**Здоровьесберегающие технологии и их применение**

**в образовательном процессе.**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости [детей](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/212.php) зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,

вера в свои силы…»

В. А.Сухомлинский

**1. Введение.**

Эффективная организация образовательного процесса в современной школе невозможна без использования индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся. Именно ориентированное на личность, развивающее обучение и должно стать руслом применения всех образовательных технологий в современном процессе обучения в школе.

Ведь основная цель школы – создать условия для самореализации личности, удовлетворения образовательных потребностей каждого ученика в соответствии с его наклонностями, интересами и возможностями, подготовить его к творческому, интеллектуальному труду. Модернизация общего образования, направленная на повышение качества знаний учащихся, требует от учителя высокого уровня профессиональной подготовки. Современному учителю недостаточно владеть только предметными знаниями, он должен владеть арсеналом методических подходов и технологий, широким спектром приемов и методов обучения.

Известно, что растущий организм ребенка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов. Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее население страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения. Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный научный анализ эффективности разнообразных форм организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Известно, что люди нередко устают и изнемогают не потому, что много работают, а потому, что плохо работают. К сожалению, формированию у детей умения правильно работать, организовать свой режим дня (школьный и внешкольный) с первого года поступления в школу уделяется внимания недостаточно. Возникновению утомления способствует и такой компонент умственной деятельности, как статическое напряжение: часто дети проводят без движения и в школе, и дома не менее трети суток бодрствования.

Таким образом, анализ режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников дает основание для решения проблем нормализации учебной нагрузки.

**2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

**а) Снятие эмоционального напряжения**

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

На начальном этапе обучения напр. физике это могут быть игровые задания для обобщения знаний (“паспорта сил”, “физические сказки”, кроссворды, задачи-загадки и т.д.). Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного физического механизма, прибора, закона или явления.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

**б) Создание благоприятного психологического климата на уроке**.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой стороны, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

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.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоциональный дискомфорт даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжение помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же, каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

**в) Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.**

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как связан изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

На различных уроках практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях.

Говоря, например, о явлении инерции, целесообразно коснуться вопроса о выполнении правил дорожного движения. При изучении резонанса очень полезными оказываются факты, иллюстрирующие опасное влияние низких звуковых частот (к примеру, в рок-музыке, так популярной у подростков) на функционирование внутренних органов. В урок, посвященный различным видам электромагнитных излучений, обязательно включаются вопросы, связанные с воздействием электромагнитных волн на живые организмы.

**г) Комплексное использование личностно ориентированных технологий.**

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии (о них уже шла речь выше).

Личностно ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создания атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирования учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создания педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

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.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

**д) Использование ТСО как средства интерактивного обучения.**

Выше уже отмечалось, что большую роль в решении различных педагогических задач, в том числе, и в вопросах здоровьесбережения, играют технические средства обучения. В современных условиях особое место среди ТСО отводится персональному компьютеру с мультимедиапроектором.

В целом, психолого-педагогическая модель обучения на уроке с компьютерной поддержкой реализует личностно ориентированный подход, а основное внимание уделяется интерактивной деятельности учащихся. В современном понимании наглядность должна быть интеллектуальна, то есть через чувственно-образную форму усиливать, подчёркивать теоретическую сущность изучаемого. Новое теоретическое содержание учащиеся выявляют в ходе организованного учителем активного восприятия материала. Экранная форма компьютерной (и аудиовизуальной) информации даёт редкую пока возможность учителю и классу совместного наблюдения и размышления над фактами, поиска выхода из проблемных учебных ситуаций, сопереживания драматическим моментам истории науки, позволяет по ходу усвоения обсудить актуальность и значимость изучаемого материала.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

В качестве одной из форм обучения, стимулирующих учащихся к творческой деятельности, можно предложить создание одним учеником или группой учеников мультимедийной презентации, сопровождающей изучение какой-либо темы курса.

В последнее время компьютерные презентации стали популярны среди педагогов, активно использующих современные технологии в процессе обучения. В этом случае перед учителем открывается широкое поле деятельности с огромными возможностями. Здесь, в отличие от обучающей программы, преподаватель сам волен выбирать форму и последовательность представления материала, расширить содержание и иллюстрировать его как готовыми, так и самостоятельно выполненными рисунками, фотографиями, анимациями и видеофрагментами.

Однако здесь важно соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку нерациональное применение ТСО в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Кроме того, неправильно установленный уровень звука и освещения могут негативно воздействовать на слух и зрение учащихся. При подготовке компьютерных презентаций необходимо руководствоваться принципами оптимизации подачи материала: не злоупотреблять ненужной анимацией объектов, подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза, избегать “режущих” глаз цветов и их сочетаний.

Компьютер на уроке позволяет учителю-предметнику реализовать в обучении современные технологии. При этом персональный компьютер следует рассматривать как современное техническое средство обучения, помогающее учителю решать насущные задачи активизации познавательной деятельности и развития нестандартного, творческого мышления учащихся в сочетании с мероприятиями, направленными на охрану физического и психического здоровья школьников.

3. **Применения здоровьесберегающих технологий в школе**

Здоровьесберегающие технологии в образовании – фактически это школы, в организации самого процесса обучения и воспитания тех условий, того комплекса мер и системных мероприятий, которые обеспечивают здоровьесберегающую образовательную среду, условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Условия воспитания и обучения детей и подростков вносят большой вклад в формирование их здоровья. Гигиенически полноценная среда обитания определяется благоустройством и санитарным состоянием образовательных учреждений. В системе гигиенических требований к инфраструктуре школы в различных видах образовательных учреждений есть требования к отоплению, вентиляции, наличию водопровода, канализации, оборудованной столовой с газовыми или электрическими плитами.

Здоровьесберегающие элементы инфраструктуры в школе: расположение здания школы; наличие транспортного обслуживания; участок образовательного учреждения; оборудование подсобных помещений (гардеробы, туалеты и т.п.); водоснабжение и канализация; учебные кабинеты: площадь и оснащенность; кабинеты информатики и их оснащенность; наличие учебных мастерских и студий; соблюдение размеров мебели; воздушно-тепловой режим; освещенность мест занятий; отличное санитарное состояние; наличие спортивного зала, раздевалок, подсобных помещений; спортивное оборудование и инвентарь; оборудование спортивных площадок на пришкольной территории и межшкольного стадиона; оборудование игровой площадки для учащихся начальной школы на пришкольной территории; наличие кабинета развивающих игр; наличие тренажерного зала.

Следующим условием создания школьной полноценной среды является наличие оздоровительной инфраструктуры: наличие зала для занятий ЛФК; медицинский кабинет и оборудование; стоматологический кабинет и оборудование; столовая и ее оснащенность; организация качественного бесплатного питания для всех учащихся.

100%-ное обеспечение необходимым квалифицированным персоналом специалистов: учителя физической культуры; педагоги-психологи; педагоги-логопеды; специалист старшая медицинская сестра; специалист-стоматолог; специалист куратор психолого-логопедо-медико-педагогической службы.

Здоровьесберегающая деятельность школы: диспансеризация; профилактические прививки; Дни и Недели Здоровья; спортивные школьные праздники; участие в районных спортсоревнованиях; беседы о здоровье с учащимися; беседы о здоровье с родителями; витаминизация; оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

Кроме традиционных форм работы, содействующих сохранению и укреплению здоровья, в школе следует использовать комплекс корригирующих лечебных процедур и методов профилактики так называемых «школьных» болезней.

Профилактика и коррекция «школьных» болезней (близорукость, нарушение осанки) во многом зависит от соблюдения гигиенических норм естественного и искусственного освещения, соответствия размеров школьной мебели возрастно-антропометрическим параметрам школьника, а также от величины учебной нагрузки. Среди специфических методов профилактики прогрессирования близорукости должна использоваться специальная гимнастика для снятия зрительного напряжения.

Для профилактики и коррекции нарушений осанки следует использовать гимнастику, позволяющая формировать правильную осанку и стабилизировать имеющиеся функциональные нарушения позвоночника. Для коррекции осанки должны проводиться занятия лечебной физкультурой в школе и дома, игры, способствующие улучшению осанки, общеукрепляющий массаж.

Для профилактики простудных заболеваний в школе в осенне-весенний период следует проводить витаминизацию.

Наиболее значимыми для оценки общей организации учебного процесса, его здоровьесберегающей направленности является:

·     оценка режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников;

· оценка организации физкультурно-оздоровительной работы и двигательного режима школьников.

**4. Заключение.**

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствую грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

**5. Использованная информация**

1. Н.Смирнов. Как обучать школьников без ущерба для их здоровья, М., Чистые пруды, 2005
2. Селевко П.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.