большой объём учебного материала |
| Использование привлекательной мотивации (кроме отметок), способствующей активной самореализации учеников | Традиционно жёсткая схема урока |
| Формулирование цели урока вместе с учащимися, определение ими задач, которые следует решить для достижения цели | Ориентация учеников, учителей, родителей на отметку в журнале |
| Проверка домашнего задания в начале урока, сочетание её с выявлением «зон ближайшего развития» | Обсуждение промахов и ошибок ученика при всём классе |
| Сообщение о домашнем задании перед изложением нового материала, либо в ходе обобщения | Монотонность учебного процесса |
| Гибкость структуры урока с особенностями класса | Ежедневно повторяющаяся многочасовая статическая поза |
| При появлении признаков утомления у учащихся на уроке - изменение интонации и громкости речи | Несоответствие методики обучения уровню способностей, подготовленности, личностным особенностям учащихся |
|  | Недостаточное знание учителем физиологической и психологической сущности обучения и учения, а также «цены» усвоения материала |
|  | Очень большая зрительная нагрузка  Боязнь проверки, контроля, страх допустить ошибку, услышать грубое замечание |

Учитель может сделать для здоровья школьников гораздо больше, чем врач.

Н.К. Смирнов

Организационно-педагогические условия образовательного процесса

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

Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

* 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.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения необходимо проводить:

* физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса;
* определять и фиксировать психологический климат на уроке, проводить эмоциональную разрядку;
* следить за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки

* упражнения по формированию осанки,
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* упражнения на ковре,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание,
* массаж области груди, лица, рук, ног,
* психогимнастика,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания

Здоровьесберегающие образовательные технологии - основа здоровьесберегающей педагогики

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем ХХI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерии ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Задача здоровьесберегающих педагогических технологий

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающие образовательные технологии решают задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся

**Принципы здоровьесбережения**

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе **способствовали** изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, **снизили** их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, **вызвали** отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников.

По словам профессора Н. К. Смирнова, *«здоровьесберегающие образовательные технологии* — *это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».*

* *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.

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

* ***Ответственность за свое здоровье***— у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

***Задача учителя*** -качественное обучение предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников.

**Приложение.**

Детей неинтересных в мире нет.   
Их судьбы – как истории планет.  
 У каждой всё особое, своё,  
 И нет планет, похожих на неё.

Найдите время для работы — это цена успеха.

Найдите время для раздумий — это источник силы.

Найдите время для игры — это секрет молодости.

Найдите время для чтения — это основа знания.

Найдите время для религии — это путь благочестия.

Найдите время для дружбы — это источник счастья.

Найдите время для любви — это священный дар жизни.

Найдите время для мечты — только так душа достигнет звезд.

Найдите время для смеха — он поможет вам справиться с трудностями жизни.

Найдите время для красоты — она есть повсюду.

Найдите время для здоровья — это единственное сокровище жизни.

Найдите время для планирования — это секрет того, как найти время на все предыдущие 11 дел

*Поль Брег*