**Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном**

**процессе.**

«Здоровье- это больше, чем знания…

Это понимание и ответственность как, когда и с какой целью их использовать.

 (Н. Нильсон)

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель общества и государства. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и заменить их ничем нельзя. Человек должен овладеть искусством здоровой жизни, уметь вести здоровый образ жизни.

Современное состояние общества , высочайшие темпы его развития, предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

 В соответствии с Законом РФ «Об образовании» (ст.51) здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Уже в 1905 году Песталоцци оповестил мировую педагогическую общественность, что при традиционно сложившихся формах обучения происходит непонятное «ухудшение» развития детей, «убийство их здоровья».

 Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка.

**Здоровьесберегающие технологии-**

это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников- взрослых и детей. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как одну из самых перспективных образовательных систем21 века, и как совокупность приёмов ,форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья ,и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся и педагогов. «Здоровьесберегающие образовательные технологии»-это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приёмов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий**- обеспечить учащихся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждениях образования, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только образовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи здоровьесберегающих технологий.**

Образовательные (направлены на формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания, обучение знаниям, методическим умениям и навыкам, двигательным умениям и навыкам, повышение функциональных возможностей, включение в активную двигательную деятельность.) Воспитательные (направлены на формирование нравственного сознания и нравственного поведения, волевых качеств, трудолюбия, творческого отношения к воспитанию и самовоспитанию, эстетическое и нравственное развитие личности.) Оздоровительные (направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний, содействие правильному физическому развитию , повышение с помощью средств физической культуры умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику занимающихся.) Прикладные задачи (направлены на обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирование представлений, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время самодеятельных игр, физкультурных занятий, пребывания на природе , в быту.)

 В школе должен быть создан режим наибольшего благоприятствования по созданию системного подхода к формированию Школы Содействия Здоровью. Педагоги при таком подходе принимают на себя ответственность за здоровье своих воспитанников. Эта задача решается через системное применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

 Педагогическая технология – это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор методов и приемов обучения, воспитательных средств, приводящих к высоким результатам обучения и воспитания.

Здоровьесберегающие технологии основаны на принципе природосообразности и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся

**Классификация здоровьесберегающих технологий:**

1 группа – медико-гигиенические (соблюдение СанПинов, контроль за этим со стороны администрации)

2 группа – физкультурно-оздоровительные технологии (поведение на уроках физкультминуток, работа спортивных секций, кружков по обучению ЗОЖ)

3 группа – экологические технологии (обустройство школьной среды,

озеленение, освещение, тепловой режим)

4 группа – техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности

5 группа – здоровьесберегающие образовательные технологии.

**Они подразделяются на:**

1) Организационно-педагогические технологии (определенный ход учебного процесса, регламентированный СанПинами, предотвращающий утомление детей).

2) Психолого-педагогические технологии (они тесно связаны с уроком: личностно- ориентированное обучение, метод создания ситуации успеха, технология педагогической поддержки, методы активного обучения и др.)

3)Учебно-воспитательные технологии (учебные программы по формированию ЗОЖ по предметам учебного плана).

**Десять правил здоровьесбережения:**

Соблюдайте режим дня.

Обращайте больше внимания на питание.

Больше двигайтесь.

Спите в прохладной комнате.

Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу.

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью.

Гоните прочь уныние и хандру.

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма.

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций.

Желайте себе и окружающим только добра.

 **Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий**

* отсутствие назидательности и авторитарности
* воспитание, а не изучение культуры здоровья
* элементы индивидуализации обучения
* наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
* интерес к учебе, желание идти в школу
* наличие физкультминуток
* наличие гигиенического контроля

 Эти технологии помогают учащимся самореализоваться в учебной деятельности, самоутверждаться в сообществе одноклассников.

 В практике на моих уроках нашли применение следующие технологии

Личностно-ориентированный подход. Личностно-ориентированный подход в обучении и воспитании как средство самореализации учащихся», где был дан цикл открытых уроков по данной технологии . Эта технология способствует формированию положительных познавательных мотивов у детей¸ снижению уровня тревожности..

* Метод проектов. Этот метод позволяет индивидуализировать обучение, повысить его социальную и личностную значимость, расширить спектр возможностей детей в проявлении инициативы и самостоятельности.
* Методы активного обучения прочно вошли в технологический арсенал. Это - ролевые и деятельностные игры, групповая и парная работа,

уроки-диалоги, дискуссии, метод критического мышления.

Здоровьесберегающая самоподготовка должена: воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку».

**Здоровьесберегающие действия на самоподготовке:**

1.Оптимальная плотность

* количество видов учебной деятельности
* их смена
* длительность и чередование
* отвлечения от учебной работы

2.Чередование видов учебной деятельности

* чтение,
* письмо,
* слушание,
* рассказ,
* рассматривание пособий,
* ответ на вопрос,
* решение примеров.
* просмотр видеосюжетов и презентаций

**Рекомендации:**

1. Считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.
2. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

**Оздоровительные моменты на самоподготовке:**

* физкультминутки, динамические паузы
* минутки релаксации
* дыхательная гимнастика
* гимнастика для глаз
* массаж активных точек
* речевая гимнастика

**Цель оздоровительных моментов:**

1.Отдых центральной нервной системы.

 Наличие эмоциональных разрядок необходимы для снятия умственного напряжения, утомления. В течение самоподготовки рационально использовать 2-3 разрядки.

* поговорка,
* высказывание,
* веселое четверостишие,
* юмористическая или поучительная картинка

2.Профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.

Правильная поза ученика во время занятий за столом.

* длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка
* высота ножек стула должна равняться длине голени.
* голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол
* между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка
* расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.
* тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.
* при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.
* позвоночник опирается на спинку стула.
* Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.
* надплечья находятся на одном уровне

Рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на самоподготовке. Её соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом, непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления. Педагогам следует корректировать нарушения в рабочей позе учащихся.

3.Положительные эмоции

* Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.
* Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных.