

Гармоничное развитие личности, это не только достижение высокого уровня знаний, умений и навыков, но и сохранение, и укрепление здоровья.

Здоровьесбережение как важнейшая составляющая профессионализма будущего педагога

Десять десятых нашего счастья зависят от
здоровья
(А. Шопенгауэр)

По данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в последние годы наметились следующие негативные тенденции:

- значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их осталось не более 10 – 12%);
- стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50 – 60 % школьников;
- резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей;
- увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20% школьников 5 и более диагнозов).

Принципы здоровьесберегающей педагогики:

- принцип ненанесения вреда;
- принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся;
- принцип триединого представления о здоровье;
- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип индивидуального подхода к учащимся;
- принцип соответствия содержания обучения возрастным особенностям учащихся;
- комплексный междисциплинарный подход;
- принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих воздействий;
- приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными;
- приоритет активных методов обучения;
- принцип охранительной и тренирующей стратегии;
- принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье;
- принцип отсроченного результата;
- принцип контроля за результатами;

Методология воспитания культуры здоровья школьников основана на:

- обеспечении их грамотности в вопросах здоровья,
- формировании мотивации на ведение здорового образа жизни,
- воспитании ответственности за собственное здоровье и здоровье своих близких.

показатели готовности педагогов к здоровьесбережению учащихся:

КОМПЕТЕНТНОСТЬ, здоровьесбережения **предполагает** наличие **необходимых**

- знаний, в объем которых входят:

сведения о здоровье учащегося и его составляющих;

представления об образованности, ее составляющих и уровнях;

представления о соотношении здоровья и образованности;

представления о функциях педагога в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса и его характеристиках;

сведения о средствах, используемых в рамках здоровьесбережения

Компетентность здоровьесбережения **включает:**

научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни, отношение к здоровью как к ценности;

умение формировать свое здоровье;

знания в области профилактики различных заболеваний, вредных привычек и зависимостей. Понимание сущности этих явлений;

знание приемов оказания первой медицинской помощи;

навыки безопасного поведения в различных жизненных ситуациях;

нравственность,

инициативность,

педагогическое мастерство.

Здоровьесберегающие образовательные технологии

- это совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью

Цель здоровьесберегающих образовательных технологии обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Принципы здоровьесберегающих образовательных технологий:

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса
2. Творческий характер образовательного процесса
3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности
4. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций
5. Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала
6. Осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности, то есть постановка перед ним реальных целей
7. Обеспечение адекватного восстановления сил
8. Обеспечение прочного запоминания материала
9. Комплексная система рациональной реализации полноценной двигательной активности учащихся
10. Рациональная организация урока
11. Обеспечение в школе, в классе соблюдения гигиенических требований, описанных в СанПиНах

негативные тенденции в динамике состояния здоровья школьников, организации учебного процесса, их образа жизни предполагают высокую значимость компетентности здоровьесбережения как важнейшей составляющей профессионализма педагога

Характеристики урока, который можно назвать здоровьесберегающим.

1.Выполнение рекомендаций

СанПиНа:

- температурный режим помещения
- проветривание помещения
- уровень шума во время урока
- место и длительность применения ТСО и др.

2.Психологический подход при проведении урока:

- учет индивидуальных особенностей учащихся (дифференцированный подход)
- учет темперамента учащихся
- умение работать с различными группами учащихся (гиперактивными и пр.)

3. Психологический климат урока:

- мажорность урока (эмоциональность)
- проявление доверительного подхода к ученикам
- наличие на уроке эмоциональной разрядки
- создание ситуации успеха и др.

4. Некоторые педагогические знания и умения:

- чередование различных видов деятельности
- количество используемых на уроке методов, чередование методов
- плотность урока
- темп окончания урока
- определение момента наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности
- умение учителя оценить процесс формирования внимания и мышления
- умение оценить уровень работоспособности

5. Динамическая организация урока:

- физкультминутка
- дыхательная гимнастика
- глазная гимнастика
- поза учащегося во время урока

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одной из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Целью системы современного высшего педагогического образования является формирование высококвалифицированных специалистов, компетентных во всех сферах профессиональной деятельности

