**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

***Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым*
                                                                             *Ж.-Ж. Руссо***

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Здоровье детей – это главная и основная тема для всего человечества. В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей.

[Здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary) ребенка, его социально-психологическая [адаптация](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18772&displayformat=dictionary), нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института [возраст](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)ной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает [факторы риска](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18820&displayformat=dictionary) нарушений  здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary) детей школьного [возраст](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)а. Исследования института [возраст](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)ной физиологии РАО (2003 г.) позволили выделить ***школьные***[***факторы риска***](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18820&displayformat=dictionary) и проранжировать их по убыванию значимости и силы влияния на [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary) учащихся:

1. [*Стресс*](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18817&displayformat=dictionary)*овая тактика педагогических воздействий;*
2. *Несоответствие методик и технологий обучения*[*возраст*](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)*ным и функциональным возможностям школьников;*
3. *Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;*
4. *Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;*
5. *Провалы в существующей системе физического воспитания;*
6. *Интенсификация учебного процесса;*
7. *Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;*
8. *Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;*
9. *Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни*(М.М. Безруких и др., 2003).

Формирование здоровьесберегающей деятельности в ОО с учетом индивидуального подхода к обучающимся основывается  на имеющихся документах,   законодательно-правовых актах  Российской Федерации, гарантирующих право на охрану здоровья, образование, оздоровление и отдых всем детям, а также основных нормативных документах, обеспечивающих функционирование системы отдыха детей и молодежи, регламентирующих различные отношения в рамках системыорганизаций и физических лиц:

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием от 12 декабря 1993г.

- Закон Российской Федерации « Об образовании» от 29.12.2012г.Принят Государственной Думой 21.12.2012г.

- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав     ребёнка в РФ». Принят Государственной Думой от 24.07.1998г.

- Закон  Российской  Федерации  «О защите прав потребителей» от 07.02.1992г.

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. Утверждены приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «28» декабря 2010 г. № 2106

 Под **здоровьесберегающими технологиями** в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых идет на пользу здоровья. Здоровьесберегающие технологии связаны с различными формами деятельности людей (в сфере образования, здравоохранения, в правовой, социально-экономической, культурной сферах), которые направлены на формирование здорового образа жизни человека и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью.

***Целью ЗОТ*** выступает обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательной деятельности, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» (ЗТ) появилось в сфере педагогики. До сих пор это понятие воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствуют об искаженном понимании термина «здоровьесберегающие технологии», примитивных представлениях о содержании работы, которую должны проводить образовательные учреждения для осуществления важнейшей задачи – сохранения и укрепления здоровья учащихся. Понятие «Здоровьесберегающие технологии» применяются в настоящее время не только в сфере педагогики, но и в сфере здравоохранения и в других сферах государственной политики охраны здоровья граждан. В сфере здравоохранения применение здоровьесберегающих технологий направлено на **профилактику различных неинфекционных и инфекционных и заболеваний**, риск возникновения которых связан с образом жизни людей.

**Функции здоровьесберегающих технологий:**

**- Формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.

- **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 здоровья индивидов в конкретных учебных и профессиональных коллективах, обеспечивает инструментально выверенный анализ состояния здоровья человека и подбор необходимых технологий здоровьесбережения.

- **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.

**Цели, преследуемые в ходе реализации здоровьесберегающих и зоровьеформирующих технологий:**

- разработка и реализация представлений о сущности здоровья;

- разработка и построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья;

- формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья;

- реализация индивидуальных оздоровительных программ;

- овладение методиками и методами современных здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий, умений использования их в практической деятельности;

- познание индивидуальных особенностей организма;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере;

- создание информационного поля по проблеме здоровьесбережения.

- создание условий для повышения профессионального уровня в овладении знаниями как теоретическими, так и практическими в области охраны детства, здоровьесберегающего сопровождения, внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательную систему образовательного учреждения **-**формирование умений по адаптированию некоторых здоровьесберегающих технологий к конкретным сферам общественной жизни.

***Принципы здоровьесберегающих технологий****:*

*• принцип «Не навреди!»;*

*• принцип сознательности и активности;*

*• принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;*

*• принцип систематичности и последовательности;*

*• принцип доступности и индивидуальности;*

*• принцип всестороннего и гармонического развития личности;*

*• принцип системного чередования нагрузок и отдыха;*

*• принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;*

*• принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.*

**Принципы здоровьесбережения**

Технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал профессор Н. К. Смирнов:

* «Не навреди!» - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
* Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
* Субъект - субъектные взаимоотношения - учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
* Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
* Комплексный, междисциплинарный подход - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
* Успех порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
* Активность - активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

**Классификация здоровьесберегающих технологий.**

Среди здоровьесберегающих технологий выделяют несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

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** субъекта: физиопроцедуры, фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.

•     Предполагающие **активную субъектную позицию** учащегося различные виды гимнастки, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

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

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

По **направлению деятельности** среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют:  **медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, социальные технологии и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные.**

**1. Медико-гигиенические технологии (МГТ)**–технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно - гигиенической деятельности. Все проблемы, связанные создоровьем человека,традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности системы здравоохранения. На самом же деле, хотя понятие«здоровье»является краеугольным в медицине, на практике медицинские работники давно уже занимаются не столько здоровьем, сколько болезнями. Провозглашаемый профилактической медициной приоритет профилактики перед лечением остается благим пожеланием. Чтобы убедиться в этом, достаточно попросить у участкового терапевта совета, как укрепить свое здоровье. В лучшем случае придется услышать банальные рекомендации «правильно питаться, больше гулять, не нервничать». На системную работу, связанную с профилактикой заболеваний, у современного врача зачастую нет времени. Поэтому, программы профилактики заболеваний должны активно применяться и реализовываться в центрах медицинской профилактики, а также в школах, средних специальных и высших учебных заведениях, на предприятиях и в организациях, в спортивных школах и секциях.

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся,организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Участие врача или медицинской сестры необходимо при проведении психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся отдельных учащихся, или работников с проблемами здоровья. Занятия попрограмме «Лечебная педагогика»должны проводиться под контролем и при участии медицинских работников. Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи и школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физической культуры, организация фитобаров и т.п. - тоже элементы этой технологии.

**2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).** Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций. Спортивные залы и секции могут и должны создаваться также на предприятиях и в организациях.

**3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).** Ресурсы этой областиздоровьесбережения пока явно недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. Это - и обустройство пришкольной или придомовой территории, зеленые растения в классах и в квартирах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

**4. Социальные технологии**и **технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).** Социальные здоровьесберегающие технологии связаны с различными видами социальной работы по формированию здорового образа жизни.**Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности**реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Посколькусохранение здоровьярассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую системуздоровьесберегающих технологий.Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов –**курса «Безопасность жизнедеятельности»**, а за обеспечение безопасности условий пребывания в системе образования отвечают их руководители.

**5. 3доровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)**. Основы здорового образа жизни необходимо формировать еще в детском возрасте, на уровне детских садов и школ. Необходимо обеспечивать человека объективной обобщенной систематизированной информацией о здоровом образе жизни, о факторах, которые вредят, или, наоборот, способствуют его формированию. Цель педагогической (образовательной) технологии – достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** – 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 (Н.К.Смирнов). Этому способствуют условия обучения (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.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий в системе образования предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: **сохранение и укрепление здоровья учащихся.**

Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии,на первом этапе стоит задача содействия формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективного взаимодействию всех членов педагогического коллектива, учащихся и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение,формирование и укрепление здоровья.

 **3доровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)** подразделяются на различные типы: **организационно-педагогические технологии (ОПТ), учебно-воспитательные технологии (УВТ),  психолого-педагогические технологии (ППТ), социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ), лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)**и др.

Здоровьесберегающие образовательные технологии  - это система, создающая 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:

* использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;
* учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;
* создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;
* использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на **три основные группы:**

* технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
* технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
* разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

**Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса:**

* Обстановка и гигиенические условия в классе (температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски)
* Количество видов учебной деятельности (Норма – 4-7 видов за урок)
* Количество видов преподавания (Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа и т.п. Норма – не менее 3х)
* Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы. Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления ( физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек)
* Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала,  поддержка, соревновательный момент.
* 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).
* Эмоциональные разрядки на уроке (шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка).

**Психолого-педагогические технологии**

* **Снятие эмоционального напряжения**(использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение)
* **Создание благоприятного психологического климата на уроке**(Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка)
* **Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни**(создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни)

**Организационно-педагогические технологии**

* **Комплексное использование личностно-ориентированных технологий (**учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала)

        Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

* создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока;
* использование проблемных творческих заданий;
* стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
* применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
* рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что - нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Существующие нормативные документы, упомянутые нами ранее, предполагают следующие направления **формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся**:

*1.      [Здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающая инфраструктура образовательного учреждения.*

Обеспечение соответствия состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся; наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи; оснащение кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём. Приведение учебно- воспитательного процесса в соответствии состоянием здоровья и физических возможностей обучающихся и учителей, организующих процесс обучения обучающихся.

*2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.*

Рациональная организация учебной деятельности способствует повышению эффективности учебного про­цесса, снижению чрезмерного функционального напряжения и утомления школьников, созданию условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Планируемые результаты:

* соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся; использование методов и методик обучения, адекватных [возраст](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)ным возможностям и особенностям обучающихся;
* соблюдение требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
* индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности).

*3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.*

Задача: обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех [возраст](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)ов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Планируемый результат:

* эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях);
* рациональная организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
* функционирование занятий по лечебной физкультуре;
* организация часа активных движений (динамической паузы) в начальной школе между 3-м и 4-м уроками;
* организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повы­шению двигательной активности;
* организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
* регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

4.  *Организация рационального питания предусматривает:*

* выполнение требований СанПиН к организации питания в общеобразова­тельных учреждениях;
* соблюдение основных принципов рационального питания: соответствие энергетической ценности рациона [возраст](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)ным физиологическим потребностям детей (учет необходимой потребности в энергии детей младшего школьного [возраст](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)а);
* сбалансированность рациона питания детей по содержанию белков, жиров и углеводов для максимального их усвоения;
* восполнение дефицита витаминов в питании школьников за счет корректировки рецептур и использования обогащенных продуктов; максимальное разнообразие рациона путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки; соблюдение оптимального режима питания.
* создание благоприятных условий для приема пищи (необходимые комплекты столовых приборов: ложки столовые, чайные, вилки; на столах салфетки; мытье рук перед едой) и обучение культуре поведения за столом;
* 100%-ный охват обучающихся начальной школы горячим питанием.

*5.  Реализация дополнительных образовательных программ.*

Задача: внедрить программы дополнительного образования по формированию ценностного  отношения  к здоровью и здоровому образу жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.

Мероприятия:

* внедрение программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:
* работа школьного психолога по коррекционно-развивающей программе;
* реализация программ по технике безопасности и правилам дорожного движения;
* проведение часов здоровья;
* факультативные занятия;
* проведение классных часов;
* занятия в кружках;  проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.

*6. Просветительская работа с родителями (законными представителями).*

Задача: организовать  педагогическое просвещение родителей.

Планируемый результат:

* формирование общественного мнения родителей, ориентированного на [здоровый образ жизни](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18799&displayformat=dictionary);
* создание в семье благоприятной воспитывающей среды, способствующей улучшению межличностных отношений, повышению ответственности семьи за [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary), физическое, эмоциональное, умственное и нравственное развитие школьников.

Мероприятия:

* обсуждение с родителями вопросов [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сбережения в семье и образовательном учреждении, знакомство родителей с задачами и итогами работы школы в данном направлении на родительских собраниях, лекториях;
* обмен опытом семейного воспитания по ценностному отношению к здоровью в форме родительской конференции, организационно-деятельностной и психологической игры, собрания-диспута, родительского лектория, семейной гостиной, встречи за круглым столом, вечера вопросов и ответов, семинара, педагогического практикум, тренинга для родителей и другие;
* просвещение родителей через размещение информации на сайте школы, создание информационных стендов, книжных выставок: о нормативно-правовой базе  по воспитанию ребенка, правовыми аспектами, связанными  с ответственностью родителей за воспитание детей: статьями Конституции Российской Федерации; Семейного кодекса Российской Федерации; Закона «Об образовании», Устава школы (права и обязанности родителей); о социально-психологической службе; о литературе для родителей в библиотеке школы, о подготовке ребенка к школе; о режиме работы школы; о социально-психологической службе;
* книжные выставки в библиотеке школы по вопросам семейного воспитания, индивидуальные консультации по подбору литературы;
* реализация цикла бесед для родителей, размещение информации на стендах.

Внешкольная деятельность образовательного учреждения по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, направленная на охрану личностного здоровья и здоровья близких людей от вредных факторов окружающей среды, может быть реализована по следующим направлениям:

* соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды, корректная помощь в этом младшим, нуждающимся в помощи;
* составление и следование [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающему режиму дня – учёбы, труда и отдыха;
* организация коллективных действий (семейных праздников, подвижных и спортивных игр) на свежем воздухе, на природе;
* отказ от вредящих здоровью продуктов питания, стремление следовать экологически безопасным правилам в питании, ознакомление с ними своих близких;
* противодействие (в пределах своих возможностей) курению в общественных местах, пьянству, наркомании.

 Ряд современных разработок построения образовательных систем позволяют очертить ведущие положения, определяющие **необходимость введения [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающих ([здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)формирующих) технологий** в образовательную деятельность.

Предпосылки технологизации обучения закладывались в работах отечественных ученых П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, Н.Ф. Талызиной, И.П. Калошиной, З.А. Решетовой, И.И. Ильясова, Л.Н. Ландо, Н.А. Менчинской, М.Я. Микулинской, Л.Ф. Обуховой, О.С. Анисимова, Б.И. Коротяева, С.И. Шапиро, А.Б. Наумова, В.В. Белича,В.П. Беспалько, В.М. Монахова, а так же зарубежных ученных Б. Блума, Дж. Миллера, Е. Галантера, К. Прибрама, М. Минского и других.

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.

[Здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary)сберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода.

В традиционной педагогике понятие [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающие технологии трактуется по-разному.

[Здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary)сберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина (2003), это:

-     условия обучения ребенка в школе (отсутствие [стресс](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18817&displayformat=dictionary)а, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

-     рациональная организация учебного процесса (в соответствии с [возраст](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)ными,     половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

-     соответствие учебной и физической нагрузки  [возраст](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)ным возможностям ребенка;

-     необходимый, достаточный  и рационально организованный двигательный режим.

Профессор Н.К.Смирнов (2005) дает следующее определение: ***«[Здоровьесберегающие образовательные технологии](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18805&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровьесберегающие образовательные технологии)*** (ЗОТ) это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary) педагогов».

Этому же автору принадлежит и следующее определение: **з*доровьеформирующие образовательные технологии*** — 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](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary) как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни (Н.К.Смирнов, 2009).

Основная направленность ***[здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)формирующих*** технологий в отличие от ***[здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающих***  состоит в получении обучающимися прогрессивных знаний умений и навыков по формированию здорового образа жизни с целью не столько сохранения, сколько повышения жизненного потенциала индивидуума, его "адаптивности" к факторам окружающей, в том числе, социальной среды (Л.П. Борисова, О.Б. Ерохина и др., 2014).

Под [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающей образовательной технологией О.В. Петров (2005) 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 [мониторинг](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18810&displayformat=dictionary)а состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей [возраст](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)ного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной [возраст](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)ной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

***Основными компонентами [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающей*** технологии выступают:

-     *аксиологический*, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести [здоровый образ жизни](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18799&displayformat=dictionary), который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности;

-     *гносеологический*, связанный с приобретением необходимых для процесса [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сбережения 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;

-     *[здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающий*, 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;

-     *эмоционально-волевой*, который включает в себя проявление психологических механизмов - эмоциональных и волевых;

-     *экологический*, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами.

-     *физкультурно-оздоровительный* компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности,  предупреждение гиподинамии.

**КЛАССИФИКАЦИЯ**[**ЗДОРОВЬЕ**](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary)**СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**(ПО Н. СМИРНОВУ, 2005)**

|  |
| --- |
| **А) По разным подходам к охране здоровья** |
| **№** | **Название технологии** | **Характеристика технологии** |
| **1.** | Медико-гигиенические технологии (МГТ) | Включают: использование профилактических программ; обеспечение гигиенических условий в соответствии с регламентациями; проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива; организацию профилактических мероприятий в в преддверии эпидемий |
| **2.** | Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) | Направлены на физическое развитие учащихся. К ФОТ относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого |
| **3.** | Экологические [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающие технологии (ЭЗТ) | Способствуют воспитанию у школьников любви к природе, потребности заботиться о ней, приобщение их к исследовательской деятельности в сфере экологии. Направленность этих технологий – создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой Самостоятельным направлением среди этих технологий является видеоэкология, занимающаяся вопросами психологического влияния на человека окружающей среды |
| **4.** | Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ) | Главная задача - сохранение жизни. Требования и рекомендации специалистов по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, пожарной инспекции и гражданской обороны подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающих технологий |
| **5.** | [Здоровьесберегающие образовательные технологии](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18805&displayformat=dictionary) (ЗОТ) | Отличительный признак - использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов для решения задач сохранения и укрепления здоровья учащихся.Реализация ЗОТ возможна только при осознании всеми педагогами образовательного учреждения своей общей ответственности за сохранение здоровья учащихся и получении необходимой профессиональной подготовки для работы в этом направлении |
| **Б) По характеру действия** |
| **1.** | Защитно-профилактические технологии | Направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий.К ним относится выполнение санитарно-гигиенических требований;Большая часть того, что в школах традиционно понимается под [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающими технологиями, как раз и относится к этой группе |
| **2.** | Компенсаторно-нейтрализующие технологии | Задача - восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека невозможно. К ним относят: йодирование питьевой воды и соли, витаминизация пищевого рациона, физкультминутки, физкультпаузы |
| **3.** | Стимулирующие технологии | Позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния.К ним относят: температурное закаливание, физические нагрузки, приемы педагогической техники и педагогической психотерапии |
| **4.** | Информационно-обучающие технологии | Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary). [Здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary)сберегающие приемы и методы подразделяются на обеспечивающие и реконструирующие |
| **5.** | Образовательные [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающие технологии |
| **5.1** | Организационно-педагогические технологии (ОПТ) | Структура учебного процесса частично регламентируется требованиями государственных санитарных правил и норм |
| **5.2** | Психолого-педагогические технологии (ППТ) | Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса |
| **5.3** | Учебно-воспитательные технологии (УВТ) | Включают программы по обучению грамотной заботе о своем [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary) и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к формированию здорового образа жизни, просвещению их родителей |
| **5.4** | Социально адаптирующие и личностно развивающие технологии (САЛРТ) | Включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.К ним относятся: разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики и т. д. |
| **5.5** | Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) | Составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников |

***Организация  [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающей деятельности учителя на уроке***

Модель [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающего урока была предложена профессором Н. К. Смирновым (2006). Педагогу в организации и проведении  урока необходимо проанализировать и учитывать выполнение основных элементов [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary" \o "Глоссарий: Здоровье)сберегающего урока:

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;

4) 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 минуте урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с тремя 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 [здоровье](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18800&displayformat=dictionary)м 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 [возраст](http://do.kuz-edu.ru/mod/glossary/showentry.php?eid=18783&displayformat=dictionary)анию 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).

Чтобы образовательные технологии стали действительно здоровьесберегающими, необходимо, чтобы сами педагоги были с соответствующей внутренней позицией, личностной философией здоровьесберегающего образования.

Важно использовать и различные формы тренингов, умело сочетая личностный рост, развитие коммуникативной компетентности и уверенности в себе с различными оздоровительными гимнастиками.

В качестве основных принципов, которые должны лежать в основе построения здоровьесберегающих технологий в обучении могут быть предложены следующие:

- учебно-материальная база обучения должна соответствовать оптимальным гигиеническим условиям для работы учащихся;

- режим работы в кабинетах, лабораториях, мастерских должен предусматривать чередование непрерывной работы с периодами отдыха;

- учитывать психофизиологическое воздействие цветовой гаммы;

- способствовать осознанию учащимися приоритета знаний о ЗОЖ;

- формировать творческую активность.

Конечно, методология здоровьесберегающего образования требует дальнейшего развития в плане сравнительной диагностики эффективности тех или иных технологий, и в плане подготовки педагогических кадров.

Необходимо, чтобы такие технологии могли кристаллизоваться в недрах информационного педагогического сообщества, могли обсуждаться на форуме, способствующему взаимопониманию между общественно-педагогическими объединениями, отдельными инициативными педагогами.