**Доклад по теме: Здоровьесберегающий подход в обучении**

Выдающийся философ ХХ века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет». Наше будущее – наши дети, а состояние их здоровья – надёжный индикатор качества здоровья нации в целом.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. В погоне за интеллектуальным развитием, высокой образованностью теряется фундаментальная основа для полноценного и гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье. Ослабленные дети плохо справляются с учебной нагрузкой, не в полном объёме усваивают учебный материал, у них снижена мотивация и, в конечном итоге, они становятся менее успешны в учебной деятельности.
 В настоящее время одной из проблем стала проблема сохранения здорового подрастающего поколения, подготовка детей и подростков к полноценной самостоятельной жизни.

К выводу о том, что обучение, получение образования неизбежно оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье, приходили многие учёные и педагоги-практики. Анализ причин «школьных болезней» привёл врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования, в частности, относятся:

* недостаточная освещённость классов;
* плохой воздух школьных помещений;
* неправильная форма и величина школьных столов;
* перегрузка учебными занятиями.

**На здоровье учащихся влияют:**

* стрессовая педагогическая тактика учителя;
* несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся;
* недостаточная осведомленность родителей в вопросах сохранения здоровья учащегося (отсутствие помощи ученику – требование от него больше, чем он может);
* интенсификация учебного процесса;
* отсутствие системной работы учителей и классных руководителей по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (невнимание к жалобам учащегося – обвинение его во всем);
* нерациональная организация учителем учебной деятельности.

 Понятие *«здоровье сберегающий подход»* объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению **здоровья учащихся.**

***Здоровьесберегающие образовательные технологии*** - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по *здоровье сберегающим образовательным технологиям,* когда при реализации используемой педагогической системы решается задача *сохранения здоровья учащихся и педагогов.*

Учащиеся устают и испытывают изнеможение потому, что неправильно работают. Необходимо формировать у учащихся умение правильно работать, организовывать свой режим дня. Утомительность урока не является следствием сложности материала или психологической напряженности. Утомительность урока является сочетанием, совокупностью различных воздействующих факторов, решить которые позволяет здоровье сберегающий подход.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровье сберегающих образовательных технологий.

Главное внимание справедливо уделяется рационально составленному расписанию учебных занятий. «Надо составлять расписание уроков, удобное для детей, а не для преподавателей!» - этот тезис должен стать девизом для администрации школы.

Рациональная организация урока – важная составная часть здоровье сберегающей работы школы. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровье, что в свою очередь оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся.

***Основные правила построения урока с позиции здоровьесберегающего подхода:***

* *Правильная организация урока. Включает 3 обязательных этапа: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы); ученики формулируют вопросы и задают их; учитель и ученики отвечают на вопросы. Результатом урока становится общий интерес, который подавляет утомление.*
* *Использование каналов восприятия.*
* *Учет зоны работоспособности учащихся.*
* *Распределение интенсивности умственной деятельности.*

**Основные этапы урока с точки зрения здоровьесбережения:**

**1 этап***. Врабатывание 1 – 5 минуты урока (5 минут), нагрузка – относительно небольшая, деятельность – репродуктивная, переходящая в продуктивную, повторение программного материала предыдущего урока.*

**2 этап.** *Максимальная работоспособность 5 – 25 минуты урока (20 минут), эффективность умственной деятельности – 80%, нагрузка – максимальное снижение на 15 минуте, деятельность – продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом.*

**3 этап***. Конечный прорыв 25 – 35 минуты (10 минут), эффективность умственной деятельности – 40 – 60%, нагрузка – небольшое повышение работоспособности, деятельность – репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного материала.*

**4 этап.** *Рефлексия 35 – 40 (45) минуты, эффективность умственной деятельности – 10%, нагрузка - минимальная, деятельность – подведение итогов урока, анализ собственной деятельности.*

**Гигиенические критерии урока.**

1. *Плотность урока 60-80%;*
2. *Количество видов учебной деятельности - 4-7;*
3. *Продолжительность видов учебной деятельности не более 10 минут;*
4. *Смена видов учебной деятельности через 7-10 минут;*
5. *Не менее трех видов преподавания (наглядный, словесный, аудиовизуальный.*
6. *Наличие 2-3 эмоциональных разрядок;*
7. *Место и длительность применения ТСО (15-30 минут);*
8. *Физкультминутки и гимнастика для глаз (20-я и 35-я минуты урока);*
9. *Чередование позы;*
10. *Создание ситуации успеха.*

Такая работа необходима для повышения умственной работоспособности детей и снятия у них мышечного статического напряжения.

Каждый учитель должен уметь проводить физкультминутки на своих уроках, учитывая специфику своего предмета. Время начала физкультминутки выбирает сам учитель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление. В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, и упражнения, направленные на выработку рационального дыхания. Выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку.

Использование учителем психолого-педагогических технологий здоровье сбережения способствует правильной организации урока.

**Условия,** **обеспечивающие реализацию здоровьесберегающего подхода в обучении:**

* 1. **Педагогика сотрудничества**

Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья

**2. Развивающее обучение**

Суть развивающего обучения состоит в том, что ученик не только усваивает конкретные знания, умения и навыки, он овладевает способами действий.

Развивающее обучение отличается от обучения объяснительно-сообщающего типа характером преподавания и учения. Основная роль учителя в процессе развивающего обучения - организация учебной деятельности ученика, направленной на мотивацию учебной деятельности, на формирование познавательной самостоятельности, развитие и формирование способностей, идейных и нравственных убеждений, активной жизненной позиции.

Учащиеся вовлекаются в различные виды деятельности при использование в преподавании дидактических игр, дискуссий, а также методов обучения, направленных на обогащение творческого воображения, мышления, памяти, речи.

**3. Проектирование и моделирование.**

В настоящее время школе требуются такие методы обучения, которые формируют активную, самостоятельную, инициативную позицию ученика в обучении; развивают в первую очередь общеучебные умения и навыки: исследовательские, рефлексивные, самооценочные; формируют не просто умения, а компетенции, т.е. умения непосредственно сопряженные с опытом их применения в практической деятельности. Метод проектов является тем средством, которое позволяет отойти от традиционализма в обучении. Через проектную деятельность решаются и образовательные, и развивающие, и воспитательные задачи. Есть цель, идея, которой увлечены все участники. У учащихся формируется самостоятельность, творчество, коммуникативные качества.

Самое главное, участие в проекте позволяет приобрести уникальный опыт общения (как школьникам, так и педагогам), невозможный при других формах обучения.

Проекты сплачивают детей, развивают коммуникабельность, желание помочь другим, умение работать в команде.

**4. Игровые формы обучения.**

Игра – одна из наиболее оптимальных форм деятельности, способствующая естественной адаптации к разнообразным нагрузкам для детей. Дети легко вовлекаются в любую деятельность, особенно в игровую, самостоятельно организуются в групповую игру, продолжают игры с предметами..

В игровой модели учебного процесса создание проблемной ситуации происходит через введение игровой ситуации: проблемная ситуация проживается участниками в ее игровом воплощении, основу деятельности составляет игровое моделирование, часть деятельности учащихся происходит в условно-игровом плане

В педагогическом процессе игра выступает как метод обучения и воспитания, передачи накопленного опыта.

**5. Групповые формы обучения.**

Элементы групповой работы, вводимые уже с первых дней учебы детей в школе, способствуют активизации познавательной деятельности школьников и формированию таких качеств, как взаимоконтроль и взаимопомощь.

**6. Коммуникативная педагогическая техника учителя.**

Перегрузка может возникнуть и от негативного отношения к изучаемому предмету, и от неудовлетворенности своим учителем. Благоприятный психологический климат на уроке – один из показателей успешности его проведения.

Психологический климат на уроке - взаимоотношения на уроке: учитель – ученик (комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик – ученик (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, активность – пассивность, заинтересованность – безразличие).

Именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач. Благоприятный психологический климат на уроке – один из показателей успешности его проведения.

Организация различных видов педагогической деятельности требует, чтобы учитель был творческой личностью, любил детей и свою работу, постоянно работал над собой, развивал технологичность и мастерство. Педагогическое мастерство – это высший уровень педагогической деятельности, проявляющийся в творчестве учителя, в постоянном совершенствовании искусства обучения, воспитания и развития человека.

Здоровьесберегающий подход в обучении можно рассматривать и как технологическую основу здоровье сберегающей педагогики – одной из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм, методов организации обучения, без ущерба для здоровья учащихся, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.