

***Здоровьесберегающие технологии***

В связи с переводом российской общеобразовательной школы в новое качество в рамках модернизации образования, назрела необходимость внедрения в учебный процесс инновационных методик и передовых педагогических технологий, призванных обеспечить индивидуализацию обучения, развивать самостоятельность учащихся как сложное интегральное качество личности, а также содействовать сохранению и укреплению их здоровья.

Введение Федерального государственного образовательного стандарта, который представляет собой совокупность требований обязательных при реализации основных образовательных программ общего образования, требований к структуре, результатам и условия реализации основной образовательной программы, затрагивает эту назревшую тему.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье человека – актуальная тема для разговора на все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. О значимости этой темы свидетельствуют многочисленные разработки в СМИ, Интернете. Демографическая ситуация в стране по- прежнему оставляет желать лучшего: в школу приходит малое количество здоровых детей, а из неё выходит ещё меньшее число.

Конечно, совместными усилиями общество и государство делает немало для улучшения здоровья детей:

игровые и спортивные площадки,

множество кружков и секций по интересам,

многочисленные СПК,

пропаганда здорового образа жизни по TV и многое другое.

«Укрепление здоровья детей и подростков- будущих матерей и отцов- является общей государственной задачей, имеющей межведомственный характер» - эти слова прозвучали ещё в далёком 2002 году, но не потеряли значимость и сегодня, в XXI веке.

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. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 20 - 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика;

2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

5. Провалы в существующей системе физического воспитания;

6. Интенсификация учебного процесса;

7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.   
 Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога.

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают **основные задачи:**

·    обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;

·    снижение уровня заболеваемости  учащихся;

·    сохранение работоспособности на уроках;

·    формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

·    формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

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».**  
Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

•   «Не навреди!» - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.  
•   Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося - все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

1. Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

2. Субъект - субъектные взаимоотношения - учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

3. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

4. Комплексный, междисциплинарный подход - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

5. Успех порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

6. Активность - активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

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. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном про­цессе, можно разделить на три основные группы:

– технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

– технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

– разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Останавливаясь на втретьей группе, мы должны понимать, что под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения на уроках истории понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения – это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижения заданной цели обучения. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

В структуре методов выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом:

защитно-профилактические (личная гигиена обучения);

компенсаторнонейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура, массаж, тренинг);

стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, фитотерапии и др.); информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам),

беседы и лекции для родителей и учащихся, памятки *(см. приложение №1, 2).*

Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, класса. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

А теперь представим, что мы на уроке – действие учителя. На уроках учитель решает 3 группы задач, связанных с проблемой здоровья учащихся:

диагностические,

коррекционные и

формирующие, фиксируя при этом свое внимание не только на учащихся, но и на условиях проведения занятий.

В начале урока необходимо оценить и в дальнейшем удерживать свое внимание на гигиенических условиях в классе: достаточна ли освещенность, не мешает ли шум, доносящийся из-за окон или из соседних помещений, хорошо ли проветрен класс. Для таких оценок не требуется приборов — вполне хватит органолептических возможностей учителя. Так как пренебрежение этими требованиями приведет к более быстрому утомлению учащихся, а в дальнейшем скажется на их здоровье.

Первичная экспресс-оценка эмоционально-психологической атмосферы в классе на уроках истории проводится по следующим показателям:

•      возбуждены (перевозбуждены), например после урока физкультуры;

•      утомлены, выглядят уставшими;

•      взволнованы, тревожны, чем-то обеспокоены;

•      сосредоточены, деловиты, настроены на урок;

•      насторожены, напряжены, враждебны

•      дурашливы, расторможены, расслаблены.

И хотя нередко встречается сочетание того или иного вариантов, оценить преобладающую модальность состояния класса необходимо. Для этого опытному учителю бывает достаточно взглянуть на нескольких школьников — своеобразных индикаторов состояния всего класса. В дальнейшем подобными индикаторами состояния класса выступают ученики, которые:

•быстрее других утомляются, отключаясь от учебного процесса;

•отличаются трудностью концентрации и удержания внимания, повышенной двигательной активностью, возбудимостью и другими проявлениями психофизиологических особенностей;

•более склонны к нарушениям дисциплины;

•опережают других учеников в темпах выполнения классных заданий;

•вообще не включены в учебный процесс, присутствуют на уроке по необходимости.

        Если ученики из последних трех групп относятся к числу сильных или неформальных лидеров класса, то в моей работе на первый план выступают социально-психологические аспекты работы с учащимися.

         Объектом особо пристального наблюдения на всем протяжении урока являются дети группы риска по здоровью, обусловленного повышенной невротичностью и физической ослабленностью подростков, например, после перенесенного заболевания. Именно к ним адресованы индивидуальные педагогические технологии.

           Решать коррекционные задачи также приходится в широком диапазоне действий, от почти автоматических — набросить во время перемены на батареи влажное полотенце при повышенной сухости воздуха, скорректировать неправильную позу ученика — до технологичных — изменить темпо- ритм проведения урока, вовремя провести физкультминутку( приложение №3), разрядить напряжение шуткой, дать творческое задание, организовать микрогрупповую форму работы класса и т.д. Как всегда, результат в немалой степени зависит от формы выполнения задачи.

К воздействию на физическое здоровье во время урока истории относится прежде всего сохранение физических характеристик обучающихся: зрение (приложение №4), слух, осанка. Их сохранению способствует смена деятельности на уроке.

Учебная деятельность на уроке, как и любая другая, может вызывать снижение функциональных возможностей организма, чувство усталости, свидетельствующее о необходимости отдыха для организма учащегося. Выполнение оздоровительных пауз при развивающемся утомлении способствует снятию мышечного и психического напряжения, активизации умственной деятельности и повышению деятельности и эффективности обучения. Но, самое главное, оздоровительные паузы помогают сохранять здоровье школьников в процессе обучения, благодаря широкому и разнообразному воздействию на разные функции организма. Оздоровительная пауза может включать на только физические, но и пальцевые, дыхательные упражнения, гимнастику для глаз, психологические тренинги, самомассаж.

Разнообразие состава упражнений в оздоровительных паузах позволяет использовать их на уроке с разной целью:

- для активизации учебной деятельности в начале урока,

- для снятия мышечного напряжения с разных групп мышц (шеи, плеч, кисти, рук, спины, ног),

* для профилактики нарушений осанки, повышения двигательной активности на уроке, предупреждения и снятия нервной усталости, улучшения мозгового кровообращения.
* Двигательная активность на уроке помогает в сохранении здоровья, примером двигательной активности являются ролевые игры на уроках, «инсценирование» исторических сюжетов и поиска решений исторических и обществоведческих задач, работа в группах, когда учащиеся двигаются, пересаживаются во время урока. При этом значительную роль играет эмоциональный фактор, ведь, как правило, школьники садятся с тем, кто им симпатичен и привлекателен. Заряд положительными эмоциями сказывается как на ход урока, так и на самочувствие учащихся.

Чтобы дети чувствовали себя комфортно и раскованно на уроках, учитель позволяет и себе и им шутить, смеяться, но естественно, не нарушая при этом дисциплины и порядка. Пожалуй, сложнее всего, в данной ситуации – это сохранение баланса между раскованностью и дисциплинированностью. Поэтому выход видится в том, чтобы учащимся было интересно и увлекательно, чтобы работали много, но плодотворно, так, чтобы работы на дом оставалось мало, и выполнять её было бы интересно.

Каким образом педагог достигает этого?

Во-первых, дети по возможности сами читают новый материал, изложенный в учебнике.

Во-вторых, систематизация прочитанного происходит в совместной деятельности учащихся и учителя, когда наводящими вопросами учитель проверяет первичное восприятие, делая при этом записи, выстраивая схемы на доске и в тетрадях для установления причинно - следственных связей.

Как правило, уже к концу первой четверти дети начинают говорить, спорить, доказывать свою точку зрения, поправлять других и учителя, когда он «допускает ошибку». Казалось бы, в классе должен стоять неимоверный шум, но ведь одновременно воспитывается и культура поведения по принципу: «Хочешь быть выслушанным – умей слушать других». Выстроенные в тетради логические цепи, позволяют детям не сидеть долго над домашней работой, а вспомнить, закрепить изученный на уроке материал и отдыхать. Таким образом, одновременно решается, пусть и частично, проблема ненормированной продолжительности учебного дня, недели и предельного напряжения организма в течение этого времени. Через создание спокойной и заинтересованной атмосферы, педагог пытается решить первую задачу. Если ребёнок спокоен и уверен в себе, если он уходит с урока довольным, то можно с уверенностью сказать, что и здоровье его тоже в порядке, т.к. положительные эмоции снижают утомление школьника, вызванное учебными занятиями.

Со слабыми и больными детьми организована индивидуальная работа, которая предусматривает меньшую нагрузку, дополнительное разъяснение во время и после уроков, работу по карточкам, заполнение кроссвордов, выполненных другими учащимися.

Рассматриваются по определённым темам ряд вопросов, например:

- **при изучении темы «Древний Египет» (5, 10 классы)** обязательно рассматривается вопрос «Почему в ежедневном рационе простых египтян были чеснок и лук?»;

- при выяснении причин вымирания американских индейцев (6, 7, 8, 10 классы) заостряется внимание на отравляющее влияние алкоголя на организм человека и отсутствие иммунитета у аборигенов на такие инфекционные заболевания как грипп и ангина, унёсшие жизнь многих коренных жителей Америки, ----

- отмечается, что африканцам удалось избежать эпидемий этих болезней благодаря употреблению бананов;

- при изучении **средневековой Европы** подчёркивается, что основная причина моров и эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья;

- на уроках обществознания в 7 классе, когда рассматривается тема физиологических особенностей подросткового возраста, звучит предостережение о последствиях ранней половой жизни и т.д.

Значительная часть современных болезней вызвана экологическими проблемами, поэтому в школе есть аллергики и просто ослабленные дети.

На уроках обществознания, говоря об экологических проблемах и их последствиях, обсуждая пути их решения, учащиеся 9-11 классах, придут к выводу, что для здорового человечества нужны чистые воздух, вода и земля, что решение экологических проблем зависит от каждого, в том числе и от них, важна и пропаганда здорового образа жизни на уроках обществознания.

Пропагандируется здоровый образ жизни и на уроках истории и обществознания.

Например:

- в 5 классах при рассматривании темы «Спарта» акцентируется внимание учащихся на том, что спартанцы специально и насильно поили вином илотов, чтобы посмеяться над ними и показать подрастающей спартанской молодёжи пагубное воздействие вина;

- на уроках правоведения в 9, 10 классах обязательно рассматривается статья 23 УК РФ. «Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения»

; - на уроках обществознания в 7 классах, изучая психолого - возрастные особенности подросткового возраста, подчёркивается, что подражание «взрослому» образу жизни – всего лишь иллюзия, которая может привести к пагубным последствиям, единственный путь, чтобы избежать эти последствия - осознанные понимание и контроль своего поведении;

- при изучении глобальных проблем человечества в 5- 11 классах подростки понимают, что демографическая проблема сегодня - это результат не только экологических и экономических проблем, но и последствие небрежного отношения к себе и своему здоровью предшествующих поколений (табакокурение и употребление спиртных напитков беременными женщинами и кормящими матерями, бездумная абортизация в юности).

Естественно, что вышеназванные темы рассматриваются согласно возрастным особенностям детей, но они не оставляют равнодушными ни детей, ни подростков

Все эти факты вместе взятые помогут подрастающему поколению озадачить себя тем, как развивается мир, как гармонично сочетаются его прошлое, настоящее и будущее. Это ли не факт нравственного здоровья детей и подростков?

Древние индийцы говорили : «Мы взяли этот мир взаймы у предков, чтобы передать его последующему поколению». Именно эти слова могут стать эпиграфом к каждому уроку обществознания в каждом классе при изучении тем «Глобальные проблемы человечества». Именно этими словами учитель совместно с учащимися будет подходить к необходимости понимания и воспитания с детства бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих и потребность к здоровому образу жизни.

Сложность данной задачи состоит в том, что каждый человек учится на собственных ошибках, и никакие «вредно», «плохо» и «нехорошо» не научат его избегать проб и примерок. Только собственный опыт показывает детям и подросткам, что «такое «хорошо» и что такое «плохо».

Главной своей задачей учитель видит , необходимость обоснованно и доказательно показать учащимся важность бережного отношения к самому себе, чтобы вместе с аттестатом о среднем образовании наши выпускники не приобретали целый список болезней.

Система работы в данном направлении позволит добиться достаточно высокого показателя качества знаний, что в свою очередь закрепит интерес к изучаемым предметам. Предметам, на которых у детей и подростков формируется ценностное отношение к жизни и здоровью, которое позволит успешно адаптироваться во многих сферах жизни на пути к самореализации, социальной адаптации.

Естественно, что наряду с успехами есть и трудности: такие как нигилизм детей и подростков, сомневающихся не только в учителях, их искренности, но и в самой жизни. Нередко из их уст звучит вопрос: «А сами вы живёте по правилам?» Учащиеся чувствуют любую фальшь и неискренность и поэтому самая большая трудность – завоевание авторитета и уважения. Ведь без этого невозможно ни проведение диспутов и «круглых столов», ни других форм традиционных и нетрадиционных уроков, ни формирование стойкой жизненной позиции у школьников. Перефразируя одну из пословиц, можно сказать: «Если хочешь жить интересно, будь интересным сам».

Формирование психического здоровья на исторических уроках не менее важно. Здесь развивается мышление, память, нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром. Все это достигается путем совокупности следующих компонентов: смена деятельности на уроке, эмоциональность, заинтересованность обучающихся, внутреннее спокойствие учеников, их стремление к познанию.

Социальное здоровье также формируется на каждом уроке. К нему относится умение жить в обществе, коммуникативность, удовлетворенность социальным статусом. Это достигается посредством общения на уроке между учителем и учениками и учениками между собой, а также общественными событиями, знакомством с явлениями, известными личностями, на примере которых можно воспитать много положительных качеств у обучающихся. Обучающиеся, знакомясь с тенденциями становления и развития общества и государства, начинают лучше ориентироваться в социуме, реализовывать себя

Приложение №1.

**Памятка для родителей**

Помогите сделать своим детям упражнения необходимыми и привычными в их жизни.

Постарайтесь быть примером своему ребенку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним.

Не ругайте ребенка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.

Подчеркните, пусть маленькие, достижения ребенка.

Во время выполнения упражнения радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях.

**Памятка для учащихся.**

1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.
3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.
4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см.
5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.
6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
8. Осанку нарушает езда на велосипеде.
9. Осанку может исправить сон на жестком матраце.
10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

Приложение №2.

**Упражнения для глаз (комплекс 1).**

Исходное положение – сидя за партой.

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Движения глазными яблоками.

– глаза вправо – вверх.

- глаза влево – вверх.

Глаза вправо – вниз.

- глаза влево – вниз.

Повторить 3-4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10-15 с.

1. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, открыть глаза.

Приложение №3.

**Физкультурная минутка.**

Физкультурная минутка способствует снятию локального утомления и состоит из комплекса физических упражнений (2-4 упражнения), выполняемых в течение 1-1,5 минут во время урока (комплекс упражнений для 10-11 классов – из 3-4 минут).

По содержанию физкультминутки различны, так как предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Физические упражнения должны вовлечь в работу те мышцы, которые в большой степени подвергаются утомлению во время учебной деятельности на уроке. Это мышцы спины, шеи, пальцев рук, бедер и др.

Комплексы должны состоять из физических упражнений, которые не требуют сложной координации движений и большого пространства, которые можно выполнять и в положении «сидя», и в положении «стоя». Это различные движения головой, повороты туловища, полуприседания, движения руками и пальцами и т.п. исходя из общей направленности комплекса, физкультминутки могут быть предназначены для:

- общего воздействия;

- улучшения мозгового кровообращения;

- снятия утомления с плечевого пояса и рук;

- снятия утомления с туловища и ног;

- снятия утомления с кистей рук.

Физкультминутки на уроках истории проводят с учетом содержания учебной деятельности при проявлении признаков утомления. Чаще всего в последней трети урока, особенно на 4, 5, 6-м уроках. Физкультминутки рекомендуется проводить в течение урока дважды: на 10-15-й и на 25-30-й минутах.

Приложение № 4

**Гимнастика для глаз**

Эффективность работы по оптимизации зрения зависит от использования офтальмотренажа и комплекса упражнений, направленных на:

А) улучшение кровообращения в органах зрения;

Б) укрепление мышц глаз;

В) снятие зрительного утомления.

Количество используемых упражнений определяется учителем в зависимости от содержания учебного материала, возраста обучающихся, продолжительности зрительной работы на уроке, интенсивности зрительной нагрузки и т.д. Однако обязательным условием является использование упражнений из всех предлагаемых комплексов

**Упражнение для глаз (комплекс 2).**

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5-6 с. Открыть глаза. Повторить 3-4 раза.
3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.