**«Здоровьесберегающие образовательные технологии на уроках»**

**Причины, влияющие на здоровье учащихся**

Здоровье человека является высшей ценностью, основой жизни и благополучия человека. Формирование здорового образа жизни важно для подрастающего поколения. Сегодня здоровье детей вызывает серьезную тревогу врачей, учителей, родителей и поэтому очень много удаляется внимания сохранению здоровья школьников. И это не случайно, т.к. на сегодняшний день прослеживается тенденция ухудшения физического состояния детей по сравнению с их сверстниками предыдущих поколений.

Заботу о здоровье детей называют приоритетным направлением деятельности на уровне государства, поскольку лишь здоровые дети смогут полученные знания использовать в своей трудовой деятельности. Поэтому сохранение здоровья в образовательном процессе можно рассматривать как государственную, общественную и личностную ценность.

Задача повышения качества образования, поставленная в Федеральной целевой программе развития образования, связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья обучающихся: «Работа по сохранению и укреплению здоровья детей приобретает особую актуальность и предполагает внедрение здоровьесберегающих форм и технологий в педагогический процесс».

В Концепции модернизации Российского образования отмечено: «...необходимо провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создать в общеобразовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся».

В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» (Статья 2)

говорится, что «государственная политика в области образования основывается на следующих принципах: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека...».

Статья 51 «Охрана здоровья обучающихся и воспитанников» «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников», а также «ответственность за создание необходимых условий для учебы, труда и отдыха обучающихся, воспитанников образовательных учреждений несут должностные лица образовательных учреждений в соответствии с законодательством Российской Федерации и уставом данного образовательного учреждения».

Федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного и среднего общего образования выдвинули формирование ценностей здоровья и безопасного образа жизни, духовно-нравственного здоровья, экологической культуры обучающихся в ряд современных приоритетов образовательной деятельности школы.

Рассмотрим, что же содержат Федеральные государственные образовательные стандарты в решение проблемы сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни учащихся?

1. Это новые идеи образования, которые заключаются в том, что осуществляется переход от успешности школы к успехам ребенка, развивающегося как личность.

2. Это обязательное наличие программы формирования здорового и безопасного образа жизни у школьников разных ступеней обучения.

3. В документе обозначены направления деятельности учителя и школы по формированию здорового и безопасного образа жизни школьников.

Исходя из логики новых стандартов, следует ожидать, что с их введением образование должно стать здоровьесберегающим.

При этом нужно помнить, что в течение 11 лет жизни дети проводят 70% своего времени в школе. Выявим факторы риска, связанные с учебным процессом и их влияние на здоровье учащихся.

«Исследования Института возрастной физиологии России позволяют ранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Интенсификация учебного процесса.

2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.

4. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья учащихся.

5. Недостаточность существующей системы физического воспитания.

6. Стрессовая учебная деятельность.

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

8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля.

9. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей».

В настоящее время организация образовательного процесса перестала соответствовать функциональным возможностям ребенка. В последние годы в школах в образовательный процесс стали внедрять интенсивный метод обучения.

К интенсификации процесса обучения относится увеличение количества учебных часов или реальное уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объема учебного материала, что приводит к увеличению объёма домашнего задания, а также к перегрузкам и утомлению.

Очень часто школа нарушает эти требования и отнимает все свободное время. У школьников нет возможности нормально отдыхать, гулять, общаться с друзьями, что приводит к синдрому хронической усталости. Ухудшение здоровья детей в школе связано с перегрузкой нервной системы из-за нехватки времени. Очевидно, что чрезмерные интеллектуальные нагрузки вредны для здоровья детей.

Не менее важная причина, ведущая к снижению здоровья – это гиподинамия. Врачи отмечают дефицит активности у детей школьного возраста. Школьники находятся без движения почти половину суток. В школе преобладают малоподвижные занятия: в учебном плане недостаточно предметов, связанных с движениями, со сменой формы организации урока. В результате у учащихся появляются такие проблемы со здоровьем, как лишний вес, изменение осанки, снижение иммунитета.

Л.С. Выготский считает, что крайне необходимое условие здоровьесбережения - это творческий характер образовательного процесса. «Включение ребёнка в творческий процесс не только природосообразно, служит реализацией той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы школы - развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда - неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Насилие же разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе».

Еще один важный для здоровьесбережения аспект - это вопрос рациональной организации урока. От правильной организации урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления.

Всемирная организация здравоохранения все перечисленные выше факторы делит на 3 категории:

- неизбежные факторы, с которыми необходимо считаться, но нет способа изменить,

- корректируемые факторы, действие которых можно в некоторых случаях регулировать,

- устранимые факторы – негативное действие которых, можно снизить, нейтрализовать, исключить.

Смысл использования здоровьесберегающей технологии состоит в том, чтобы можно было учитывать неизбежные факторы, ослаблять воздействие корректируемых факторов и избавляться от устранимых факторов.

**Современный здоровьесберегающий урок**

Задача каждого учителя - изучить основы здоровьесберегающих технологий и оценивать свою деятельность с точки зрения здоровьесбережения своих воспитанников.

За последние годы накоплен достаточно обширный теоретический и практический материал по обеспечению здоровья школьников в образовательном процессе на уроке.

 Современный здоровьесберегающий урок любого учителя-предметника разнообразен.

Урок, считаю, главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Включение в урок специальных методических приёмов и средств обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат. Учебно-воспитательный процесс на уроке должен быть направлен на поддержание постоянства внутренней среды организма учащегося через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, регламентированных СанПиНами; осуществление профилактических и психогигиенических мероприятий при организации обучения и воспитания школьника, учета его индивидуальных особенностей в определении темпов и уровня усвоения учебного материала и т.д.

Каким же должен быть современный здоровьесберегающий урок?

Прежде всего, здоровьесберегающий урок должен:

Воспитывать и стимулировать у детей желание вести здоровый образ жизни, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня, показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Это урок, соблюдающий «Условия здоровьесбережения»:

1.Выполнение требований СанПиН.

2. Соблюдение этапов урока,

3. Использование методов групповой работы.

4. Использование интерактивных методов.

Это урок, на котором соблюдаются здоровьесберегающие действия:

* оптимальная плотность урока,
* индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени,
* чередование видов учебной деятельности (самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания и т.п.,
* оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы,
* минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

**Структура современного здоровьесберегающего урока**

У каждого учителя свои методы, приемы.

Проверка домашнего задания (построена как рефлексия (что было трудно-легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать от родителей).

Вводная часть урока организуется как актуализация знаний по теме урока.

Основная часть формулирует новые представления (это наиболее информативная часть урока).

Заключительная часть используется для закрепления.

Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта. Важное условие урока - это создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой работы.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках

В своей педагогической деятельности использую следующие здоровьесберегающие технологии в соответствии с особенностями каждого возраста на основе личностно-ориентированного подхода к детям.

Динамические игры и паузы

Для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и т.д. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается. В процессе работы я широко применяю динамические игры и паузы, которые хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм.

**Упражнения для глаз**

Основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. Установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении.

Каждому упражнению можно придать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории. Систематические занятия по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии

Упражнения для глаз хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

«Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз) – закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

**Мимические упражнения**.

На карточках нарисованы лица (так называемые смайлики) с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют. А также можно предложить карточки с изображением эмоций. Дети их повторяют.

**Релаксация**

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку

Упражнение «Путешествие на облаке»

- Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Потянитесь, выпрямитесь, снова будьте бодрыми, свежими и внимательными (также можно предложить упражнение «Сон» («Зүүдэн») - закрыть глаза, расслабиться, будто собираетесь спать. Подумать о чем-нибудь очень приятном.

**Дыхательно-голосовые игры и упражнения**

Дыхательные упражнения используются на уроках с материалом устного характера. Эти регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

 Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного характера, позволяют преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Они обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов, слов, предложений и фраз.

 «Имитации» (упражнение на развитие дыхания с участием голоса) – произнося звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта. Необходимо заметить, что развитие правильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции.

**Работа с текстом**

1. Словарная работа.

Дети списывают с доски слова: спасибо, пожалуйста, спокойной ночи, здравствуйте. Учитель просит подумать, что общего между этими словами, и продолжить список. Затем говорит: «Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще их друг другу. Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются, давайте вместе скажем:

2. Контрольное списывание текстов о здоровье.

3. Анатомический диктант.

Изучая язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела:

Название пальцев:эрхы (большой палец), долеобор(указательный), дунда (средний), нэргүй (безымянный), шэгшы(мизинец). И тут же показывают и произносят, запоминают слова: тохоног (локоть), гар (рука), хурган(палец), альган(ладонь), хюмhан(ноготь).

Следует отметить необходимость того, чтобы и сами школьники ощущали ответственность за состояние своего зрения, осанки, нервной системы, понимали, что только совместными усилиями можно получить необходимые результаты (постоянно как учитель слежу за осанкой детей во время урока).

Эффективность  использования здоровьесберегающих технологий в рамках реализации ФГОС прослеживается в возросшем уровне компетентности учащихся в вопросах здоровьесбережения, в развитии их физических навыков, двигательной активности и, в целом, на общем состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний, положительных изменениях в состоянии здоровья учеников.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

**Результаты внедрения в обучение здоровьесберегающей технологии**

Снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в коллективах, повышение мотивации к учебной деятельности, прирост учебных достижений.

Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

От здоровья детей зависит многое в успешном освоении школьной программы. «Здоровые дети – здоровая нация». Будем следовать этому, уделяя огромное внимание здоровью учащихся.