**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), определяющие структуру 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 разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы. 2. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.   4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, 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 на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию 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 научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего 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 организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.  **Предполагающие** пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.  Предполагающие активную субъектную позицию учащегося различные 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 (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции 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 мило  Теперь 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 2  Особенности здоровьесберегающего образовательного процесса  на 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 уроков  1.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 уроков  1.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, вы   1. 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 коллегами   1. каждый день 2. иногда 3. редко   VI . Если вы отказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, вы пытаетесь разрешить ее   1. 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 занятий   1. 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 раз   1. 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 вы   1. 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 результатов  Теперь 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. |