

**«Забота о здоровье –
это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы...».**

В.А.Сухомлинский


Здоровьесберегающие технологии — что это?

Родоначальником этого понятия стал


Н.К. Смирнов,

который дал следующее определение:

"Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".



На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

- Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).
 - Учитывают возрастные возможности ребенка.
 - Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).
 - Обеспечивают достаточный двигательный режим.
- 

Основные принципы здоровьесбережения

Принципы сформулированы Н.К. Смирновым.

- "Не навреди"
- Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
- Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
- Соответствие содержания обучения возрасту.
- Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
- Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

Виды здоровьесберегающих технологий.

- **Физкультурная минутка** — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.
- **Пальчиковая гимнастика** — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
- **Гимнастика для глаз.** Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.


- **Смена видов деятельности** — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.
- **Артикуляционная гимнастика.** К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

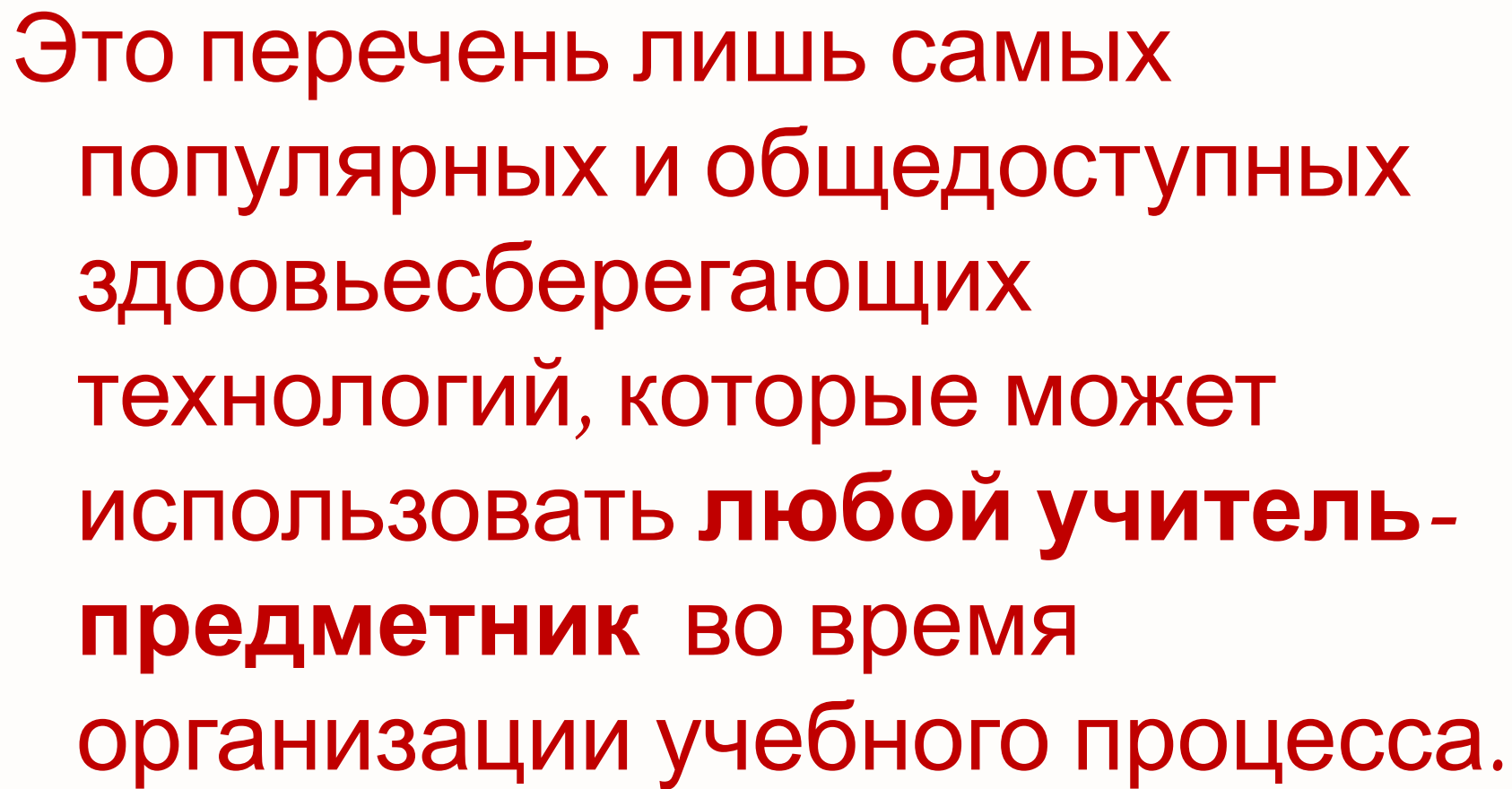
- **Игры.** Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.
- **Релаксация** — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
- **Технологии эстетической направленности.** Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.

- **Оформление кабинета.** Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
- **Позы учащихся.** Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положением ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

- **Технологии, создающие положительный психологический климат** на уроке. Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.
- **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

- **Беседы о здоровье.** Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

- 
- **Стиль общения учителя с учениками.** Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.
 - **Работа с родителями.** Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях— это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.
-



Это перечень лишь самых
популярных и общедоступных
здоровьесберегающих
технологий, которые может
использовать **любой учитель-
предметник** во время
организации учебного процесса.

Здоровье ученика в норме,

если:

в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;

в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

в эмоциональном плане – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в нравственном плане – он признает основные общечеловеческие ценности.

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока

| Критерии здоровьесбережения | Характеристика | Рациональный уровень | Недостаточно рациональный | Нерациональный |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------|
| Количество видов учебной деятельности | Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, рассмотрение, списывание | 4-7 | 2-3 | 1-2 |

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока

| Критерии здоровьесбережения | Характеристика | Рациональный уровень | Недостаточно рациональный | Нерациональный |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности | | Не более 10 мин. | 11-15 мин. | Более 15 мин. |

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока

| Критерии здоровьесбережения | Характеристика | Рациональный уровень | Недостаточно рациональный | Нерациональный |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| Количество видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная или практическая работа, аудиовизуальный | Не менее 3-х | 2 | 1 |

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

| Критерии здоровьесбережения | Характеристика | Рациональный уровень | Недостаточно рациональный | Нерациональный |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления | Физкультминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз, массаж активных точек | На 20 и 35 минуте по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого | 1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью | Отсутствует |

Песня исцеления

- Почаще пойте. И вы сможете оказать неоценимую услугу - предохранить его от болезней.
- Каждый звук пропеть, словно выдыхая его, от 3 до 5 раз и мысленно направлять его на больной орган

Гласные звуки

А – насыщает организм кислородом

Е – удаляет избыток отрицательной энергии

И – активно воздействует на мозг, глаза, уши и нос

О – оказывает оздоровительный эффект на сердце и лёгкие

У – воздействует на органы, расположенные в области живота

Э – укрепляет сердечно – сосудистую систему

Ю – при болезнях почек, мочевого пузыря, костей

Я- оказывает обезболивающий эффект

Согласные звуки

В – воздействует на нервную систему,
спинной и головной мозг

М – благотворно влияет на весь организм

Н – лечит болезни правой половины мозга

Х – приносит положительную энергию в тело
и душу

Ч – излечивает бессонницу, снимает тревогу

Здоровьесберегающие технологии по ФГОС

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главных задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую **Личность**.

Литература

1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.»., Москва, Издательство «Вако», 2005 г.
2. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
3. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии»., Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.
4. <http://www.openclass.ru/io/9/kostenko> Костенко Л.В. «Здоровье сберегающие технологии в школе».