

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

Работа по сохранению и укреплению здоровья детей приобретает особую актуальность и предполагает внедрение здоровьесберегающих форм и технологий в педагогический процесс.

Необходимо, чтобы сохранение и укрепление здоровья стали элементом национальной культуры, важнейшей задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматривались в логике сохранения благополучия нации и государства.

Работа по сохранению и укреплению здоровья детей приобретает особую актуальность и предполагает внедрение здоровьесберегающих форм и технологий в педагогический процесс.

Необходимо, чтобы сохранение и укрепление здоровья стали элементом национальной культуры, важнейшей задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматривались в логике сохранения благополучия нации и государства.



Всемирная организация здравоохранения

Здоровье – полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, т.е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой.

Факторы, влияющие на здоровье школьников

Внутришкольные факторы

непосредственно связаны с образовательным процессом, образовательными учреждениями

Другие факторы

все остальные факторы, потенциально оказывающие воздействие на здоровье школьников

Факторы, влияющие на здоровье школьников

Внутришкольные
Факторы
Техника , шум,
стройматериалы,
размер помещений,
дизайн,. мебель

Бытовые
факторы

Дизайн,
цвет стен

Факторы, влияющие на здоровье школьников

Внутришкольные
Факторы

Вода, пищеблок,
экологическое
состояние двора

Бытовые
факторы

Пищеблок: ассортимент,
качество пищи,
организация питания

Факторы, влияющие на здоровье школьников

Внутришкольные факторы

Учебно-организационные факторы

- объем учебной нагрузки, соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника;
- расписание занятий, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году;
- организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т. п.);
- объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время);
- особенности устава школы и норм жизни школы;

Факторы, влияющие на здоровье школьников

Внутришкольные факторы

Учебно-организационные факторы

- медицинское и психологическое обеспечение образовательного процесса;
- участие родителей учащихся в жизни школы;
- стиль управления администрации;
- психологический климат педагогического коллектива;
- интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы;
- наличие либо отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся;
- позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Факторы, влияющие на здоровье школьников

Внутришкольные факторы

Психолого-педагогические факторы

- ❖ психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок;
- ❖ стиль педагогического общения педагога с обучающимися;
- ❖ характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок;
- ❖ степень реализации педагогом индивидуального подхода к обучающимся (особенно группы риска);
- ❖ соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- ❖ степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений, учащихся во время пребывания в школе;

Факторы, влияющие на здоровье школьников

Внутришкольные факторы



Психолого-педагогические факторы

- ❖ личные, психологические особенности педагога, его характера, эмоциональных проявлений;
- ❖ состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью;
- ❖ обременение учителя собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения;
- ❖ степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя;
- ❖ профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

The illustration features a central white rectangular sign held by seven diverse cartoon children. At the top, four children (two boys and two girls) are visible from the chest up, holding the top edge of the sign. At the bottom, three children (two boys and one girl) are visible from the chest up, holding the bottom edge. The children have various hair colors (yellow, black, brown) and styles (pigtails, short hair, glasses). The background is white and decorated with several colorful paper airplanes in shades of blue, red, yellow, and green, scattered around the sign. The text on the sign is in Russian, discussing health-saving educational technologies.

Технологической основой
здоровьесберегающей педагогики
являются **здоровьесберегающие
образовательные технологии.**

Под здоровьесберегающими
образовательными технологиями в
широком смысле можно понимать
все технологии, использование
которых в образовательном процессе
идет на пользу здоровью учащихся.

The image features a central white rectangular sign held by eight cartoon children. The children are diverse in appearance, including different hair colors (blonde, black, brown), styles (pigtails, short hair, glasses), and skin tones. They are holding the sign from the top, bottom, and sides. Surrounding the sign are several colorful paper airplanes in red, blue, green, and yellow, flying in various directions. The background is plain white.

К здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их **рациональности, совместной организации деятельности педагога и обучающихся**, без которых невозможно достичь эффективности обучения. Это дает возможность педагогу решать проблемы обучения успешнее, а учащимся облегчает напряженность учебного процесса. Тем самым создается образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов.

Модель здоровьесберегающего обучения



Обучающая среда

развитие интеллектуальных и творческих способностей ребенка; базируется на педагогике, в основе которой лежат активные формы и методы обучения

Сохраняющая здоровье среда

Создание психологического комфорта, эмоциональной отзывчивости. Относятся санитарно-гигиенические требования.



Здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности.

Педагоги, сохраняя здоровье детей, должны **свести к минимуму все факторы риска**: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

Образовательные технологии здоровьесберегающе й направленности

- ✓ технологии личностно-ориентированного обучения;
- ✓ технология проектной деятельности;
- ✓ технология дифференцированного обучения;
- ✓ технология обучения в сотрудничестве;
- ✓ разнообразные игровые технологии.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Личностно ориентированное обучение

В процессе обучения обеспечивается учёт возможностей и способностей учащихся, создаются необходимые условия для развития их индивидуальных способностей.

Предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Личностно ориентированное
обучение

Задачи:

- ✓ создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса;
- ✓ стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться;
- ✓ создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы;
- ✓ создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Личностно ориентированное
обучение

В центре образовательной системы — личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей.

Технология позволяет соблюдать принцип вариативности, главной целью которой является максимальное разнообразие форм и содержания образовательного процесса.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Педагогика сотрудничества

Создает условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

В «Концепции среднего образования Российской Федерации» сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов деятельности.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Педагогика сотрудничества

Призвана разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития, что в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём повышения адаптации к социальной среде.

Приоритет воспитания над обучением позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Технология развивающего обучения

Строится на гипотезе, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся.

Ориентация на «зону ближайшего развития» ребенка при построении его индивидуального образовательного маршрута позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Технология уровневой дифференциации



Рассчитана на работу учащихся в малых группах, где педагогу легко следить за познавательной деятельностью учащихся и реализовать здоровьесберегающие приемы и методы.

У учителя появляется возможность 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 учеников.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Использование технических средств обучения

Одной из ключевых проблем любого обучения является **проблема удержания внимания учащихся**. Технические средства обучения, благодаря смене ярких впечатлений от увиденного, позволяют удерживать это внимание в течение всего урока.

Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в снижении утомляемости учащихся.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Игровые технологии

Эффект игрового обучения достигается благодаря заметному влиянию на эмоциональную сторону жизни ребенка.

Игра предполагает участие всех учеников в той мере, на какую они способны. Учебный материал в игре усваивается через все органы приема информации, причем делается это непринужденно, как бы само собой, при этом деятельность учащихся носит творческий, практический характер. Происходит активизация познавательной деятельности учащихся на уроке.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Игровые технологии

Для учащихся начальной школы важно включать в урок подвижные игры, которые являются естественным спутником жизни ребенка, источником радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и здоровьесберегающей силой.



В большинстве подвижных игр активизируется работа большого числа крупных групп мышц, что положительно воздействует на весь организм. В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, поэтому устраняется опасность быстрого утомления детей.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Технология
раскрепощенного
развития детей

Отличительные особенности:

- ✓ занятия в режиме смены динамических поз (парты, конторки);
- ✓ движения наглядного учебного материала;
- ✓ использование схем зрительных траекторий;
- ✓ обязательный предмет – хоровое пение.

Медицинская профилактическая работа

Содержание работы:

- ✓ вакцинация учащихся;
- ✓ контроль за сроками прививок;
- ✓ выделение групп медицинского риска.



Деятельность направлена на сохранение здоровья обучающихся, профилактику инфекционных и других заболеваний.

Здоровьесберегающий урок как основная форма организации учебных занятий

Урок характеризуется строго установленным объемом учебной работы и порядком ее выполнения в рамках определенного времени.

Каждый урок складывается из определенных **элементов**, которые характеризуются различными видами деятельности учителя и учащихся в соответствии со структурой процесса усвоения знаний, умений и навыков.

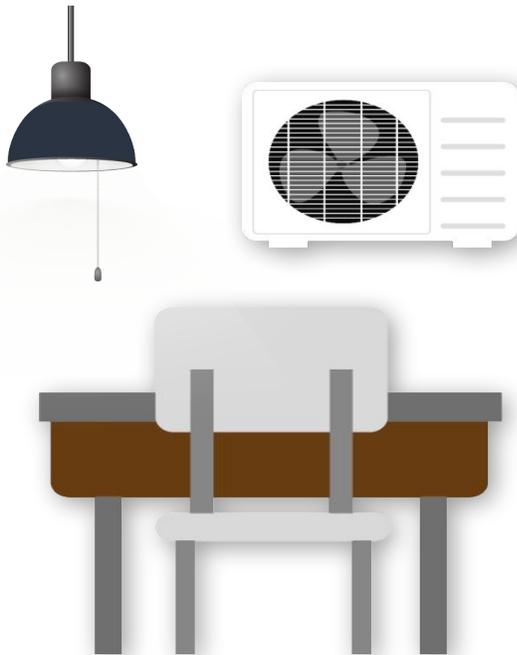


Здоровьесберегающий урок – это физиологически обоснованная организация процесса обучения, обеспечивающая соответствие содержания и объема учебного материала, методов и форм учебно-познавательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям учащихся и способствующая сохранению их умственной и физической работоспособности, развитию и воспитанию здоровой личности.

Здоровьесберегающий урок – это урок, на котором учитель обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся. Умение педагога отбирать, рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения, позволяет учащимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

Требования к организации здоровьесберегающего урока

Гигиенические условия



- установленный СанПиНом режим температуры и влажности;
- строгое соблюдение графика проветривания помещения;
- уровнем освещения класса и освещением доски;
- звукоизоляция;
- соответствие мебели возрасту и росту учащихся, ростовая маркировка мебели.

Требования к организации здоровьесберегающего урока

Структура урока

- ✓ учитывать расход времени на различных этапах урока;
- ✓ при подготовке урока вместе с дидактической целью ставить цель здоровьесбережения учащихся;
- ✓ целесообразный набор методов, приемов и средств обучения, необходимых для решения поставленных целей;
- ✓ средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности в норме составляют 7-10 минут.

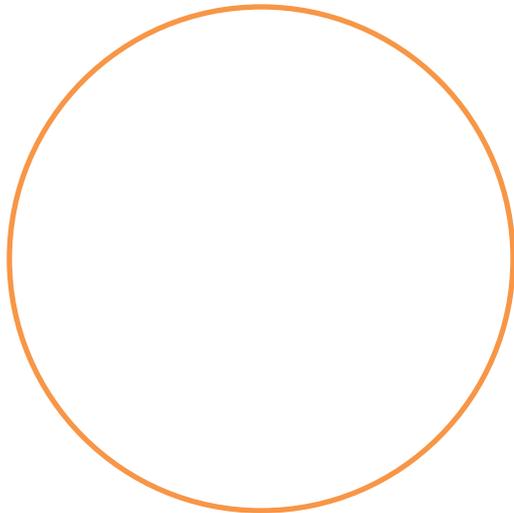
Требования к организации здоровьесберегающего урока

Методы преподавания

- ❖ Число используемых методов на уроке должно быть не менее трех: словесный метод, наглядный метод, самостоятельная работа, работа с книгой, ТСО и др.
- ❖ Методы целесообразно менять в среднем через 13 минут. Слишком частое чередование вызывает излишнее напряжение учащихся и может способствовать быстрому утомлению и появлению стресса.

Требования к организации здоровьесберегающего урока

Использование
технических средств
обучения



- применение ТСО во временном пространстве урока ограничено;
- не допускается одновременное использование ТСО на протяжении более 10 минут, а общее время использования не должно превышать более 15 минут.

Требования к организации здоровьесберегающего урока

Профилактика утомления
учащихся

Внешние признаки усталости ученика:

- ✓ частая смена позы;
- ✓ потягивание, встряхивание руками;
- ✓ зевота, закрывание глаз, подпираание головы;
- ✓ остановившийся взгляд;
- ✓ ненужное перекладывание предметов;
- ✓ разговор с соседом;
- ✓ увеличение количества ошибок в ответах;
- ✓ невосприятие вопроса, задержка с ответом;
- ✓ частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.

Требования к организации здоровьесберегающего урока

Профилактика утомления учащихся

Приёмы, устраняющие утомление:

- ✓ комплексы физических упражнений общего воздействия, направленные на активизацию нервных центров, на восстановление общей работоспособности учащихся;
- ✓ комплекса физических упражнений для снятия утомления с кисти рук и пальцев;
- ✓ комплексы физических упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук;
- ✓ комплексы физических упражнений для улучшения мозгового кровообращения;
- ✓ гимнастика для глаз снижает напряжение зрительного анализатора;
- ✓ дыхательные упражнения общей направленности.

Требования к организации здоровьесберегающего урока

Физкультминутка

- характер физических упражнений должен обеспечить отдых тем уставшим мышцам, которые на занятиях подвержены значительной нагрузке;
- физкультминутки должны быть простыми, интересными, хорошо знакомыми;
- физкультминутки могут быть тематическими, т.е. представлять собой набор физических упражнений, объединенных единым сюжетом, а также могут представлять собой последовательность 4-5 несложных упражнений для младших школьников и трех легких упражнений с тремя повторениями каждого упражнения для старшеклассников.

Требования к организации здоровьесберегающего урока

Благоприятный
психологический климат
урока

- во время урока необходимо создать доброжелательную атмосферу взаимодействия, поддержки и успешности;
- избегать стрессовых и напряженных ситуаций;
- создание ситуации успеха для каждого учащегося.

Требования к организации здоровьесберегающего урока

Умение снять
эмоциональное
напряжение



- игровые технологии;
- игровые обучающие программы;
- оригинальные задания и задачи;
- введение в урок исторических экскурсов и отступлений;
- использование интерактивных обучающих программ.