**"Здоровьесберегающие технологии в современной школе"**

**Цель работы:** Формирование здоровьесберегающих условий образовательного процесса.

**План работы:**

1. Основные подходы к организации оздоровительной работы в школе.
2. Компоненты здоровья.
3. Школьные факторы риска.
4. Здоровьесберегающая образовательная технология Н. К. Смирнова.
5. Школьная программа “Здоровье”.

В последнее время обоснованную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья современных школьников. Большинство врачей и учителей признает его неудовлетворительным. Это объясняет интерес педагогической общественности к идеям здоровьесбережения, предметом которой является здоровье здорового человека, а в качестве основной задачи выдвигается сохранение, укрепление здоровья учащихся.

***Академик, хирург Н.М. Амосов говорит о здоровье:***

*“Здоровье необходимо. Это базис счастья…Добыть здоровье проще, чем счастье.*

*Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю…*

*Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно”.*

**Здоровье состоит из нескольких компонентов:**

* *Соматическое* – текущее состояние органов и систем организма человека. Любое соматическое нарушение, так или иначе, связано с изменениями в психическом состоянии человека. В одних случаях психическое состояние становится причиной болезни, а в других – физические недуги вызывают психические переживания.
* *Физическое* – уровень роста и развития органов и систем организма.
* *Психическое* – состояние психической сферы, душевного комфорта.
* *Нравственное* – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности.

Ребенка можно назвать здоровым, если он:

* *В физическом плане* – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;
* *В интеллектуальном плане* – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
* *В нравственном плане* – честен, самокритичен, эмпатичен;
* *В социальном плане* – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Сам термин “здоровье” рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие (словарь С.И. Ожегова).

В последнее время, наряду с этим определением, упоминается и социальное благополучие, потому что перемены, произошедшие в стране, привели к появлению негативных социальных явлений, отражающихся в первую очередь на здоровье людей. Ребенок-барометр, реагирующий на любые изменения, происходящие во взрослой жизни, и, конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым. Как никогда, остается актуальной проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего детства.

Не правомерно винить только школу в неблагополучном состоянии здоровья детей, подростков.

**Факторы, влияющие на здоровье детей**

* *Экологические:* Солнечная радиация, состав питьевой воды, ежегодная температура воздуха, влажность, чистота воздуха.

80% детей с дефицитом развития проживают в зонах химического, радиоактивного загрязнения окружающей среды, вблизи промышленных предприятий, автодорог, железнодорожного полотна, в районах с высоким напряжением электромагнитного поля, т.е. в экологически неблагополучных регионах страны. В таких условиях особенно важно заниматься проблемой здоровья, учитывая особенности социально-экономических условий нашей действительности.

* *Социокультурные:* семейные условия жизни и воспитания (национальные особенности, материальные возможности, культурный уровень, религиозные традиции);
Большое значение имеет режим дня школьника, условия для выполнения домашних заданий, интерес родителей к школьным проблемам, спокойная обстановка дома, соблюдение гигиенических норм. У мальчиков проблемы возникают значительно чаще, т.к. у девочек адаптивные возможности выше.
* *Биологические факторы:* наследственность, состояние здоровья матери во время беременности, нарушение состояния здоровья новорожденного.
* *Педагогические.*К педагогическим факторам следует отнести:
	+ Факторы внешней среды, способные оказать негативное воздействие на состояние здоровья школьников (экологические, социальные, экономические и т.д.);
	+ Факторы школьной среды – качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, спортивного оборудования и оснащения, организация системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;
	+ Организация учебного процесса (продолжительность урока, учебного дня, перемен, каникул) и режима учебной нагрузки;
	+ Организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;
	+ Формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования;
	+ Динамика хронической и общей заболеваемости;
	+ Методы и формы обучения, мотивирующие познавательную активность;
	+ Психологический фон занятий, благоприятный эмоциональный настрой, (доброжелательность, мудрость педагога);
	+ Санитарно – гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота, световое и цветовое оформление и т.д.);
	+ Двигательный режим детей (с учетом их возрастной динамики);
	+ Рациональное питание (меню и режим питания);
	+ Медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры;
	+ Стрессовая педагогическая тактика;
	+ Интенсификация учебного процесса (увеличивается количество ежедневных уроков, у детей остается мало времени для отдыха, прогулок, они не досыпают, переутомляются);
	+ Не соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
	+ Нерациональная организация учебной деятельности (контрольная работа после выходного дня);
	+ Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья (он не знает своего ребенка, его характера, наклонностей, интересов);
	+ Функциональная неграмотность родителей (не помогают ребенку, хотят от него больше, чем он может, винят во всем только ребенка, а не себя, не прислушиваются к его жалобам);
	+ Отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактике вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и т. п.);
	+ Межличностные отношения между сверстниками;
	+ Правильная организация урока (построение урока с учетом динамики работоспособности, рациональное использование ТСО, наглядных средств и т. п.).

Без выполнения этого комплекса мер по охране и укреплению здоровья любые другие мероприятия не окажут должного эффекта здоровьесбережения.

**Психическое здоровье**

Понятие “психическое здоровье” в последние годы все прочнее завоевывает приоритетные направления в самых разных видах жизнедеятельности человека. Мы все чаще слышим рассуждения о “психическом здоровье нации” и о “психологическом комфорте” на рабочем месте, о “психическом благополучии” школьников и об их “психосоциальной компетентности”. Однако найти определение понятия “психическое здоровье” не так-то просто.

**Сказкотерапия**

В нахождении способов решения читающими детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Не случайно технология сказкотерапии стала ведущей в детской аудитории. Сказка – любимый детьми жанр. Сказка несет в себе важное психологическое содержание, как говорят сами дети, “любовь, добро и счастье”, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения.

Она дает первые представления ребенку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном.

Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребенку перспективы собственного роста.

Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего. Становится неким духовным оберегом детства.

**Музыкотерапия**

Но как бы велико ни было значение сказки для поддержания душевного мира детей, не одна она используется в качестве терапевтического средства. Огромные возможности для душевного здоровья детей имеет музыкотерапия.

Музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести и в крайнее возбуждение, может укрепляться иммунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве каждый вечер засыпали под колыбельную песню. Музыку можно рассматривать и как способ улучшения эмоционального фона в семье, что может привести к гармонии взаимоотношений в ней. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Пение как средство лечения назначается детям с заболеванием дыхательных путей. Специалисты ставят перед собой задачу целенаправленного воздействия музыки на ребенка с учетом его настроения, возраста, пола, сезона года и даже времени суток.

**Физическое здоровье**

**Профилактика глазных заболеваний**

Актуальной проблемой в настоящее время является охрана зрения школьников. Эффективность мер, направленных на охрану зрения детей во многом зависит не только от врача, но и от педагога. Дефекты зрения формируются под влиянием многочисленных факторов. Особенно большое значение в детском возрасте имеют характер, длительность и условия зрительной нагрузки. Например, 6-7 летний ребенок за несколько часов, проведенных над книгами и тетрадями, нагружает мышцы глаза в такой же степени, как он нагрузил бы другие мышцы, занимаясь столько же времени штангой. Последствия не заставляют себя долго ждать: уже к концу первого года обучения у каждого четвертого ученика выявляется близорукость или предшествующее ей состояние. В обычной жизни мы неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции продолжительное время. Это относится и к учащимся. Необходимо переключать фокус зрения, смотреть вдаль, хотя бы 2 мин.(надо 5-10 мин.), потом следует закрыть глаза на 1-2 мин., дать им отдохнуть. Это простое упражнение снимает усталость, временно расслабляет мышцы глаз.

**Профилактика нарушения осанки**

Состояние зрения детей непосредственно связано с состоянием их осанки. Очень часто дети, имеющие плохую осанку, страдают одновременно и близорукостью. Это тем более актуально, что каждый третий ребенок, поступающий в школу, уже имеет нарушение осанки. Нарушение осанки влияет на психику ребенка, понижают общий жизненный тонус. Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости, питания мозга и др. От учителя в значительной степени зависит, какая осанка будет у ребенка. Ребенок должен иметь ясное представление о том, что такое правильная осанка и как ее формировать. Специалисты рекомендуют такой прием. Ребенку развертывают плечи, выпрямляют спину и ставят вплотную к стене так, чтобы он касался стены пятками, ягодицами, спиной и затылком. Учитель объясняет, что такая поза является правильной осанкой. Потом ученика просят отойти от стены, сохраняя ту же осанку. Все учащиеся проделывают этот прием. Затем учитель отбирает 2-3 человек, просит их пройти перед остальными детьми, обращая внимание на то, как красива правильная осанка. Для самоконтроля можно рекомендовать учащимся наблюдать за своей осанкой в зеркало. Выработка правильной осанки обычно требует длительного времени и постоянного контроля.

**Игровые оздоровительные технологии**

Наши современные девочки и мальчики, те, для кого игра жизненная необходимость и условие для развития, перестают играть. Согласно статистике, до 24 часов в неделю учащиеся уделяют просмотру телепередач, старшеклассники 85% времени бодрствования вынуждены проводить сидя за рабочим столом. Появившиеся компьютерные игры еще больше усугубили обездвиженность детей и подростков. Школьные уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. В условиях малой подвижности растущий организм развивается неграмотно, детренированность закономерно сужает диапазон приспособительных возможностей, приводя к функциональным нарушениям, росту инфекционных и нервно-психических заболеваний. Игры позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т. д.

Нравственное здоровье - внутренние духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы, правила поведения, определяемые этими качествами. Нравственность – наивысшая мера человечности. Нравственные качества не передаются по генам, а вырабатываются в процессе общения с другими людьми. В воспитании нравственности имеют значение все школьные предметы, и особую роль призвано сыграть слово – слово учителя, слово писателя.

**Библиотерапия**

От состояния психического и нравственного здоровья во многом зависят счастье и долголетие отдельного человека, процветание всей нации. В последнее время в состоянии психического и нравственного здоровья населения России наметилась четкая тенденция к ухудшению. Поэтому на современном этапе потенциал библиотерапии значителен. Библиотерапевтическая технология имеет двойственную направленность – клиническую и гуманистическую: способствует выздоровлению больного человека, с одной стороны, с другой – помогает здоровым людям приспособиться к окружающей действительности, повышает уровень межличностных контактов.

**Здоровьесберегающие технологии**

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка. Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном условии.

Таким образом, все используемые на уроке учителем технологии, педагогические приемы могут быть оценены по критерию влияния их на здоровье учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) следует отличать от здоровьесберегающих технологий в школе (ЗСТШ), к которым относятся и ЗОТ, и здоровьесберегающие медицинские технологии, и здоровьесберегающие технологии административной работы в школе, и здоровьесберегающие технологии семейного воспитания. В частности, под здоровьесберегающими медицинскими технологиями в школе (ЗМТШ) понимается совокупность медицинских приемов, технологий, мероприятий, обеспечивающих мониторинг здоровья учащихся и контроль над воздействием факторов внутришкольной среды, прописанных в действующих СанПиНах и способных нанести потенциальный вред здоровью учащихся и педагогов.Все эти технологии взаимосвязаны в единую систему работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, а системообразующими являются как раз ЗОТ.

Если рассматривать использование ЗОТ учителем на уроке и при проведении организационно-педагогических мероприятий как выполнение задачи минимум, т.е. защиту здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, то значительная часть программ школы в области здоровья окажется за рамками здоровьесбережения. Но очевидно, что задачи школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают необходимость формирования у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков. И это не тождественно учебному курсу “основы анатомии, физиологии и медицинских знаний”. Поэтому выделяется понятие “здоровьеформирующие образовательные технологии” (ЗФОТ), понимая под этим 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.

Работа школы, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся, может только тогда считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

 МОУ СОШ с.Вяжля Аткарского района Саратовской области

«Здоровьесберегающие технологии в современной школе»

Работу выполнил Кухаренко М.П. –

 учитель ОБЖ

2012г.