

## «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»

Корсакова Л.А.

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 школа, т.к. более 70 % времени его бодрствования связаны со школой. Школа - один из первых социальных институтов, с которым сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления. В последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей. Все это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит все население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей, а значит и всего общества. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация являются главными причинами этому.

Положительного результата, добиться можно только решая проблему комплексно, через развитие и сохранение здоровья всех участников образовательного процесса.

В практике существует множество определений понятия "здоровье". Вот одно из них: "Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков".

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.

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.



1. *Соматический компонент* - включает в себя генотип, обмен веществ, уровень физического развития, функционирование систем организма.
2. *Социально-личностный компонент* - включает в себя социально обусловленные свойства психики человека, обеспечивающие выполнение различных социальных ролей, социальную адаптацию.
3. *Индивидуально-психический компонент* - включает в себя состояние психической сферы, душевного комфорта.
4. *Духовно-нравственный компонент* - включает в себя комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

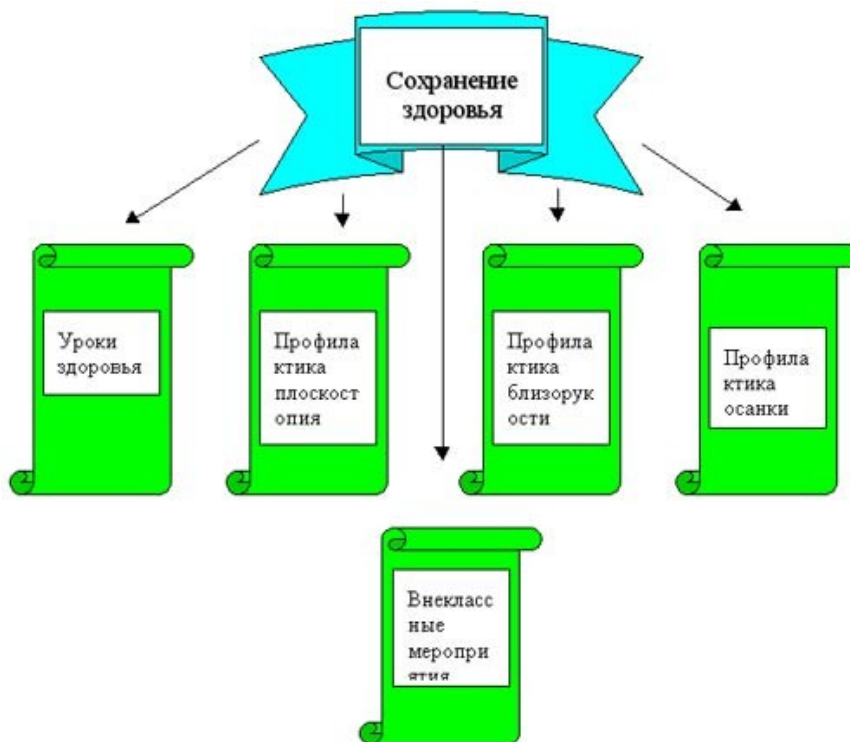
Для создания здоровьесберегающей среды на начальной ступени необходимо:

- Создание условий, позволяющих избежать переутомления учащихся.
- Разработка комплексных мероприятий, направленных на сохранение здоровья ребёнка в условиях массового обучения.
- Активизация защитных сил организма учащихся.
- Выработка устойчивой правильной осанки.
- Укрепление и развитие зрительного анализатора, профилактика близорукости.
- Формирование готовности и умения вести здоровый образ жизни.
- 
- Чтобы данная программа была рациональной, необходимо хорошо знать здоровье детей, следить за изменениями в состоянии их здоровья, видеть проблемы, поэтому 2 раза в год надо проводить мониторинг состояния здоровья учащихся.

Мониторинг проводится по трем направлениям:

- физическое здоровье учащихся (соблюдение ЗОЖ, данные медицинских осмотров, двигательная активность);
- психическое здоровье учащихся (оценка уровня тревожности, развитие познавательных процессов, самооценка);
- социальная адаптация учащихся (оценка уровня комфортности).

Необходима комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья



Если данная работа будет проведена, то модель личности обучающегося будет выглядеть следующим образом:

1. Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
2. Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
3. Правильная организация своей жизнедеятельности.
4. Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
5. Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.
6. Потребность в самостоятельной двигательной активности.
7. Самоконтроль, личностное саморазвитие.
8. Творческая продуктивность.

**ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ:**

- Снижение ОРЗ у учащихся.
- Положительная динамика психологического состояния.
- Стабилизация заболеваний "близорукость" и "дальнозоркость"
- Снижение заболеваний опорно-двигательной системы.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.
- Повышение уровня воспитанности, навыков общения и культуры поведения;
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников
- Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

## **ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:**

Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий *"Не навреди!"* Да, важно дать школьнику максимальный объём знаний, но важно уметь соблюдать оптимум для каждого ученика, в каждом конкретном условиях.

Принцип сознательности - нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности - проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.

Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативности и творчества.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

В создании здоровьесберегающей среды на уроках и внеклассных мероприятиях мне помогают практические советы докторов:

1. Ребёнок должен как можно больше двигаться.

Обязанность взрослых - не ограничивать естественную свободу детей. Помните, движение что воздух. Нет воздуха - мы задыхаемся. Нет движения - тело увядает, мысль не работает, психика угасает.

2. Не усади!

Для обеспечения сообразного природе ребёнка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, а предоставить ему возможность работать, жить, в режиме телесной вертикали. Для этого следует использовать конторки.

3. Никакой преграды глазу ребёнка!

Ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире.

4. Да здравствует рукотворчество!

Ребёнок должен постоянно творить свой мир своими руками (лепка, рисование, конструирование и т.д.)

5. "Нам песня строить и жить помогает"

Если вы хотите, чтобы Ваш ребёнок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно защищённым, пусть он как можно чаще поёт!

***Применение в учебном процессе здоровьесберегающих технологий способствует:***

- Созданию положительного эмоционального фона и атмосферы психологического комфорта, ситуаций успеха, укрепляющих уверенность в своих силах;
- Повышению уровня успеваемости и эффективности учебного процесса;
- Сохранению и укреплению физического здоровья детей;
- Умению давать более распространенные ответы на вопросы анкеты;
- Позволяет привлечь дополнительные средства родителей и спонсоров, путем включения родителей в общую задачу улучшение здоровья детей.

Я считаю, что школа не должна подменять собой поликлинику, а, прежде всего, содействовать сохранению здоровья своими методами, применять образовательные технологии с учетом возрастнo-физиологических возможностей ребенка, организовать благоприятный эмоциональный и психологический фон занятий. Школа должна сформировать потребность у учащихся и педагогов в сохранении, укреплении и развитии здоровья.