

**Здоровьесберега  
ющие  
технологии в  
образовании**

# Всемирная организация здравоохранения

*Здоровье - это состояние  
полного физического,  
психического и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезней или  
физических дефектов*



# Актуальные проблемы детского здоровья



## **гиподинамия**

нарушение функций  
опорно-двигательного  
аппарата,  
кровообращения,  
дыхания,  
пищеварения



## **детские стрессы**

нервные  
расстройства  
вследствие  
отрицательной  
психологической  
обстановки в семье,  
излишнего шума и  
нервности в детском  
коллективе



## **тревожность**

недостаток  
эмоциональной  
поддержки в  
детском саду и  
семье,  
недостаток  
информации



# Школьные факторы риска



Стрессовая педагогическая тактика



Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников



Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса



Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей



Провалы в существующей системе физического воспитания



Интенсификация учебного процесса



Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья



Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля



Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни

# Данные НИИ физиологии детей и подростков Российской Федерации

к 10-11 классу достигают  
**80-85%**

учащиеся 1 класса имеют  
физиологические  
отклонения в здоровье  
**до 30%**



# «Здоровьесберегающие технологии»

- *это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.*

**Н.К.  
Смирнов**



# Цель здоровьесберегающих технологий

- ✓ обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику
- ✓ воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека
- ✓ знания о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его
- ✓ валеологическая компетентность, позволяющая ребенку самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.



# Основополагающие принципы здоровьесберегающих технологий

**1.Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.**

Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

**2.Творческий характер образовательного процесса.**

Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

**3.Обеспечение мотивации образовательной деятельности.**

Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

<b>4. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.</b>	Прежде всего имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.
<b>5. Учет системного строения высших психических функций.</b>	При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.
<b>6. Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.</b>	Педагогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени.
<b>7. Рациональная организация двигательной активности.</b>	Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы: снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.
<b>8. Обеспечение адекватного</b>	Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления

# Группы здоровьесберегающих технологий



Медико-гигиенические технологии

Физкультурно-оздоровительные технологии

Экологические здоровьесберегающие технологии

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности

Здоровьесберегающие образовательные технологии

# Виды здоровьесберегающих технологий



медико-профилактические

физкультурно-оздоровительные

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

валеологического просвещения родителей

здоровьесберегающие образовательные технологии в учреждении



# Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

Анализ состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, их валеологических умений и здоровьесберегающей среды учреждений

Работа валеологической направленности с родителями учреждения

Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в учреждении

Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых

Установление контактов с социальными партнёрами учреждений по вопросам здоровьесбережения

Освоение педагогами учреждений методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых учреждения

# 1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

## Критерии здоровьесбережения на уроке Гигиенические условия в классе (кабинете):

- чистота,
- температура и свежесть воздуха,
- рациональность освещения класса и доски,
- наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.



Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

# Число видов учебной деятельности, используемых учителем:



**Нормой считается 4-7 видов за урок.** Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости

- опрос учащихся,
- письмо,
- чтение,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание наглядных пособий,
- ответы на вопросы,
- решение примеров, задач,
- практические занятия и т. д.



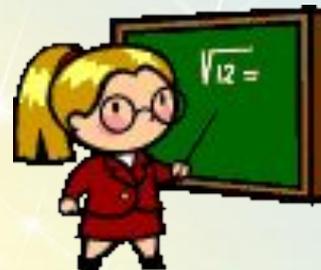
# Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности



- Ориентировочная норма: 7-10 минут.

# Число использованных учителем видов преподавания:

- словесный,



- наглядный,



- аудиовизуальный,

- самостоятельная работа и др



**Норма - не менее трех за урок.**

# Чередование видов преподавания

- не позже чем через 10-15 минут.





Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это:

- методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);
- активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.);
- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.



# Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов



для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.



# Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.



- Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены.
- Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.



# Физкультминутки и физкультпаузы



- Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.



Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.



- Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.





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.



- Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.



# Благоприятный психологический климат на уроке.

Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.





Преобладающее выражение лица учителя.

Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок:



- улыбок,
- уместных остроумных шуток,
- использования поговорок,
- афоризмов с комментариями,
- музыкальных минуток и т.д.



Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.



- Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы.
- Норма - не ранее чем за 5-10 минут до окончания урока.





# Темп и особенности окончания урока.

Желательно, чтобы завершение урока было спокойным:

- учащиеся имели возможность задать учителю вопросы,
- учитель мог прокомментировать задание на дом,
- попрощаться со школьниками.





# Состояние и вид учеников, выходящих с урока.



- Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать **состояние и вид учеников, выходящих с урока.**



- Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

## II. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников

### Правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий

## **Правило 1. Правильная организация урока**

**Главная цель учителя** - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ.

Формирование интереса, мотивации к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

**Организация урока должна обязательно включать три этапа:**



## **Правило 2. Использование всех каналов восприятия**

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями.

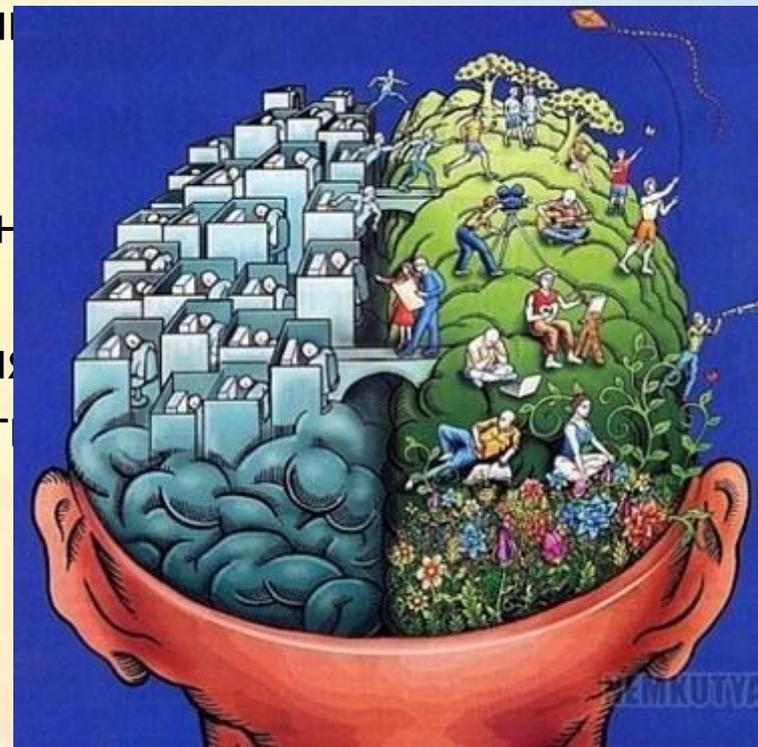
**Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:**

❖ **- левополушарные люди** — при доминировании левого полушария.

Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

❖ **- правополушарные люди** — доминирование правого полушария, развитие конкретно-образного мышления и воображения;

❖ **- равнополушарные люди** — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.



- **На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:**



*Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.*

# Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся. *Распределение интенсивности умственной деятельности*

- Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность учащихся имеет индивидуальные особенности

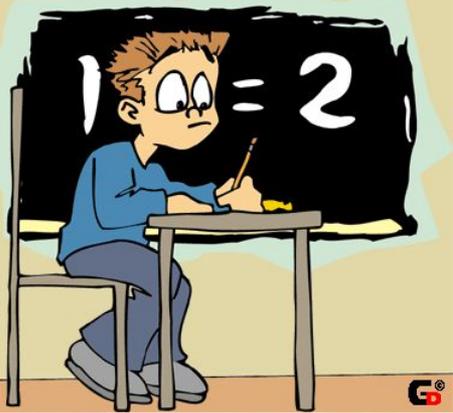


астных

# Эффективность усвоения знаний учащимся в течение урока



# Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока



Часть урока	Время	Деятельность
1-й этап. Врабатывание	5 мин.	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение.
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин.	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

# Правило 4. Уместное и правильное применение физкультпауз.

вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности



сокращение потока импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга



снижение возбудимости нервных центров



Снижение умственной работоспособности



Отсутствие мышечных напряжений и механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя снижает интенсивность кровообращения



ухудшает кровоснабжение головного мозга



необходимость выделения на уроке минут двигательной активности



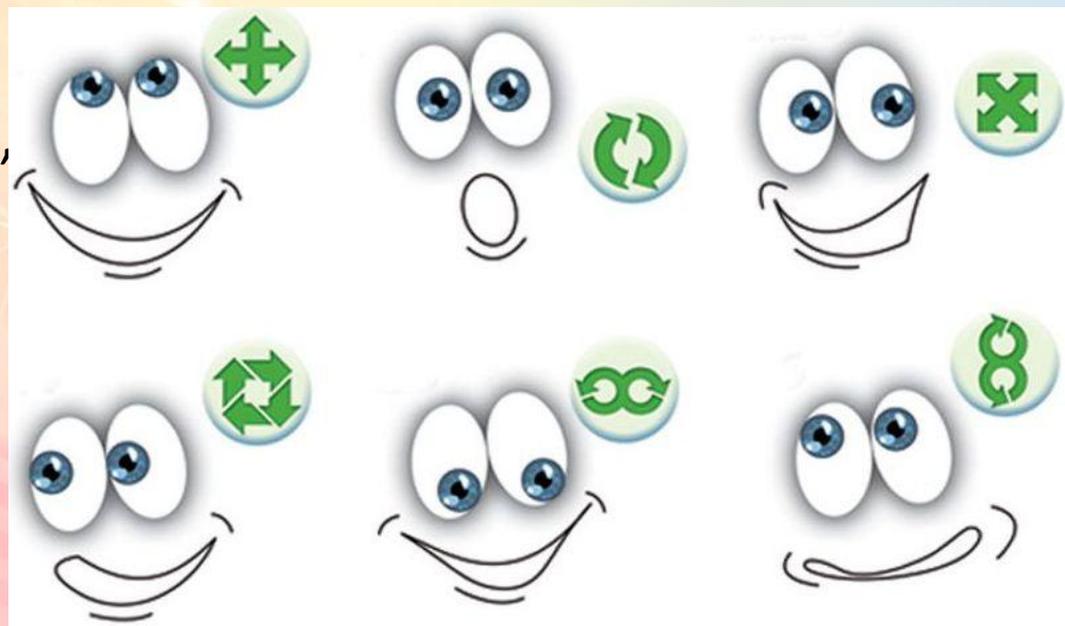
# Формы занятий физическими упражнениями на уроке

- физкультурная пауза
- физкультурная минутка
- физкультурная микропауза



Комплексы упражнений выполняются примерно на 10 и 20 минутах урока.

Для детей начальной школы, среднего звена необходима гимнастика для снятия зрительного утомления





# III. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

## ❖ Снятие эмоционального напряжения

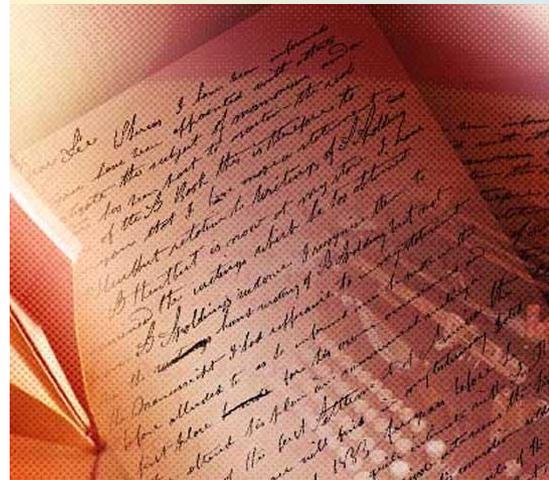
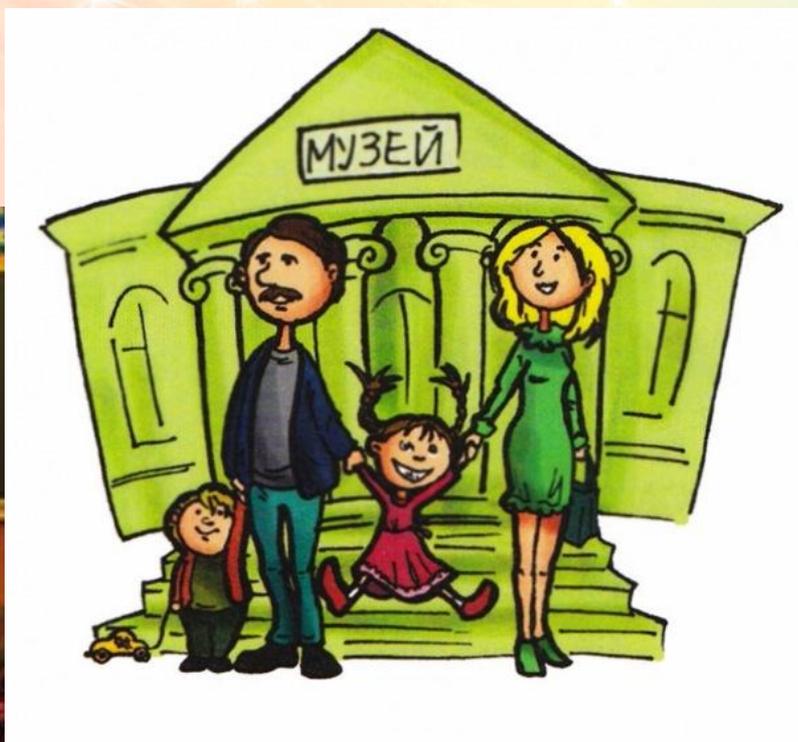
Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют :

- снять эмоциональное напряжение;
- обеспечить психологическую разгрузку учащихся;
- дать им сведения развивающего и воспитательного плана;
- показать практическую значимость изучаемой темы;
- побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.



Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.



# ❖ Создание благоприятного психологического климата на уроке

Предупреждает утомление учащихся

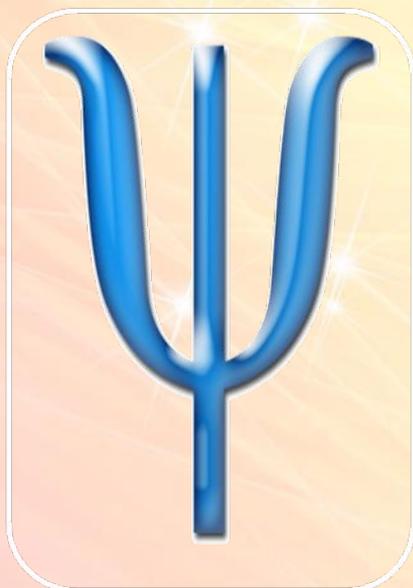
Проявляет дополнительные стимулы для раскрытия творческих возможностей

Психологический комфорт



- ✓ Доброжелательная обстановка на уроке;
- ✓ спокойная беседа;
- ✓ внимание к каждому высказыванию;
- ✓ позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения;
- ✓ тактичное исправление допущенных ошибок;
- ✓ поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности;
- ✓ уместный юмор или небольшое историческое отступление

# ❖ Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни



Создание  
необходимых  
гигиенических  
условий

Создание  
необходимых  
психологических  
условий

Профилактика  
заболеваний

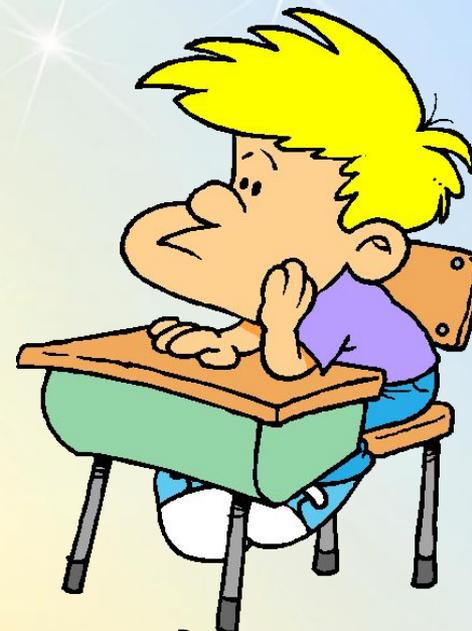
Пропаганда  
здорового образа  
жизни

# ❖ Комплексное использование личностно-ориентированных технологий

- *учитывают особенности каждого ученика и направлены на более полное раскрытие его потенциала.*

## Можно отнести:

- технологии проектной деятельности;
- дифференцированного обучения,;
- обучения в сотрудничестве;
- разнообразные игровые технологии.



## □ Задачи учителя:

- *создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса;*
- *стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться;*
- *создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы;*
- *создание обстановки для естественного самовыражения ученика.*



# IV. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Личность ребенка

обеспечение  
безопасных,  
комфортных  
условий развития

реализации  
природных  
возможностей

# Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

<b>Педагогика сотрудничества</b>	Цель школы-разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности
<b>Технологии развивающего обучения</b>	Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий.
<b>Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов</b>	Целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей.
<b>Технология психологического сопровождения</b>	Активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения.
<b>«Технология раскрепощённого развития детей»</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-занятия в режиме смены динамических поз;</li><li>-движения наглядного учебного материала;</li><li>-использование схем зрительных траекторий,</li></ul>



Спасибо за внимание!

# Библиография

1. Н.К.Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы.
3. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки
  - <http://office.microsoft.com/ru-ru>,
  - <http://fantasyflash.ru>