**«ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ»**

Жаковщикова Ю.П.

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №5

г. Вольска Саратовской области»

Здоровье является одним из главных элементов национального богатства любого государства и бесценным ресурсом человеческой жизни. Здоровье позволяет с лёгкостью справляться с множеством задач. Следует отметить, что истинное здоровье представляет собой равновесие духовного, нравственного, физического, психического, социального и экологического здоровья. (рис 1)

**Духовное здоровье -** приобретение нравственных и интеллектуальных интересов над материальными интересами

**Физическое здоровье -** способность понимать и помогать своему здоровью

**Нравственное здоровье -** равновесие духовного, нравственного, физического здоровья.

**Истинное здоровье** - собой равновесие духовного, нравственного, физического, психического, социального и экологического здоровья.

**Психическое здоровье -** способность управлять своими эмоциями

**Социальное здоровье -** потребность выполнять законы человеческого общения

**Экологическое здоровье -** сознание взаимозависимости природы и человека

Рассмотрение системы работы педагога по формированию истинного здоровья обучающихся необходимо для воспитания активной, интеллектуальной, работоспособной, эмоционально уравновешенной. Этичной, творческой личности. Поэтому такая компетенция учителя, как научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, реализуется через создание такой системы школьного обучения, которая, во - первых, противостоит негативному влиянию на здоровье, а во- вторых, позволяет ребёнку собственные стремления и за счёт этого реализовываться как личность.

Здоровьеформирующая педагогика является одной из самых перспективных образовательных систем XXI века, а в качестве её технологической основы можно рассматривать здоровьеформирующие образовательные технологии. Технологии описывают систему работы ученика как деятельность, направленную к достижению поставленной цели, и рассматривают систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Следует отметить, что говоря о здоровых детях, имеется в виду форма развития их психофизическогих возможностей, а не совокупность лечебно - профилактических мер. К тому же основным средством работы с учащимися становится индивидуально - дифференцированный подход.

Основная цель современной школы – достичь технологии здоровьеформирования.

Понятия «здоровьеформирующие технологии» объединяют следующие направления:

- организационно - педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, способствуют предотвращению состояний переутомления и гиподинамии.

- психолого- педагогические технологии, связанные с работой учителя на уроке. Сюда относится психолого - педагогическое сопровождение всех элементов учебного процесса.

- учебно - воспитательные технологии, включающие программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие проведение организационно - воспитательной работы с обучающимися после уроков, просвещение их родителей.

В рамках организации учебной деятельности учителю необходимо создавать благоприятный эмоциональный настрой урока, строго соблюдать режим школьных занятий (урок - перемена, каникулы, нагрузка), строить урок с учётом динамичности детей, их работоспособности, обязанности выполнять гигиенические требования (свежий воздух, цветовое и световое оформление и т.д.).

Важным слагаемым эдоровьеформирующих технологий является пропаганда учителями здорового образа жизни. Реализации технологии здоровьеформирования в рамках воспитательного направления предусматривает следующее:

* привлечение детей к участию в конкурсах по тематике ЗОЖ;
* рациональное использование свободного времени ребёнка 9 посещение библиотек, выставок, музеев и т.д.)
* формирование отношения ребёнка к своему здоровью;
* формирование важности выбора положительных ценностей в различных жизненных ситуациях;
* создание среды сотрудничества при взаимодействии школьников в ходе учебного процесса;
* организация бесед с детьми « группы риска» и их родителями;
* работа со школьным психологом и социальным педагогом.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация, на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как обще дидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр).
8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
10. Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.
11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого учетом особенностей развития учащихся.

Современный дидактический принцип личностно-ориентированного обучения требует использования таких технологий обучения, которые содействуют сохранению здоровья школьников.

Охрана здоровья детей это приоритетное направление деятельности Правительства Российской Федерации

**Тренинговые технологии.**

**Работа в группах**. В начале работы группа принимает правила-законы, по которым она живет. Правила нужны для создания положительной психологической атмосферы в группе.

**Основные правила группы:**

* Конфиденциальность.
* Взаимоуважение.
* Пунктуальность.
* «Не давать оценок, не критиковать».
* Право ведущего.

**Технология развития критического мышления.**

***Основа технологии*** - базовая модель, включающая три стадии: «вызов-осмысление-размышление».

Актуализация имеющихся у учащихся знаний по изучаемому вопросу. Можно использовать проблему, рисунок, вопрос, задачу, ситуацию, стихотворение и т.д. Классическим приемом вызова является мозговой штурм.

Учитель предлагает учащимся новую информацию, которую они должны обработать.

Осмысление и осознание того, что они получили на уроке. Можно предложить учащимся составить синквейн- стихотворение, которое состоит из пяти строчек, написанных по правилам:

1 строчка - существительное, обозначающее тему.

2 строчка - два прилагательных, раскрывающих какие-то интересные, характерные признаки явления, предмета.

3 строчка - три глагола, показывающих действие в рамках темы.

4 строчка - фраза из четырех слов, показывающая отношение автора к этой теме.

5 строчка - существительное, выступающее как итог.

**Интерактивные методы обучения.**

***Интерактивное обучение*** - это сложный процесс взаимодействия учителя и учащихся, основанный на диалоге.   
Правила проведения «мозгового штурма».

1. Все высказываются и все слушают;
2. Все имеют равные права;
3. Называя идеи, нельзя повторятся;
4. Чем больше список идей, тем лучше;
5. Разрабатывая проблему, подходите к ней с разных сторон, расширяя и углубляя различные подходы;
6. Идеи не оцениваются и не критикуются.

**Технология групповой дискуссии.**Групповая дискуссия- специфическая форма беседы, организуемая ведущим, когда у участников на основании своих знаний и опыта имеются различные мнения по какой-либо проблеме. Техника дискуссии:

1. Постановка проблемы.
2. Деление участников на группы.
3. Выбор представителя от каждой группы, который будет отстаивать точку зрения группы.
4. Обсуждение проблемы группой (мозговой штурм) в течение данного ведущим времени, либо индивидуального в зависимости от формы дискуссии.
5. Решение проблемы.

Подводя итог сказанному, хотелось бы заметить, что интерактивные методы обучения наиболее эффективны в обучении здоровью.

Важным элементом занятий являются упражнения - энергизаторы. Это короткие упражнения, восстанавливающие энергию группы и каждого ее участника. Они восстанавливают интерес к занятию и концентрацию внимания участников.

**Ожидаемые конечные результаты:**

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся.  
2. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.  
3. Повышение приоритета здорового образа жизни.  
4. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.  
5. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.  
6. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников  
7. Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

Эффективность работы по реализации рассматриваемых технологий невозможно без участия родителей. Родительское собрание - это основная форма работы с родителями. На ней обсуждаются и принимаются решения не только по жизнедеятельности класса, на и воспитания учащихся в школе и дома. На собраниях и лекториях оказывается посильная помощь в организации здоровьеформирующей деятельности ребёнка и недопущения вредных привычек у детей, а именно:

* соблюдать режима дня;
* подавать личный пример, быть оптимистом;
* помощь найти ребёнку хобби, увлечение;
* проводить доверительные беседы;
* знать где и с кем находиться ребёнок;
* обеспечить закаливание, отдых и питание;
* научить наперед, видеть опасность.

Реализация технологий здоровьеформирования в конечном итоге призвана сформировать у учащихся бережное отношение к своему здоровью и потребность следовать ЗОЖ, сформировать индивидуальную философию здоровья на основе ценностных ориентаций, знаний и умений, приобретаемых в школе, что особенно важно в учебно- воспитательном процессе.

**Литература:**

1. Ильющенков В.В, Берсенева Т.А. Здоровье и образование. – СПб., 1993 год.
2. Киколов А.И. Обучение и здоровье: Методическое пособие. – М., 1988 год.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004 год.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 1998 год.
5. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005 год.