**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Рыжковская средняя общеобразовательная школа»**

**Кардымовского района Смоленской области**

**Районный семинар-практикум**

**для директоров, заместителей директоров общеобразовательных учреждений и творчески работающих педагогов**

**Доклад**

**на тему: «Здоровьесберегающие технологии на уроках и во внеурочной деятельности»**

 Директор МБОУ «Рыжковская

 средняя школа»

 Семенова Н.А

май 2015 го

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| В мире существуют две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее и будущее человечества. Проблемы грамотного введения новых педагогических технологий, оздоровление детей, валеологизации учебного процесса на сегодняшний день выдвигаются на первый план. Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, которого можно достичь формированием здорового образа жизни, опираясь в своей деятельности на новую науку – Валеологию.За последние годы в России ухудшились демографические показатели, снизилась рождаемость, естественный прирост населения, возрос уровень заболеваемости и смертности. По данным НИИ физиологии детей и подростков Российской Федерации выявлено, что если учащиеся 1 класса имеют физиологические отклонения в здоровье до 30%, то эти отклонения к 10-11 классу достигают 80-85%. Состояние школьной тревожности отмечается у 67% школьников, выражающееся в агрессивности, депрессии, деструктивных и других реакциях, за счет чего у школьников снижается сопротивляемость организма, страдает иммунная система, что обуславливает повышение заболеваемости среди детей.Только за период обучения в младших классах возрастает в 16-18 раз число детей больных вегето-сосудистой дистонией, в 11-12 раз –близорукостью, в 5 раз – эндокринными заболеваниями и нарушением обмена веществ, в 4 раза – болезнями желудочно-кишечного тракта, в 2 раза – мочеполовой системы.Чтобы достичь эффекта и всеобщего успеха в поднятии уровня санитарно-гигиенической грамотности, в сохранении и укреплении здоровья учащихся, повышения духовности среди молодежи, необходимо коренное изменение в формировании здорового образа жизни и внедрение аспектов валеологии в учебные планы образовательных учреждений. Это позволит в значительной степени повысить ответственность учащихся за сохранение своего собственного здоровья. По выражению академика Н.М. Амосова, “…чтобы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные, заменить их нельзя ничем”. ***Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы способствует становлению и развитию психически, соматически, физически нравственно здоровой личности.***На целесообразность внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы нас наталкивают приоритетные цели и задачи, которые ставит перед нами не только государство, но и сама жизнь.**Здоровье человека**Стержневым понятием концепции формирования здорового образа жизни является понятие «единого целого», т. е. **здоровье**, следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимосвязанных частей.**Здоровье** – это качество приспособления организма к условиям внешней среды (природных и социальных) и внутренние факторы (наследственность, пол, возраст).Основные аспекты здоровья: физиологический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, а духовный аспект объединяет их в единое целое – здоровье. В настоящее время выделяются ***несколько видов и компонентов здоровья***: 1. Соматическое здоровье – это текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, обусловленная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.2. Физическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, возможностями их удовлетворения.4. Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственное здоровье обусловлено духовностью человека, т.е. оно основывается на общечеловеческих ценностях – добра, чести, достоинства, любви и красоты.***Основными критериями здоровья*** являются:* для соматического и физического состояния – я могу
* для психического – я хочу
* для нравственного – я должен.

Что же может в этом направлении реализовать школьный учитель? По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные ***факторы риска***, и выделить наиболее важные разместив их по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся.Это такие *факторы*, как:1. Стрессовая педагогическая тактика.
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным 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 (ММ. Безруких и др., 2002).

Получается, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.Решить эту проблему позволяет использование **здоровьесберегающих технологий.** В педагогической литературе здоровьесберегающие технологииопределяются следующим образом: - по мнению **В.В. Серикова**, здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.- по мнению **В.Д. Сонькина** – это:* 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.

- по мнению **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. Классификация здоровьеформирующих технологий по **Н.К. Смирнову**.*1.* Медико-гигиенические технологии (МГТ).К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии е 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 с проблемами здоровья. Занятия по программе «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.*З.* Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.*4.* Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи - сохранение жизни требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов - курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.*5.* Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ*)* подразделяются на 3 три подгруппы:- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющиеструктуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах,способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний;- психолого-педагогические технологии (ПИТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые *во внеурочную работу школы:*- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (CAЛPT) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;- лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.Под здоровьесберегающей образовательной технологией по **О.В. Петрову** можно понимать 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 мониторинга состояния здоровья учащихся,проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.1. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработкаобразовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти,мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся даннойвозрастной группы.
2. Создание благоприятного эмоционально-психологического климатав процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающейдеятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервовздоровья, работоспособности.Системный подход предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и укрепление здоровья учащихся.Важнейшим условием деятельности педагогического коллектива школы должно стать обязательное соблюдение ***принципов использования на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения*.** Это предполагает:1.Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.2.Творческий характер образовательного процесса.3.Обеспечение мотивации образовательной деятельности. 4.Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.5.Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.6.Рациональная организация двигательной активности.7. Обеспечение адекватного восстановления сил. 8.Обеспечение прочного запоминания. **Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:*** **аксиологический,** проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется *на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье,* здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развива­ется эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.
* **гносеологический,** связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения 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. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для *собственного организма и образа жизни.*
* **здоровьесберегающий,** 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. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических спо­собов оздоровления ослабленных.
* **эмоционально-волевой,** который включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля — психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти ка­чества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.
* **экологический,** учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологиче­ских условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здравотворческого воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благо­приятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.
* **физкультурно-оздоровительный компонент** предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее **функциональной составляющей.** **Функции** здоровьесберегающей технологии: **формирующая:** осуществляется на основе биологических и со­циальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуаль­ные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде; **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 развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и на­правленность действий педагога в соответствии с природными возможностя­ми ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивиду­альное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком; **адаптивная:** воспитание у учащихся направленности наздравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояниесобственного организма и повысить устойчивость к различного родастрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечиваетадаптацию школьников к социально-значимой деятельности.**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 научныеконцепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровьяподрастающего поколения. **Типы технологий** **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания).**Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, 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.). Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:**Внесубъектные:** технологии рациональной организацииобразовательного процесса, технологии формированияздоровьесберегающей образовательной среды, организация здоровогопитания (включая диетическое) и т.п.**Предполагающие** пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.Предполагающие активную субъектную позицию учащегосяразличные виды гимнастки, технологии обучения здоровью,воспитание культуры здоровья. **Классификация здоровьесберегающнх технологий.**По **характеру деятельности** здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные). По **направлению деятельности** среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний;коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью(информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологииорганизации здорового и безопасного образа жизни; профилактики икоррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).К **комплексным здоровьесберегающим технологиям** относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии ***здоровый образ жизни (ЗОЖ).***В современной науке и методике *образ жизни* определяется как биосоциальная категория, интегрирующая определенные представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующая его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Образ жизни индивида весьма разнообразен, но в основном основывается на трех категориях:* уровень жизни;
* качество жизни;
* стиль жизни.

***Уровень жизни***– это больше социально-экономическая категория ,олицетворяющая собой степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.***Качество жизни***– степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей. Это преимущественно социальная категория.***Стиль жизни***– социально-психологическая категория, характеризующая поведенческие особенности жизни человека. Это определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности.Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Он определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ). Этнокомпонент в здоровом образе жизни играет немаловажную роль в формировании определенных мыслей, чувств, действий детей.В основе формирования ЗОЖ лежат как биологические, так и социальные принципы. *К биологическим принципам* относятся: учет возрастных особенностей детей, последовательность, ритмичность, ведение здорового образа жизни и т.д. *К социальным принципам ЗОЖ* относятся: эстетичность, нравственность, воспитание воли, самоограничение и т. д.По современным представлениям, в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие: * отказ от вредных привычек, пристрастий (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ);
* оптимальный двигательный режим;
* рациональное питание;
* закаливание;
* личная гигиена;
* положительные эмоции.

Педагогика здоровья – новый уровень педагогической науки, на которой должна базироваться система образования, которая нацелена на обучение, воспитание и развитие без потерь здоровья, способствующее повышению уровня здоровья детей и подростков.Результатом такого образования должна быть валеологическая культура человека, предполагающая знание своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития здоровья, умения распространять валеологические знания на окружающих.Технология валеологизации обучения предусматривает формирование мотивационно-ценностного отношения учащихся к своему здоровью через обновление образовательного процесса, а именно включение в процесс эффективных организационно-управленческих форм и технологий обучения, использование профилактических, оздоровительных реабилитационных мероприятий, способствующих достижению суммы знаний, умений и навыков с параллельным формированием валеологической культуры всех субъектов образовательного процесса.Под управлением валеологизацией процесса образования целесообразно рассматривать достижение качественного результата учебно-воспитательного процесса с сохранением здоровья всех его субъектов. В связи с этим необходимо говорить о необходимости решения данного вопроса.**Система управления здоровьесберегающим образовательным процессом в школе**Управление валеологизацией образовательного процесса не может нести стихийный характер, так как от умелого взаимодействия всех структур и зависит эффективность введения технологий, качество образовательного процесса. В реальной педагогической действительности валеологизация учебно-воспитательного процесса носит цикличный характер. Каждый цикл процесса представляет собой функциональную систему, основанную на совместной работе всех его звеньев.Реализация управления валеологизацией образовательного процесса определяется следующими принципами:* стратегической выдержанности;
* конструктивного взаимодействия субъектов;
* структурирования;
* создания собственного пространства.

Обновление управления валеологизацией образовательного процесса возможно при использовании следующих условий:* планомерном взаимодействии всех субъектов образовательного процесса;
* сочетание организационно-педагогических, правовых и валеологических форм и методов деятельности;
* системном и рациональном учете и контроле деятельности.

В свою очередь функции управления заключаются в: прогнозировании, планировании, программировании, организации, регулировании, контроле, анализе, коррегировании, стимулировании.**Планирование деятельности педагогического коллектива при создании здоровьесберегающего пространства**Первым блоком в системе управления является планирование.Планирование деятельности при валеологизации УВП в образовательных организациях опирается на Федеральный Закон “Об образовании в Российской Федерации”, Федеральные Государственные образовательные стандарты образования, инструктивно-методические письма о преподавании основ наук в общеобразовательных школах. Генеральной целью должно стать создание здоровьесберегающих условий для обучения, воспитания и развития здорового человека.Для организации непрерывного валеологического образования необходимо опираться на диагностику, прогноз и реабилитацию функционального состояния детей и подростков, а также педагогов, оказание методической помощи родителям в образовательных организациях.Образовательные организации взаимодействуют с учреждениями образования, здравоохранения, социальной защиты населения, организациями, осуществляющими информационное и научно-методическое обеспечение системы образования.Реализация такой концепции предполагает: инновационные варианты учебного расписания; деление обучающихся детей на группы по принципу психологической совместимости, что будет способствовать созданию условий для интеллектуального, познавательного труда ученика, его воспитания, образования, формирования культуры, развития сенсорности.**Комплексно-целевая программа**Следующим этапом планирования является создание комплексно-целевой программы, которая служит источником создания благоприятных условий для обеспечения здоровья всех субъектов образовательного процесса. Комплексно-целевая программа рассматривает педагогическую систему как устойчивое и прочное объединение компонентов.Валеопедагогическая деятельность – это совокупность целей, задач, содержания здоровьесберегающих форм и методов взаимодействия субъектов образовательного процесса, направленных на формирование здоровья субъектов образовательного процесса. При формировании валеопедагогической деятельности в образовательных организациях необходимо предусмотреть цепь взаимодействия директора, педагога, учащегося, родителя, которая формируется через совещания, педагогические советы, консилиумы, семинары и конференции, классно-урочную, внеклассную, внеурочную, внешкольную работу с учащимися, родителями и педагогами.Основным фактором эффективности валеопедагогической деятельности является целостность валеологизации образовательного процесса, то есть неразрывность связно валеообучения, валеовоспитания и валеоразвития. Данный компонент можно рассматривать как относительно обособленную систему, включающую в себя важные взаимосвязанные элементы:* постановка и разъяснение целей и задач предстоящей деятельности;
* взаимодействие субъектов образовательного процесса;
* использование здоровьесберегающих методов, средств и форм педагогического процесса;
* создание здоровьесберегающих условий для всех субъектов образовательного процесса;
* осуществление разнообразных мер стимулирования по формированию мотивизации к профессиональному труду и учебной деятельности;
* обеспечение связи педагогического процесса с другими процессами.

Важную роль осуществления валеопедагогической деятельности играет взаимообратная связь, служащая основой принятия оперативных управленческих решений. Обратная связь - основа качества управления процессом, её развитию и укреплению необходимо придавать приобретенное значение, в то же время опираясь на результативность обратной связи удается найти рациональное соотношение управления и самоуправления.Логически завершающим в системе управления процессом валеологизацией образовательного процесса является учет и контроль, который при тщательном анализе создает возможность для коррекции валеодеятельности и координации взаимодействия субъектов педагогического процесса. Сопоставим системы управления в традиционной системе обучения и при валеологизации образовательного процесса обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Традиционная система обучения** | **Валеологизация образовательного процесса** |
| Планирование |
| Учебные организации и учреждения не практикуют нововведения кроме тех, что насаждаются административной властью вышестоящих организаций органов управления. | Внедряется новая система для создания здоровьесберегающего образовательного пространства, удовлетворяющее всех субъектов образовательного процесса. |
| Деятельность |
| Передача научных знаний, формирование умений и навыков, ознакомление с существующей системой, культурой, освоение социального опыта в ущерб здоровью всех субъектов образовательного процесса. Характер деятельности репродуктивный, малопродуктивный. Разрозненность предметов со слабовыраженными межпредметными связями.  | Содействие самореализации самоутверждению всех субъектов образовательного процесса, формирование совершенных межличностных отношений, гуманизация образовательного процесса в условиях сохранения здоровья всех участников образовательного процесса. Характер деятельности творческий продуктивный. Целостность системы взаимодействия предметной среды направленная на формирование потребности сохранения здоровья. |
| Контроль и учет |
| Учащиеся, педагоги – объекты управления воздействия.Учащийся – цели деятельности задаются педагогом.Педагог – служащий, организатор процесса трансляции знаний, главная функция информационно-контролирующая.Контроль – внешний операционный.  | Объект управления – целостный педагогический процесс.Учащийся – направленная саморазвивающаяся личность, субъект валеопедагогической деятельности.Педагог – инициатор, ориентированный на сотрудничество субъект валеопедагогической деятельности.Поддержка личной инициативы всех субъектов образовательного процесса. |

Применение новых технологий в системе здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приведет к нормализации, грамотности применения новейших методов и форм работы в образовании детей. [(См. Приложение 1, 2)](http://festival.1september.ru/articles/510679/pril1.doc) ***Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью и здоровью учителя.***Немало важным является сохранение здоровья самого учителя.А здоровы ли наши учителя? Исследования специалистов подтверждают, что учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Для учителей со стажем работы в школе 15 - 20 лет характерны"педагогические кризы", "истощение", "сгорание". У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных неврозами. Понаблюдайте за собой. Как часто на работе напряжены спина и шея. Посмотрите, как часто нахмурены брови, озабочены лица коллег. Мы - это уже не мы, мы полностью вошли в роль учителя. Учитель - напряжение. А если попробовать не надевать привычную маску, попробовать остаться собой - отдыхающим, собой - любующимся природой? И, поймав себя вновь на напряжении, вернуться в выбранное, оптимальное для вас состояние. ***Тест- тренинг (Приложение 3) "Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать"*** Пропишите себе рецепт оздоровления. Ведь оздоровление в школе должно начинаться именно с нас. А как один из рецептов возвращения к ЗОЖ – УЛЫБКА! У улыбки много чудесных свойств, это доказывают серьёзные научные исследования психологов, физиологов.1. Она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.2. Улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.3. Заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и милоТеперь давайте попробуем вернуть её себе! Способ можно выбрать любой: просто улыбнуться; вспомнить что то приятное.И давайте помнить о том, что *Здоровье- это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой.*Тогда будьте здоровы и всегда помните слова Сократа: *«Здоровье не всё, но всё без здоровья- ничто****»*** Приложение 1**Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения**Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать: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; 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 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – 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 здоровьем 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 возрастанию 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).

Приложение 2Особенности здоровьесберегающего образовательного процессана уроках для разных возрастных групп*При полном и грамотном составлении программы обучения в рамках здоровьесберегающих технологий, при составлении планов уроков следует учитывать взаимосвязь с другими предметами, общие сведения о каждой возрастной группе (от 7 до 10 лет; от 11 до 15 лет; от 15 до 17 лет), которые необходимо знать педагогу, причем с рекомендациями специалистов (психолога, соц. педагога, физиолога и др.), также планировать определенную работу с родителями и сообществом, наиболее эффективное вовлечение и родителей и сообщества в образовательный процесс школы.* **1-4 классы (возрастная группа от 7 до 10 лет)*** Общие задачи
	+ привить навыки оказания сопротивления влиянию ровесников;
	+ научить понимать и ценить дружбу;
	+ научить понимать важность оказания помощи другим людям;
	+ научить детей правильно общаться с ровесниками и давлением, которое они оказывают;
	+ развить в детях понимание важности продолжения образования;
	+ развить в детях навыки преодоления угнетенного состояния в случаях отказа, расстройства, разочарования и неудачи.
* Задачи уроков

1.Научить детей сказать «нет» ровесникам;2.Научить детей оценивать достоверность источников информации;3.Научить детей понимать, каким образом можно влиять на законы и каким образом законы нас защищают;4.Научить детей сохранять индивидуальность и в то же время принадлежать к компании ровесников;5.Научить детей понимать важность оказания помощи другим людям;6.Научить детей применять научно обоснованные подходы при принятии решений;7.Научить детей критически воспринимать кино, телевидение и музыку в качестве источников информации;8.Научить понимать кратко- и долгосрочные последствия принимаемых решений;9.Научить и поддерживать элементы здоровых дружеских отношений;10.Научить развивать собственную стратегию и навыки для преодоления стресса.**5-9 классы (возрастная группа от 11 до 15 лет)**Общие задачи* научить понимать взаимосвязи между принимаемым решением и его возможными последствиями в будущем;
* развить у ребенка позитивное восприятие собственной личности;
* научить понимать важность и необходимость продолжения собственного образования;
* научить детей определять источники получения помощи в случае возникновения проблем.

Задачи уроков1.Научить осознавать важность семьи и семейных отношений.2.Научить определять и оценивать различные средства массовой информации, например, в музыке, кино, телевидении и печати.3.Научить детей, каким образом устанавливать цели на будущее.4.Научить оценивать надежность и достоверность различных людей в качестве источников информации.5.Информировать о важности физической активности для сохранения и поддержания здорового образа жизни.6.Поощрять молодых людей оказывать помощь другим людям.7.Научить понимать, каким образом принятие решений может иметь долгосрочные последствия.8.Научить, каким образом можно использовать научные методы при принятии решений.**10-11 классы (возрастная группа от 15 до 17 лет)**Общие задачи* должны иметь навыки по оказанию сопротивления влиянию ровесников и понимать, почему им необходимо сказать «нет»;
* школьники должны уметь критически оценивать людей, которые их окружают и которым они хотят подражать;
* иметь собственную шкалу моральных и этических принципов;
* понимать важность их собственного ответственного поведения перед обществом;
* развивать способность преодолевать стресс;
* развивать позитивное чувство собственного достоинства.

Задачи уроков1.Научить понимать то, что процесс взросления занимает определенный период времени.2.Научить способам преодоления влияния ровесников и др.  Приложение 3 ***Тест – тренинг******«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать»***I. Если утром вам надо встать пораньше, вы1. заводите будильник
2. доверяете внутреннему голосу
3. полагаетесь на случай

II. Проснувшись утром, вы 1. сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела
2. встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на занятия
3. увидев, что у вас в запасе несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом

III. Из чего состоит ваш обычный завтрак?1. из кофе или чая с бутербродами
2. из мясного блюда и кофе или чая
3. вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять

IV. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала вам возможность 1. успеть поесть в столовой
2. поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе
3. поесть не торопясь еще немного отдохнуть

V. Как часто в суете учебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами1. каждый день
2. иногда
3. редко

VI . Если вы отказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, вы пытаетесь разрешить ее1. долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию
2. флегматичным отстранением от споров
3. ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров

VII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания занятий1. не более чем на 20 минут
2. до 1 часа
3. более 1 часа

VIII. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?1. встречам с друзьями, общественной работе
2. хобби
3. домашним делам

IX. Встреча с друзьями и прием гостей для вас – это 1. возможность встряхнуться и отвлечься от забот
2. потеря времени и денег
3. неизбежное зло

X. Когда вы ложитесь спать?1. всегда примерно в одно и тоже время
2. по настроению
3. по окончанию всех дел

XI. Как вы используете для отдыха свой отпуск?1. все сразу
2. часть летом, а часть – зимой
3. по два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел

XII. Какое место занимает спорт в вашей жизни?1. ограничиваетесь ролью болельщика
2. делаете зарядку на свежем воздухе
3. находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной

XIII. За последние 14 дней вы хотя бы раз1. танцевали
2. занимались физическим трудом или спортом
3. прошли пешком не менее 4 км.

XIV. Как вы проводите летние каникулы?1. пассивно отдыхаете
2. физически трудитесь, например, в саду
3. гуляете и занимаетесь спортом

XV. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы1. любой ценой стремитесь достичь своего
2. надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды
3. намекаете окружающим на вашу ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы

Оценка результатовТеперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их

|  |  |
| --- | --- |
| Очки за отв. | Вопросы |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | XIII | XIV | XV |
| 1 | 30 | 10 | 20 | 30 | 0 | 0 | 30 | 30 | 10 | 30 | 30 | 20 | 0 | 30 | 0 |
| 2 | 20 | 30 | 30 | 0 | 30 | 10 | 0 | 10 | 20 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30 | 20 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 10 | 20 | 30 | 30 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30 |

400-480 очков: у вас почти максимальная сумма очков, и можно сказать, что вы ведете правильный образ жизни. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей учебы. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.280-400 очков : вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша общественная и личная жизнь и впрямь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.160-280 очков: вы «середнячок». Если вы будите и дальше жить в таком же режиме, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.Менее 160 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и в учебе дела у вас идут не лучшим образом. Вам нужен совет специалиста – врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, вернуть здоровье. |