**«Педагогический опыт работы по внедрению здоровьесберегающих и здоровьеформирующих образовательных технологий»**

Подготовил: преподаватель-организатор ОБЖ МКОУ «СОШ №2 п.Теплое им. кавалера ордена Красной Звезды К.Н.Емельянова»- Артёмова Татьяна Анатольевна.

Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Такое определение здоровья было принято на Всемирном конгрессе врачей под эгидой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

С этого определения, на уроке ОБЖ, мы начинаем говорить о здоровье с учащимися 9 класса. Согласно тексту учебника здоровье это главная ценность в жизни каждого человека, об этом я напоминаю моим ученикам практически на каждом уроке во всех классах, которые ко мне приходят. За тем переходим к определению и элементам здорового образа жизни. Подробно разбираем и обсуждаем каждый из элементов.

И в восьмом классе на уроках идет речь о здоровье, важности для здоровья занятий физической культурой, развитии выносливости, скоростных и силовых качеств, использовании факторов окружающей среды для закаливания организма.

В седьмом классе говорим о режиме учебы и отдыха, профилактике переутомления. В шестом о рациональном сбалансированном питании.

На уроках в пятом классе вспоминаем о правильной осанке, изучаем причины нарушения осанки, дети убеждаются в важности движений, как естественной потребности организма – основе жизни.

Получив элементарные знания о здоровье и компонентах здорового образа жизни дети убеждаются, что здоровье – главная ценность в жизни человека. Каждый человек желает быть здоровым. Но надо не только хотеть быть здоровым, сколько активно и настойчиво работать в этом направлении, так как легких путей к достижению высокого уровня здоровья нет.

Здоровье ученика в норме, если:

- в физиологическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;

- в социальном плане он коммуникабелен, общителен;

- в эмоциональном плане ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

- в интеллектуальном плане - проявляет хорошие умственные способности;

- в нравственном плане – он признает основные общечеловеческие ценности.

И только здоровая личность может:

- качественно усвоить знания;

- максимально полно реализовать их;

- эффективно адаптироваться в динамично развивающемся обществе.

Однако заболеваемость детей, по различным исследованиям, растет по всем возрастным группам и по различным классам болезней. Причины ухудшения здоровья – плохая экология, социально-экономические условия, возникновение у детей вредных привычек. Дополнительным, опасным для здоровья, воздействиям подвергаются школьники, живущие на территории со льготным социально-экономическим статусом. Территории подвергшейся радиационному загрязнению, вследствии аварии на Чернобыльской АЭС, где и находится МКОУ «СОШ №2 п.Теплое им. кавалера ордена Красной Звезды К.Н.Емельянова». (Слайд 2).

Из-за раннего начала систематического обучения, интенсификация учебного процесса растёт количество детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. В результате - снижение иммунитета, рост заболеваний и как следствие - низкий уровень активности учащихся на уроках и слабая успеваемость.

Специалисты отмечают, что наиболее выраженный рост болезней у детей фиксируется в возрасте от 7 до 18 лет, то есть в период получения школьного образования. Поэтому одной из приоритетных задач современной системы образования является сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у детей установки на здоровый образ жизни.

Уверена, что все педагоги работают над решением этой важнейшей задачи – заботы о здоровье учащихся. Всем понятно, что:

Во – первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми. В школе «под присмотром» учителей, дети проводят значительную часть времени.

Во- вторых, существенная часть всех воздействий на здоровье учащихся происходит в стенах общеобразовательных учреждений.

В- третьих, современная медицина занимается не столько здоровьем, сколько болезнями – не профилактикой, а лечением.

А перед школой стоит иная задача – сохранять и укреплять здоровье своих воспитанников.

Решению этой задачи способствует использование в образовательном процессе технологий устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников - здоровьесберегающих и здоровьеформирующих образовательных технологий.

По определению профессора Н.К.Смирнова здоровьесберегающие технологии это - системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся. Здоровьеформирующие образовательные технологии - это все те психолого – педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.  
 Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным особенностям ребенка;

- необходимый, достаточный, и рационально организованный двигательный режим.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе поможет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Подобные технологии, применяемые в обучении, играют большую роль в жизни каждого школьника, позволяют легче и успешнее овладевать необходимыми знаниями на уроке, преодолевать трудности, достигать цели, решать поставленные задачи.

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенические 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.

Думаю, что каждый учитель, в настоящее время, применяет технологии, помогающие учащимся сохранять здоровье, и успешно усваивать школьную программу.

Как учитель ОБЖ, я активно использую в образовательном процессе здоровьесберегающие и здоровьеформирующие образовательные технологии.

Планируя проведение занятия, учитываю:

- гигиенические условия, обстановку в кабинете, свежесть и температуру воздуха, освещенность класса и доски, посторонние звуковые раздражители и т.д.

- число видов учебной деятельности: опрос учащихся, работа в тетради, чтение, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на уроке, решение ситуационных задач, практические действия учащихся и др.

- среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Приблизительно 7-10 минут;

- число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.

- чередование видов преподавания (не позже чем через 10-15 минут);

- место и длительность использования ИКТ ( в соответствии с гигиеническими нормами);

- правильную посадку учащихся, чередование поз;

- наличие на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся. Это методы: свободного выбора (свобода творчества, выбор способа действия и т. д.), активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, семинар, дискуссия ), методы направленные на самопознание и развитие интеллекта, воображения, самооценки и т.д.

- возможность проведения физкультминуки – место, содержание и продолжительность;

- наличие во время объяснения вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, формирования отношения к здоровью как к ценности, формирования потребности в здоровом образе жизни, выработки способа безопасного поведения и т. д.

- наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке;

- психологический климат в классном коллективе;

- возможность использования эмоциональных разрядок: шуток, улыбок и т.п.

- необходимость определения момента наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности, которая выявляется по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей на уроке;

- плотность урока;

- темп и особенности окончания урока (необходимо записывать домашнее задание с комментариями, отвести время на вопросы учащихся по домашнему заданию);

- не допустима задержка учащихся в классе после звонка с урока.

Причиной многих заболеваний, особенно у детей младшего возраста, является недостаток движений. По этому, важным здоровьесберегательным компонентом урока являются физкультминутки. Двигательные минутки снимают умственное напряжение, двигательное беспокойство, активизируют внимание детей. Мои ученики с пятого класса знают, что движение – основа жизни. Великий русский физиолог И.М. Сеченов считал, что нет ни одной функции организма человека, которая не была бы так или иначе связана с движением. Оно (движение) – основа жизни, его недостаток или отсутствие приводит к увяданию организма.

В упражнения для физкультминуток входят:

- упражнения по формированию осанки;

- упражнения для туловища и ног;

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- потягивание;

- упражнения, направленные на выработку правильного дыхания. (Слайд3)

Один из примеров комплексов упражнений размещен на стенде в кабинете ОБЖ.

Упражнения, выполняемые на уроках, дают нагрузку мышцам, которые были расслаблены, и наоборот способствуют расслаблению напряженных. Необходимо помнить, что несвежий воздух в помещении при этом не допустим. И одно из обязательных условий при проведении физкультминуток – положительные эмоции.

Как известно работоспособность у человека имеет свои пики и спады, в течении: дня, недели, месяца, года. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей. Мы рассматриваем этот вопрос с семиклассниками, изучая тему – «Режим - необходимое условие здорового образа жизни». Стараюсь это учитывать, готовясь к урокам. Смотрю: какой урок по счету в расписании, какой день недели, в начале четверти урок или в конце и т.д. Необходимо помнить, что эффективность усвоения знаний учащихся в течении урока такова:

- 5-25- я минута -80%;

- 25-35-я минута-60-40%;

- 35-40-я минута- 10%.

Использование на уроке принципов здоровьесбережения, помогает исключить возникновение утомления. Утомление - возникающее в результате работы, временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в изменении физиологических функций, в ощущении усталости. Снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы способствуем здоровьесбережению.

С седьмого класса мои ученики ориентируются в понятиях -«утомление», «переутомление», знают и применяют приемы профилактики переутомления. Но современный урок характеризуется большой интенсивностью и требует от детей концентрации внимания, напряжения сил. Быстрая утомляемость на уроках связана с большим объемом информации, которую нужно не только запомнить, но и связать с практикой. Внешние признаки утомления ученика всегда можно заметить: частая смена поз, потягивание, встряхивание руками, подпирание головы руками, остановившийся взгляд, разговор с соседом, и как следствие, невосприятие вопроса, увеличение количества ошибок, задержка с ответом, ожидание конца урока. Снижается успеваемость, ухудшается дисциплина, усиливается состояние тревожности.

Для снижения утомления на уроках использую методы психологической поддержки ученика, учитываю особенности аудитории, применяю дифференцированный подход к детям с разными возможностями, создаю условия для самовыражения.

Диффиренцированное обучение, как и проектная деятельность, обучение в сотрудничестве, игровые технологии это технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика, направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. Стараюсь создать атмосферу заинтересованности каждого ученика в работе класса, побуждаю учащихся к высказываниям и выполнению заданий без боязни ошибиться, к проявлению инициативы, самовыражения.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ (Слайд 4), оригинальных заданий, ситуационных задач, особенно если описанные ситуации связаны с местностью, в которой проживают учащиеся, примеров из жизни, связанных с темой урока, введение в урок исторических экскурсов позволяет снять эмоциональное напряжение. Эти приемы позволяют решить различные задачи: обеспечит психологическую разгрузку, дать учащимся сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость темы, побудить к самостоятельной познавательной деятельности.

На своих уроках использую интерактивную доску, которая расширяет возможности применения здоровьесберегающих технологий (Слайд5,6):

- снижает утомляемость;

- позволяет не применять мел;

- развивает мышление;

- повышает интерес к знаниям.

Время использования интерактивной доски не более 20 минут.

Эмоциональной удовлетворенности школьника на уроках достигаю за счет формирования комфортной психологической среды. Одно из средств создания благоприятного микроклимата - похвала ученика. Она может быть: словестной («Молодец!», «Хорошо!», «Умница!»), либо поощрение жестами, улыбкой, мимикой и т.д. Все ученики на уроке нуждаются в поддержке как слабые, так и сильные. Подчеркиваю способности ребенка, его положительные стороны. «Ты очень внимательный!», «У тебя отличная память!». Говорю о том, что неудачи носят временный характер. Стараюсь научить ребенка оптимизму, предоставлять больше самостоятельности, вносить юмор в отношения с учащимися. Работая с детьми на уроке, помню, у всех разные способности, возможности, уровень знаний, разная мотивация. Таким образом, используя педагогическую поддержку, пытаюсь свести к минимуму воздействие неблагоприятных факторов на здоровье учеников.

Важной задачей является профилактика глазных заболеваний школьников. Проблемы со зрением у людей возникают по разным причинам. В обычной жизни мы не задумываемся о сохранении зрения. Продолжительное время фокусируем глаза на короткой дистанции. Это относится и к учащимся. Для сохранения нормального зрения необходимо переключать фокус зрения, смотреть в даль, хотя бы 2 минуты, время от времени закрывать глаза на 1-2 минуты, давать им отдохнуть. Эти простые упражнения снимают усталость, временно расслабляют мышцы глаз. Ежедневно стараюсь включать в учебный процесс и другие упражнения для школьников (Слайд 7-17):

- закрыть глаза напрягая глазные мышцы, открыть глаза расслабив глазные мышцы посмотреть в даль;

- посмотреть на переносицу, перевести взгляд в даль;

- посмотреть вправо – вверх – влево – вниз, посмотреть в даль и т.д.

Применяю физкультминутку для коррекции зрения с использованием компьютерных технологий в музыкальном сопровождении, которое создает эмоциональное расслабление.

Таблицы с упражнениями, а так же информацией о спектральных очках, использованию офтальмологических тренажеров и значении витаминов для зрения, размещены на стенде в кабинете ОБЖ и большинство ребят активно ими интересуются.

Ежедневная гимнастика для глаз служит не только профилактикой нарушения зрения, но и оказывает благоприятное воздействие на весь организм.

Нарушения зрения у детей непосредственно связано с нарушением осанки. Ребята, имеющие плохую осанку, часто страдают близорукостью. Нарушение осанки влияет на психику ребенка, понижает жизненный тонус. Неправильная осанка может привести к развитию изменений в межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для работы органов грудной клетки и брюшной полости. Уверена, что осанка ребенка, завит, в значительной степени, от учителя. Ребенок с первых дней пребывания в школе должен хорошо представлять себе, что такое правильная осанка (Слайд 18). А многие дети, еще подолгу засиживаются за компьютером. О правильном положении за компьютерным столом и правилах, которые помогают сохранять здоровье, при работе с подобной техникой регулярно напоминаю на уроках (Слайд 19).

Довожу до детей и новые для них приемы, связанные с правильной осанкой:

- вплотную встать к стене так, чтобы касаться стены ягодицами, пятками, затылком, плечи развернуты.

Такая поза – правильная осанка. Для самоконтроля рекомендую учащимся наблюдать за своей осанкой в зеркало. Обращаю внимание на то, как красива правильная осанка. Выработка правильной осанки обычно требует длительного времени и постоянного контроля.

Здоровьесберегающие технологии можно считать как одну из самых перспективных образовательных систем. Применение здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий, помогает и мне, как учителю легче и интереснее работать, открывает простор для педагогического творчества. Приемы и методы этих технологий я использую при подготовке команд и отдельных учащихся к соревнованиям различного уровня.

Как классный руководитель, на классных и общешкольных родительских собраниях, напоминаю родителям о приемах сохранения и укрепления здоровья детей во время пребывания на каникулах, при выполнении домашнего задания, в местах отдыха.

Считаю необходимым научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. В этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы, а значит и развиты личностно, интеллектуально, духовно и физически. Использование здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в учебном процессе позволяет учащимся быть более успешными в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности.

Ежегодно ученики нашей школы становятся победителями и занимают призовые места в спортивных состязаниях по метанию гранаты, беге на дистанцию 100 и 1000 метров, стрельбе из пневматической винтовки , в муниципальных этапах Всероссийских соревнований «Безопасное колесо» и «Школа безопасности», муниципальной военно-патриотической игре «Зарница», смотрах-конкурсах строя и песни (Слайд 20) . Есть у нас и обладатели серебряных и золотых значков ГТО. Думаю, что в этом есть и моя заслуга, как преподавателя – организатора ОБЖ и педагога, использующего здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

Мой опыт может быть использован учителем любого предмета, как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Список литературы:

Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002.

Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.

Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005.-№3.-С.52-87.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. - М.: Вако, 2007.

Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.

Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2008. С. 147

Петров К. Здровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.-2005.-№2.-С.19-22.

Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.

Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2008. – 62с.

Сонькин В. Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе.­- М.: Триада-фарм, 2009.-117с.

Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение, 2010 – 220 с.

<http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.