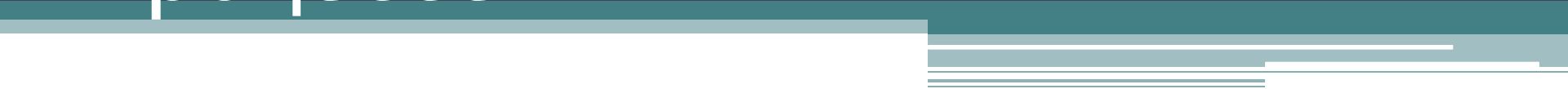


Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе



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;
- это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции

Психическое здоровье:

- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция

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 человека

«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.

Здоровьесберегающие технологии, по мнению В.Д. Сонькина

- 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 и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией

(Петров О.В)

- 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.

Функции здоровьесберегающей технологии

- **формирующая;**
- **информативно-коммуникативная;**
- **диагностическая;**
- **адаптивная;**
- **рефлексивная;**
- **интегративная**

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.)

Виды здоровьесберегающих технологий

- **медико-профилактические технологии**

1. организация мониторинга здоровья школьников
2. разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
3. организация и контроль питания детей
4. физическое развитие школьников, закаливание;
5. организация профилактических мероприятий в школе;
6. организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
7. организация здоровьесберегающей среды в ОУ

Физкультурно-оздоровительные технологии

- 1.развитие физических качеств, двигательной активности
- 2.становление физической культуры школьников,
- 3.воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

- технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

- технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни

Технологии валеологического просвещения родителей

- беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы) и др. формы работы



Здоровьесберегающие образовательные технологии

Личностно-ориентированные (антропоцентрические)

в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей.

Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются *гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания;*

Технологии развивающего обучения

строятся на плодотворных идеях Л.С.Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Классификационные характеристики технологии РО, разработанной Д.Б.Элькониным и В.В.Давыдовым, в определённой части отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики: антропоцентрическая философская основа, признание основным фактором развития психогенного, развивающая концепция усвоения и т.д. Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье, является принятый в ТРО характер оценки учебной деятельности.

Технологии разноуровневого обучения

- Разработка разноуровневых заданий.
Комплектование групп обучения в соответствии с индивидуальными возможностями

Технология сотрудничества

Цель - разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой технологии – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника

Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов разработана В.В.Фирсовым

один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации.

Целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

Технология психологического сопровождения учебной группы разработана М.Ю.Громовым и Н.К.Смирновым

разработана как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. В её основе – активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения. Именно психогенные нарушения здоровья являются наиболее распространёнными среди школьников и служат в дальнейшем основой развития большого числа разных заболеваний. Учителям, освоившим эту технологию становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Технология «раскрепощённого развития детей», разработана физиологом В.Ф.Базарным.

- Отличительные особенности этой технологии, основное внимание которой обращено главным образом на учащихся начальной школы, состоят в следующем:
- 1. учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.
- 2. для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажёры, «бегущие огоньки». Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

- 3. с целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный «Экологический букварь» (картина-панно), распложенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Это даёт возможность практически «бескнижного» обучения в начальной школе, снижая нагрузку на зрение.
- 4. важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные «держалки», позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.
- 5. в процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз – рука».

- 6. обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.
- 7. В школах, использующих эту технологию, дети совместно с педагогами и родителями сами создают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду.
- 8. в технологии предусмотрено введение раздельно-параллельного образования мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах раздельно, они, как и обычно, общаются друг с другом на переменах, в творческих кружках, на совместных вечерах и праздниках.
- 9. одной из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, - регулярное проведение экспресс-диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

Результаты внедрения обучения по системе Базарного показывают снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогическом коллективах, активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению их здоровья и т.п., т.е. все признаки, которые характерны для школ, в которых целенаправленно занимаются здоровьем своих воспитанников. Это позволяет рассматривать технологию В. Ф.Базарного как здоровьесберегающую.