

# Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе МБУ ДО ЦВР

## Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий

### в учебном процессе МБУ ДО ЦВР

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

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.

#### **Физическое здоровье:**

это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

#### **Психическое здоровье:**

это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

**Социальное здоровье** - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

**Нравственное здоровье** - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**Духовное здоровье** - система ценностей и убеждений.

В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

## **Признаки индивидуального здоровья**

Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов.

Показатели роста и развития.

Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности.

Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития.

Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

**Соматический компонент** - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

**Физический компонент** - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**Психический компонент** - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

**Нравственный компонент** - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Подобное выделение компонентов здоровья, в некоторой степени условно, однако позволяет, с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования индивидуума, с другой - более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. **Здоровый образ жизни** объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

**Здоровый образ жизни:**

благоприятное социальное окружение;

духовно-нравственное благополучие;

оптимальный двигательный режим (культура движений);

закаливание организма;

рациональное питание;

личная гигиена;

отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);

положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура **здорового образа жизни личности** - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере — это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. 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.

**«Здоровьеформирующие образовательные технологии»**, по определению Н.К. Смирнова, - 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.

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

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

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

соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под **здоровьесберегающей образовательной технологией** (Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)

**Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:**

· **аксиологический**, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексивную и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется *на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье*, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

· **гносеологический**, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по

данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для *собственного организма и образа жизни*.

· **здоровьесберегающий**, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

· **эмоционально-волевой**, который включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля — психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

· **экологический**, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здоровьесберегающего воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.

· **физкультурно-оздоровительный компонент** предполагает владение способами

деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

*Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее **функциональной составляющей**.*

## **АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

Одним из центральных направлений деятельности Центра внешкольной работы Белокалитвинского района (далее Центр) является создание здоровьесберегающей среды, основными компонентами которой можно считать рациональную организацию труда на занятиях в творческих объединениях воспитанников учреждения, учебную нагрузку, спортивно-оздоровительные мероприятия, профилактику правонарушений, наркомании и ВИЧ-инфекции, психологическое консультирование и коррекционно-развивающие занятия. Главным индикатором эффективности мероприятий, проводимых в рамках сохранения и укрепления здоровья детей, является уровень их заболеваемости.

За последние три года число воспитанников детских садов в творческих объединениях Центра возросло. В связи с этим особо актуальной стала проблема укрепления здоровья детей, проведения профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний детей дошкольного возраста.

Нами, совместно с ОУ района проводится мониторинг заболеваемости детей с целью их дальнейшей профилактики. В 2014-2015 учебном году заболеваемость дошкольников снизилась по сравнению с предыдущим периодом (2013-2014 уч.г. 0,83 - 0,9 случаев на одного ребенка). Однако отмечается смена легких катаральных явлений осложнениями. Причиной этого является наличие у большинства детей второй группы здоровья. По определению это здоровые дети, но с факторами риска по возникновению патологии, функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии стойкой ремиссии не менее 3-5 лет, врожденными пороками развития. В таблице приведен пример мониторинга заболеваемости детей творческого объединения «Ритмика»

Охрана жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание культурно-гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм предусмотрено в рамках физического воспитания на занятиях различных направлений деятельности в учреждении. С учетом физического развития детей в Центре проводятся следующие мероприятия:

- подбор мебели согласно ростовым показателям;
- общеукрепляющие занятия различной формы, включаемые в Программу деятельности творческих объединений (традиционные, игровые, сюжетные, оздоровительные, занятия по развитию творческого мышления в двигательной деятельности, тренирующие занятия, занятия с учетом пола ребенка);

- закаливающие мероприятия - традиционные формы: проветривание, праздники, соревнования;
- рациональная организация двигательной активности детей и соблюдение теплового режима в помещениях для занятий, контрастные воздушные ванны, при необходимости ультрафиолетовое облучение помещений;
- консультации для родителей по проблемам оптимизации двигательного режима дома и профилактика ортопедических нарушений.

### **Мониторинг заболеваемости воспитанников МБУ ДО ЦВР**

Система здоровьесбережения обучающихся выстраивается в учреждении с момента зачисления ребенка в творческое объединение и включает в себя следующие составляющие:

проведение мониторинга физического развития воспитанников с целью планирования дальнейшей работы по оздоровлению, совместно с ОУ района;

выявление детей с ослабленным здоровьем, с целью определения индивидуальной учебной нагрузки особенно в вокальных, физкультурно-спортивных объединениях;

введение физкультминуток на занятиях творческих объединений.

Большинство детей имеют функциональные отклонения по нескольким системам организма. Причины формирования данных отклонений различные:

быстрый темп роста и развития в определенные возрастные периоды (у детей в 6-7 лет, в 11-13 лет у девочек и в 13-15 лет у мальчиков), что приводит к несоответствию структуры и функции органов и систем;

воздействие несоответствующих возможностям детей и подростков больших физических нагрузок (особенно в объединениях хореографического и спортивного направлений);

неблагоприятные семейно-бытовые условия и др.

**Основными направлениями в оздоровлении обучающихся** являются:

- проведение индивидуальной целенаправленной круглогодичной программы профилактики и оздоровления;
- оздоровление воспитанников в пришкольных лагерях ;
- проведение оздоровительных мероприятий на базе Центра совместно с ОУ района.

**Работа проводится по направлениям:**

1. Соблюдение санитарно-гигиенических условий организации учебно-воспитательного процесса.
2. Санитарно-просветительская деятельность.
4. Организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

Спортивно-оздоровительные мероприятия, проводимые в ЦВР, направлены в том числе на коррекцию отклонений в здоровье и развитии, противорецидивное лечение хронических заболеваний, а также на повышение сопротивляемости детского организма в период его адаптации к занятиям в Центре и школе после перенесенных острых болезней или обострений хронических заболеваний.

Администрацией Центра педагогам даны следующие рекомендации по улучшению спортивно-оздоровительных мероприятий в детских объединениях :

1. Спортивно-массовые мероприятия, проводимые в Центре, должны быть нацелены на развитие физических способностей детей, соблюдения ими здорового образа жизни.
2. Проведение просветительских мероприятий, направленные на формирование здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.
3. Проведение работы по вовлечению в спортивные мероприятия родителей обучающихся;

### **Приложение 1.**

#### **Основные требования к занятиям в ТО с позиций здоровьесбережения**

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете: температура, свежесть воздуха, рациональность освещения помещения, наличие (отсутствие) монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д. Соответствие мебели возрасту обучающихся. Чистота помещения.
2. Соблюдение правил охраны труда и техники безопасности на занятиях.
3. Разнообразные виды творческой деятельности. Норма: 4-7 видов за занятие Однообразность способствует утомлению.
4. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебно-воспитательной деятельности: ориентировочная норма 7-10 минут.
5. Количество методов обучения: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.
6. Чередование методов обучения. Норма: не позже, чем через 10-15 минут.
7. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся, когда они превращаются в «потребителей знаний», в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы как метод свободного выбора (выбор действия, выбор способа действия, свобода творчества и т.д.); активные методы (обучающиеся в роли педагога, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, творческое занятие), методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки.
8. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на занятиях : физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
9. Наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым

образом жизни. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, формирование потребности к здоровому образу жизни, выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение обучающимся о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

10.Наличие мотивации деятельности обучающихся на занятии. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный элемент и т.д. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому и т.д.

11.Психологический климат на занятиях. Взаимоотношения на занятиях: между педагогом и воспитанниками (комфорт-напряжение, сотрудничество-авторитарность, учет возрастных особенностей), между обучающимися (сотрудничество-соперничество, дружелюбие-враждебность, заинтересованность-безразличие).

12.Наличие эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, поговорка, известное высказывание с комментарием, музыкальная минутка.

## **Приложение 2.**

### ***Гимнастика для улучшения слуха.***

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений для развития слуха:

- 1.Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
- 2.Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
- 3.Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
- 4.Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.
- 5.Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.
- 6.Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
- 7.Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
- 8.Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

### ***Физкультминутки для рук и пальцев***

Этот пальчик маленький - мизинчик удаленький.

Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.

Этот – указательный, пальчик замечательный.

Этот пальчик – вот какой, называется большой.

Мы ладошкой потрясём,

Каждый пальчик разомнём.

Раз, два, три, четыре, пять

Снова будем вышивать.

Чтоб красиво вышивать

Надо пальчики размять

Раз, два, три, четыре, пять

За цветок получим пять!

**Пантомимическая гимнастика** (подражательная средствами невербальных сигналов).

Задача – показать эмоциональное состояние персонажа. Предлагается карточка со словесной инструкцией, на которой описаны или изображены герои сказок или животных (добрые, злые, волшебница, Змей Горыныч, петушок, кошка и т. д.) Обучающиеся должны передать в движение мимикой, жестами эмоциональное состояние героя. Например: петушок – гордый, важный; кошка – спит, умывается; и т.д.

**Функции здоровьесберегающей технологии:**

**формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

**информативно-коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

**диагностическая:** заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

**адаптивная:** воспитание у учащихся направленности на здоровотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

**рефлексивная:** заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

**интегративная:** объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

### ***Типы технологий***

- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
- **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)
- Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:
- **Внесубъектные:** технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.
- **Предполагающие** пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.

Предполагающие активную субъектную позицию учащегося различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

### ***Классификация здоровьесберегающих технологий.***

По **характеру деятельности** здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По **направлению деятельности** среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью

(информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

**К комплексным здоровьесберегающим технологиям** относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические ); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

### ***Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения***

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

- 1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
  - 2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма - 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;
  - 3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут;
- число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех;
- 5) чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут;
  - 6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);
  - 7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
  - 8) позы учащихся, чередование поз;
  - 9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 - повторениями каждого упражнения;
  - 10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

### **Вопросы и задания:**

1. Дайте определение понятиям "Здоровье" и "Здоровый образ жизни".

2. Назовите основные источники учебных перегрузок в ОУ.

3. Укажите основные направления здоровьесберегающей работы в ОУ.

4. Назовите основные составляющие здорового образа жизни. Как вы реализуете их в своей жизни?

5. Назовите 10 причин сказать "Нет" наркотикам.

6. Какими способами управления своим самочувствием и работоспособностью Вы владеете?

7. Умеете ли Вы избегать конфликтные ситуации?

8. Выберите наиболее полное определение понятию здоровьесберегающие образовательные технологии:

- Это технологии, в которых сохранение и укрепление здоровья является важнейшим приоритетом, обеспечивается на технологическом уровне в принципах работы, задачах, методах, программах, реализуется и подтверждается результатами мониторинга.

- Это совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения

- Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья.

9. Какие образовательные технологии с большой вероятностью наносят ущерб здоровью учащихся и педагогов?

- Традиционная технология, чрезмерная интенсификация образовательного процесса, использование приемов авторитарной педагогики.

- Проблемное обучение, игровые технологии

- Дистанционное обучение

10. Какие главные задачи решаются с помощью организационно - педагогических образовательных здоровьесберегающих технологий?

- Создание условий безопасного для здоровья обучения, предотвращение дезадаптационных состояний, переутомления, гиподинамии, дистресса, определение структуры и организации учебного процесса, объема учебной нагрузки

- Все аспекты воздействия учителя на здоровье ученика: выбор используемых на уроке приемов, методов, технологий, осуществление психолого - педагогического сопровождения всех элементов образовательного процесса

11. Какие главные задачи решаются с помощью психолого - педагогических образовательных здоровьесберегающих технологий?

- Все аспекты воздействия учителя на здоровье ученика: выбор используемых на уроке приемов, методов, технологий, осуществление психолого - педагогического сопровождения всех элементов образовательного процесса

- Создание условий безопасного для здоровья обучения, предотвращение дезадаптационных состояний, переутомления, гиподинамии, дистресса, определение структуры и организации учебного процесса, объема учебной нагрузки

12. Какие главные задачи решаются с помощью учебно - воспитательных образовательных здоровьесберегающих технологий?

- Реализация программ по обучению здоровью и ЗОЖ, предупреждение вредных привычек, просвещение родителей.

- Формирование и укрепление психологического здоровья, повышение ресурсов психологической адаптации с помощью социально - психологических тренингов, программ социальной и семейной педагогики.

13. Какие главные задачи решаются с помощью социально адаптирующих и личностно развивающих образовательных здоровьесберегающих технологий:

- Формирование и укрепление психологического здоровья, повышение ресурсов психологической адаптации с помощью социально - психологических тренингов, программ социальной и семейной педагогики.

-Реализация программ по обучению здоровью и ЗОЖ, предупреждение вредных привычек, просвещение родителей.

14.Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес:

- отказ от завтрака, обеда или ужина
- сокращение потребления алкоголя
- исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

15.Как правильно дышать:

- ртом
- носом
- ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

16. Используя собственные наблюдения за семейным воспитанием, опишите, в какой степени среда и воспитание в конкретной семье влияют на формирование здоровья ребенка (можете использовать пример своей семьи, близких, знакомых).

## **Литература**

1. Дронов А.А..Профилактика и коррекция плоскостопия // «Начальная школа», 2005. - № 12 - с. 55.
2. Воротилкина ИМ. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С. 72.
3. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. -№ 1. С. 91.
4. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. -№ 11. С. 75.
5. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. -№ 11. С. 78.
6. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. -№ 10. С. 86.
7. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.
8. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа», 2006, № 3. С. 53.
9. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4. С. 68.
10. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
11. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 105.

12. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 90.
13. Шевченко Л.Л. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 89.
14. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).
15. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.-С.84-92.
16. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.
17. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.-С.93-98.
18. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
19. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья//Дошкольное воспитание.-2006.-№3.-С.117-122.
20. Здоровье и образование: из опыта работы учреждений образования Нижегородской области/ Министерство образования и науки Нижегородской области. - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2000.-214с.
21. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005.-№3.-С.52-87.
22. Здоровьесберегающее образование: теорет. и приклад. аспекты: сб. ст./ Перм. гос. пед. ун-т [и др.]. - Пермь: Кн. мир; Звезда,2002.-205с.
23. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья»//Практика административной работы в школе. - 2006.-№1.-С.25-28.
24. Казин Э.М., Касаткина Н.Э. Научно-методологические и организационные подходы к созданию региональной программы «Образование и здоровье»//Валеология.-2004.-№4.-С.6-10.
25. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя// Естествознание в школе.-2005.-№5.-С.50-55.
26. Лобанова Е.А. Здоровьесберегающие технологии на уроке музыки//Образование в современной школе.-2005.-№9.-С.44-57.
27. Лукьянова В.С., Остапенко А.А., Гузенко В.В. Сохранение и восстановление здоровья учащихся в условиях педагогического лицея//Школьные технологии.-2004.-№1.-С.76-84.
28. Лысых О.Б. Комплексная оценка результатов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях сельского района// Валеология.-2004.-№4.-С.11-116.
29. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.

30. Науменко Ю.В. Здоровьеформирующая деятельность детского дома и школы-интерната//Методист.-2005.-№2.-С.45-49.
31. Недоспасова Н.П. Использование здоровьесберегающих подходов при создании муниципальной образовательной сети предпрофильного образования// Валеология.-2004.-№4.-С.43-45.
32. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
33. Опыт реализации комплексной стратегии образования, формирующего здоровье школьников: сб. статей и научно-методических разработок/ Под ред. Ю.В. Науменко. - Волгоград: Изд-во ВГИПК РО,2005.-236с.- (Приложение к журналу «Учебный год», №8. Серия «Здоровьесбережение». Вып.2).
34. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.-2005.-№2.-С.19-22.
35. Поляков С. Не ходите, дети, в школу...: Портит ли система образования здоровье учащихся и если да, то как этого избежать?// Школьное обозрение.-2004.-№1.-С.2-7.
36. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.
37. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002.-121с.
38. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2003.-270с.
39. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе//Практика административной работы в школе.-2006.-№1.-С.30-38.
40. Степанова М., Александрова И., Седова А. С позиций сбережения детского здоровья: новые шкалы трудности учебных предметов//Директор школы.-2004.-№4.-С.87-91.
41. Степанова М. Инновации в образовании: размышления гигиениста//Народное образование.-2006.-№1.-С.29-33.
42. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.
43. Теория и практика обеспечения психологического здоровья детей в образовании (на примере проекта «Здоровьесберегающие и психотерапевтические технологии как средство развития предпосылок к саморегуляции психических состояний у детей 4-9 лет» «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»)/А.В.Шувалов.- М.:АПКиПРО,2004.-36с.
44. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-№4.-С.61-65.
45. Халемский Г.А. Школа - территория здоровья// Педагогика.-2005.-№3.-С.42-46.

46. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта/ И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола,2001.-400с.

47. Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования// Валеология.-2004.-№4.-С.67-70.

48. Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Специальное приложение к журналу «Лицейское и гимназическое образование».-2006.-№1.- (Серия «Педагогические советы»).

### **Электронные ресурсы**

1. Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс]Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.- // <http://health.best-host.ru>.-Саратов,2003

2. Биология: <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm>

3. Биология, обучающая энциклопедия: <http://www.informika.ru/text/database/biology/>

4. Здоровье и образование [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru)

5. Каталог образовательных интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>

6. Кафедра охраны здоровья детей и подростков ПОИПКРО:  
<http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>

7. Применение здоровьесберегающих технологий в школе №1317 г.Москвы:  
<http://www.specialschool.ru/health/>