

# Здоровьесберегающие технологии в школе

МОУ СОШ №1  
г.Окуловка



# Педсовет по теме: «Здоровьесберегающие технологии»



# Цель педсовета

**Показать значимость здоровьесберегающей технологии в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей и подростков в процессе учебной деятельности.**



# Здоровьесберегающие образовательные технологии- основа здоровьесберегающей педагогики

- Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию 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.



# Определение

- **«Здоровьеформирующие образовательные технологии»**, по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.



# Определение

**Здоровьесберегающая технология**, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.



# 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.





# Принципы здоровьесбережения

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».*



# Принципы здоровьесбережения

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



# Принципы здоровьесбережения

- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.



# Принципы здоровьесбережения

- *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.



# Принципы здоровьесбережения

- 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.



# Принципы здоровьесбережения

- 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.



# Принципы здоровьесбережения

- **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. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.



# Причины школьных болезней

- 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.





# Причины школьных болезней

- недостаточная освещенность класса;
- плохой воздух школьных помещений;
- неправильная форма и величина школьных столов;
- несоблюдение режима дня, что приводит к перегрузке учебными занятиями;



# Внутришкольные факторы влияющие на здоровье

- 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;



# Внутришкольные факторы влияющие на здоровье

- 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.



# Организационно-педагогические условия проведения 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.



# Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса

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 учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.



# Физкультминутки

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укреплению 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



# Здоровьесберегающее обучение

- **Направлено на** – обеспечение психического здоровья учащихся.
- **Опирается на** – природосообразности, преимущества, вариативности, прагматичности (практической ориентации).
- **Достигается через** – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.
- **Приводит к** – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений



# Образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности

- **Личностно-ориентированные**, где в центр образовательной системы ставится личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы.
- В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются **гуманно-личностные технологии**,
- **технологии сотрудничества**,
- **технологии свободного воспитания**.





# Образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности

- **Педагогика сотрудничества** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов

Цель - разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности.

Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.



# Образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности

Проявления гуманного отношения к детям:

- любовь к детям,
- оптимистичная вера в них,
- отсутствие прямого принуждения,
- приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с **проявлениями демократизации отношений** – *правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения* – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.



# Образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности

- ***Технология уровневой дифференциации обучения.***

Построение уроков с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использование разноуровневых заданий, в том числе и контрольных работ.

Тем самым появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных



# Образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности

- **Технологии развивающего обучения (ТРО)** строятся на плодотворных идеях Л.С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся.

Классификационные характеристики этой технологии в определённой части отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики. Ориентация на “зону ближайшего развития” ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье.



# Задачи

- Разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся начальной школы;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития;
- Способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять лично-ориентированный подход при обучении и воспитании.



# Рекомендации педсовета

- Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.
- Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.
- Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и ,безусловно, интерес к уроку.
- Оценка должна стимулировать интерес ребенка, а не быть наказанием.



# Пожелание

