Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №17, р.п. Юрты

**Обобщение**

**педагогического опыта на тему:**

«Применение здоровьесберегающих технологий

как метод инновационного подхода

на уроках географии»

Подготовила: Кривогуз О.В.

2016

Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей. Проблема здоровья детей встает особенно остро, потому что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества.

Проблемы современной системы образования требуют новой трактовки понятия “образование”. Современный образовательный процесс, в том числе новые Федеральные государственные образовательные стандарты предполагают не просто обучение учащихся предметным знаниям, умениям и навыкам, а воспитания здоровой личности.

Большинство детей школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья: ослабление зрения, опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения, что ведет к отставанию в учебе, так как пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях. Поэтому, серьезное изучение затронутой проблемы является актуальным и продиктовано современными тенденциями в состоянии здоровья нации. Все это требует от преподавателей новых подходов в образовании и воспитании детей, основанных на принципах здоровьесбережения.

Цель педагогического опыта – изучение использования здоровьесберегающих технологий применительно к практике преподавания на уроках географии.

Задачи:

* систематизировать имеющийся опыт по введению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс;
* определить критерии урока со здоровьесберегающей установкой;
* показать практические пути для введения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс;
* подтвердить положительное влияние здоровьесберегающих технологий на формирование психического здоровья учащихся.

***Здоровьесбережение как залог успешного обучения***

В соответствии с Законом Российской Федерации “Об образовании” здоровье человека соотнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию учащихся и охране их здоровья. Конечно, школа не может брать на себя медицинские функции и обязанности. Но именно мы, преподаватели должны создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности в нашей деятельности. В связи с этим возрастает значимость здоровьесберегающих технологий.

Несомненно, что успешность обучения в школе определяется состоянием здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса. Но для этого педагогам нужно обучиться здоровьесберегающим технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на уроках, и в общей программе работы школы. Педагог должен осознавать приоритет здоровья, и, следовательно, тот факт, что успех в обучении возможен лишь в том случае, если ученик здоров и физически, и психически.

Практики предлагают 2 возможности, предупреждающие разрушение здоровья ребенка:

1. Изменение технологии, содержания, структуры урока и образовательного процесса в целом.

2. Необходимость обеспечить новое качество образования, высокую мотивацию и направленность к здоровьесберегающим методикам.

***Модель здоровьесберегающего обучения***

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле, можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идёт на пользу здоровья обучающихся. Это те приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью детей, обеспечивают им безопасные условия пребывания и обучения в школе. Тем самым создаётся образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов, даёт возможность преподавателю решать проблемы обучения успешнее, а детям облегчает напряжённость учебного процесса, а значит эффективность обучения возрастает.

В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда. «Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей ребенка, базирующаяся на педагогике, в основе которой лежат активные формы и методы обучения. «Сохраняющая здоровье среда» опирается на создание психологического комфорта, эмоциональной отзывчивости. К «сохраняющей среде» относятся санитарно-гигиенические требования. К примеру, это должно быть проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; достаточное освещение – комфортная работа для глаз без усилий и напряжения. Преподаватель должен чувствовать, когда ученик устал (у него пропадает заинтересованность, внимание становится рассеянным) и предпринимать все возможные методы и приёмы для снятия утомления.

Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности учителя и учащихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения.

Здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Сохраняя здоровье детей, преподаватели должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

***Основные средства реализации здоровьесберегающих технологий в деятельности преподавателей школы.***

Модернизация образования предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. В системе общего образования вопрос о сохранении здоровья школьников разработан достаточно полно и носит систематический характер. Школьное образование детей дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья.

Этого желают родители, понимая, что обучение поможет привить ребенку навыки, необходимые в жизни. Сейчас многие родители вынуждены интенсивно работать, в то время как дети не получают должного внимания с их стороны.

Здоровьесбережение образовательного процесса осуществляется по следующим разделам и направлениям:

* поддержание  в кабинете обоснованных санитарно-гигиенических условий, от чистоты и освещенности до дизайна;
* физиологически грамотное построение уроков с использованием в их процессе оздоровительных мероприятий, строгая дозировка учебной нагрузки;
* создание психологически комфортной среды в процессе обучения;
* использование современных педагогических технологий в процессе обучения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Таким образом, одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся путем внедрения здоровьесберегающих технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации детей и подростков.

***Организация и планирование занятия***

Поскольку основой любого образовательного процесса является урок, то и его влияние на здоровье учащихся является наиболее важной частью в этой сфере. Большинство критериев, о которых говорит традиционная методика, касаются сугубо педагогических аспектов проведения урока. Однако почти каждый из этих элементов связан с проблемой сохранения здоровья учащихся.

Преподаватели школы обычно следят за соблюдением режима занятий: строят урок с учетом работоспособности детей, чередуют различные виды деятельности, выполняют гигиенические требования, создают благоприятный эмоциональный настрой. Тем не менее, нужно напомнить об основных моментах учебного процесса. Есть своеобразные ориентиры, на которые целесообразно обратить внимание при проведении занятия.

Обязательной составляющей здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются гигиенические условия в классе. Одним из элементов экологического пространства является воздушная среда. Ее воздействие на учащихся и педагогов не ограничивается теми сторонами, которые регламентированы санитарными нормами - они известны и приводятся в соответствии с требованиями путем поддержания комфортной температуры, уровня освещенности и регулярного проветривания помещения класса. Отметим, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств во многом зависят от соблюдения этих условий. Но кроме этого, влияние на здоровье и настроение учащихся оказывают, например, запахи.

В последние годы представление о воздействии запахов на человека оформились в новую науку - ароматологию и ее прикладную ветвь - ароматотерапию. Лучший источник полезных и гармоничных запахов - растения. Выращивание в классах комнатных растений, в соответствии с рекомендациями ученых и обобщениями практического опыта, безусловно, целесообразно, но должно быть связано не с задачами лечения, а только сохранения и укрепления здоровья.Растения наши молчаливые друзья и помощники, чудесные целители и врачеватели. Они дарят людям ничем не заменимый кислород, поглощают вредные газы и вещества, задерживают пыль, уменьшают воздействие городского шума. В помещении растения создают необходимый психоэмоциональный комфорт, являясь чуткими хранителями безопасности и покоя. Свое здоровое действие растения проявляют путем выделения эфирных масел, которые действуют подобно гормонам, проникая в системы организма, влияя на эмоции и физические реакции, регулируя их, активизируя защитные силы организма в борьбе против инфекционных заболеваний, стимулируя образование лейкоцитов крови. Определенные эфирные масла имеют связь с конкретными органами тела. Например, гераниевое масло активизирует кору надпочечников и снимает напряжение, вызванное стрессом, апельсиновое - используют для борьбы с тревогой, страхом.

Все цветы выделяют фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные микробы. Возможности оздоровления воздуха в помещении при помощи комнатных растений просто беспредельны. Летучие выделения некоторых растений в силу своей биологической активности даже в микроскопических дозах (10-6мг/см3) могут обладать бактерицидным, бактериостатическим действием. От летучих фитонцидов амариллиса некоторые бактерии погибают быстрее, чем от фитонцидов чеснока. Для оздоровления воздуха в комнате полезно держать такие растения, как мирт, розмарин, аспарагусы. Давно известны фитонцидные свойства хвойных. Это криптомерия, можжевельник, сосна. Они также наполняют помещение отрицательно заряженными ионами, которые поглощают излучения телевизоров и компьютеров.

Главный упор, который мы делаем на занятиях – это рациональная организация занятия, использование активных форм и методов обучения. В общеобразовательных школах большинство учителей используют следующие приемы здоровьесбережения на уроках: динамические паузы, расслабление под музыку и включение игровых моментов на уроках, гимнастику для глаз.

Число видов учебной деятельности, используемых преподавателем, является важной составной частью урока. К ним относятся следующие виды учебной работы: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа. Нормой считается использование 4–7 видов работы за занятие, но не менее трех. Однообразие занятия способствует утомлению школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частые смены одного вида деятельности на другой требуют от учащихся дополнительных усилий, что также приводит к быстрой утомляемости.

Следует учитывать продолжительность и чередование различных видов учебной деятельности. Нормой продолжительности одного вида работы считается 7-10 минут.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются  своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

**Эффективность усвоения знаний** учащимися в течение урока такова:

* 5-25 минута – 80%
* 25-35 минута -  60-40%
* 35-40 минута – 10%

Работоспособность у детей связана с биоритмами и имеет два основных пика. Первый подъем приходится на 9-11 часов, второй – на 16-18 часов. Неодинакова умственная способность учащихся и в разные дни учебной недели. Из опыта работы можно с уверенностью сказать, что после выходных в понедельник не следует проводить контрольные работы, зачеты и экзамены. Учебная нагрузка в течение недели должна быть распределена таким образом, что наибольший ее объем приходится на вторник и среду. Контрольные и проверочные работы лучше проводить в середине учебной недели. Преподавателю нужно всегда корректировать интенсивность работы и величину нагрузки, не допуская переутомления ученика и снижения его работоспособности.

Утомление часто возникает в следующие периоды:

* начало учебного года и недели;
* возникает ежедневно к 3-4-му урокам;
* сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня;
* окончание четверти, учебного года, недели.

Контролировать и регулировать процесс утомленной работоспособности ребенка должен учитель**,** так как от успешности решения этой проблемы зависит, насколько успешно будет осуществляться процесс обучения и развития личности ребенка.

Оптимальной можно считать такую организацию процесса обучения, при которой максимальный педагогический эффект достигается при сохранении благоприятной динамики работоспособности. Понятия трудность урока и утомительность урока отличаются друг от друга. Трудность - это объективное свойство урока, включающее конкретный объем знаний, умений и навыков, которые должен усвоить ученик, интенсивность работы. Утомительность - это субъективный индивидуальный показатель, характеризующий функциональную “стоимость” урока для каждого ученика.

В то же время специальные гигиенические исследования показали, что степень утомления школьников определяется не каким-либо одним фактором (объемом, насыщенностью, сложностью, интенсивностью, эмоциональностью и т.п.), а их совокупностью и неблагоприятным сочетанием.

Нужно отметить, что утомление обладает двойным биологическим действием: с одной стороны, оно является защитной охранительной реакцией от чрезмерного истощения организма; с другой - утомление стимулирует восстановительные процессы, раздвигает границы функциональных возможностей, и при тренировке та же самая нагрузка будет постепенно все менее утомительной.

В то же время все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временной характер и исчезают при смене вида деятельности или в процессе отдыха. Учебный процесс не должен исключать утомления, но должен строиться таким образом, чтобы отдалить его наступление и, самое главное, предупредить возникновение переутомления. Отрицательное воздействие переутомления, особенно хронического, длительно действующего, как правило, сказывается на росте, развитии ребенка, состоянии его здоровья. В конечном счете, все отрицательные последствия обучения в виде нарушений процессов роста, развития, ухудшения психологического здоровья детей, в основе своей имеют перегрузку и, как следствие, переутомление. Именно поэтому рекомендации по организации всего учебного процесса с учетом возрастных физиологических закономерностей и динамики работоспособности ребенка - насущная необходимость здоровье сберегающей системы обучения.

***Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся.***

К таким методам относятся методы свободного выбора (беседа, выбор приемов обучения, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученик в роли учителя, обучение действием, ролевая игра, ученик как исследователь и др.); методы, направленные на развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и др. Эти приемы помогут снять признаки утомления, а хроническое утомление - это одна из главных причин истощения ресурсов здоровья школьников.

Давно известно, что игры активизируют процесс обучения. Применение игровых технологий в комплексе с другими методами и приемами организации учебных занятий, дает возможность укрепить мотивацию на обучение, поддерживать интерес и увлеченность игрой на инструменте, вызвать положительные эмоции, то есть создать благоприятный эмоциональный настрой урока, раскрыть индивидуальность ребенка. Для детей игры – это эффективный способ самореализации и самовыражения.

Игровые формы, применяемые на групповых уроках, разнообразны:

* подвижные игры (игры на внимание, на воспитание слуховых представлений);
* игры-соревнования (дети делятся на команды и выполняют задания игры);
* ролевые игры.

Каким же должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников?

1.С целью предупреждения утомления  и усталости учащихся применяются дидактические игры, включаются  в урок физкультминутки,  вводится искусствоведческий  материал, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, включаются  школьники  в групповую и парную работу,  используются эмоциональная передача содержания учебного материала,  юмор, перевод школьников к новым  видам деятельности,  которых должно быть  в течение урока от 4 до 7; планируется  смена вида  занятий  через 7-10 мин;  выдача заданий, развивающих воображение, интуицию, эмоционально-чувствительное восприятие.

2. Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности школьников в течение урока, необходимо следить за посадкой учащихся;

для учащихся 5-6 классов проводить психофизические физпаузы, зарядку для глаз; (Приложение 1)

использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы школьников, их личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу (с дополнительной литературой, в Интернете), поисковую беседу, выбор способа действия, создание презентаций и т.п.

3.Для рациональной организации учебной деятельности учащихся  используются  на уроках видеоматериалы, так как это способствует развитию дискуссий, стимулирует познавательный интерес учащихся;  обеспечивается индивидуальный  и дифференцированный  подход  в процессе обучения. Наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов на электронных носителях с уровневыми заданиями. Учет интенсивности и длительности самостоятельной работы, разработка таблиц оценки трудности уроков, выделение мотивационных линий урока.

4. С целью  укрепления психологического здоровья школьников важно добиться на уроке благоприятного психологического настроения с помощью создания ситуаций успеха для учащихся,  корректности и объективности оценки деятельности учеников  на уроке, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; избегать в собственном поведении отрицательных эмоций для себя и для учащихся, так как они являются здоровьеразрушающими; с целью создания ситуации успеха на уроке слабоуспевающим школьникам разрешается при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным  в тетради.

5. Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, необходимо  соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в помещении кабинета) в соответствии  нормами СанПиНа; обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся: рассаживать детей на своих уроках с учетом состояния  их зрения, корректировать освещение в кабинете; организация динамической перемены после третьего урока, использование подвижных  перемен, введение утренней зарядки перед первым уроком.

6. Формируя у учащихся  знания о здоровье, включать в содержание урока вопросы, связанные со здоровым образом жизни, использовать  задания для проведения самоанализа.

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии  здоровьесбережения | Характеристика |
| Обстановка и гигиенические условия в классе | Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители |
| Количество видов учебной деятельности | Виды учебной деятельности: опрос, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание и т. д. |
| Количество видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа. |
| Наличие и место методов, способствующих активизации | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).  Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия).  Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) |
| Место и длительность применения ТСО | Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения |
| Поза учащегося, чередование позы | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы |
| Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке | Внешняя мотивация: оценка, похвала,  поддержка, соревновательный момент.  Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу |
| Психологический климат на уроке | Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик, (комфорт— напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество— соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие) 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 |
| Эмоциональные разрядки на уроке | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие. |

**Признаки хорошего современного урока географии – это:**

* Соответствие урока требованиям программы к отбору содержания, четкое планирование цели каждого урока,
* Обеспечение качественного усвоения учебного материала в классе, достижение планируемых результатов,
* Активная работа учащихся в классе без перегрузки,
* Предупреждение утомляемости на уроке, снятие напряжения, положительная мотивация в начале и в конце урока, охрана здоровья детей,
* Наличие у школьников интереса к предмету и к процессу учения.

***Благоприятный психологический климат на занятии*** также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд позитивных эмоций, полученный учеником на уроке, создает атмосферу творчества и взаимопонимания. И наоборот: наличие стрессов, постоянное напряжение, отрицательные эмоции с обеих сторон свидетельствуют о преобладании на уроке тенденций, губительно сказывающихся на здоровье ученика.

О личности преподавателя, каким он должен быть, написано много трактатов, но не последнее место в этом ряду занимает проявления доброжелательности учителя. На уроке должно быть место эмоциональным разрядкам: улыбке, остроумной шутке, веселым и необидным сравнениям, использованию поговорок, афоризмов и др.

При планировании занятиянеобходимо учитывать следующие моменты:

плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учеником, непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели колеблются в диапазоне от 60% до 80%; момент наступления утомления и снижения активности учащегося, (норма - не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока); темп и особенности окончания урока. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащийся имел возможность задать вопросы, учитель мог записать задание в дневник, сделать акценты на наиболее важных деталях в домашней работе, найти возможность поощрить ученика за прилежание, отметить улучшения и недоработки в домашних занятиях. Хороший результат даёт обсуждение оценки за урок совместно с учеником, чтобы он понимал, к какому результату нужно стремиться. Оценка за урок складывается из нескольких составляющих: самооценка, совместная оценка учителя и ученика, окончательная оценка. Недопустима задержка учащихся в классе на перемену. Именно этот момент наиболее часто нарушается в нашей практике, когда именно перемену преподаватель использует для записи задания или для доигрывания произведений.

Особенностью здоровьесберегающего подхода является момент окончания занятия. Считаю необходимым пожелать ученику хороших оценок по другим предметам, чтобы он ощущал заинтересованность учителя в его учебе, уверенность в своих силах. т.д. заключает в себе бережное отношение к психологического результата ждет от него учитель Все это будет способствовать формированию культуры общения и поведения вне урока, и чем раньше мы начнем проводить эту работу, тем скорее это перейдет не только в привычку, но и в характер человека.

Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид ученика, выходящего с занятия: спокойное, деловое, утомленное, растерянное или взвинченное.

Таким образом, рациональная организация урока включает в себя разнообразные виды деятельности, частоту их чередования, насыщенность урока, смену позы, физические и эмоциональные разрядки. Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к игре на инструменте, дети будут сохранять активность до конца урока, им будет нравиться узнавать все больше нового.

***Стиль общения и здоровье педагога***

О двух составляющих процесса обучения – учитель и ученик - написано много методической литературы, поэтому скажем лишь несколько слов в контексте затронутой проблемы. Анализ психического здоровья преподавателя показывает, что для формирования здоровья детей необходимо, чтобы сами учителя не только знаниями, но и собственным примером показывали ученикам путь к здоровью. При позитивном стиле общения преподаватель выслушивает учеников, приглашает участвовать в обсуждении, в его речи больше положительных оценок исполнения (хорошо, отлично, прекрасно и т.д.), лицо выражает радость и удовлетворение. У преподавателей с таким стилем общения преобладают позитивные реакции, меньше категорических суждений. Они чаще используют разнообразные интересные технологии обучения, дети на уроке у них более активны и свободны.

***Здоровьесбережение - в каждую семью***

Активными помощниками в оздоровлении детей должны быть их родители. Большинство семей заинтересовано в укреплении физического здоровья своих детей, многие из них могут поделиться опытом в этом направлении. Работа с родителями включает в себя их просвещение: беседы, лекции, концерты.

Различные внеклассные мероприятия направлены на физическое и психическое оздоровление учащихся. Много творчества, терпения и сил нужно приложить преподавателю, чтобы в классе каждому было комфортно, чтобы дети с радостью бежали на урок. Наши родители являются участниками и незаменимыми помощниками всех внеклассных мероприятий. Все это повышает уровень мотивации процесса обучения, способствует развитию творчества, что, в свою очередь, снижает уровень тревожности, уменьшает психическое напряжение. В этом плане следует отметить, что применение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию успешной творческой личности.

**Заключение**

В заключение хочется подчеркнуть, что реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на занятиях, достигая при этом положительных результатов. Обогащение учащегося опытом эмоционального отношения к действительности является важным аспектом духовного развития ребенка - его духовного здоровья. Сама система обучения в школе, предполагающая не только групповые занятия и индивидуальные, таит в себе огромные возможности, основное достоинство и ценность которых заключается в их гуманистической направленности. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному преподавателю. Но если каждый из нас задастся этой целью, и будет стремиться к ней - выиграют, в конечном счете, наши дети. Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги для радостной и наполненной смыслом жизни – вот цель, к которой должен стремиться учитель.

Здоровье и образование. Обычно, употребляя эти слова вместе, подразумевают негативное влияние напряженной учебы на здоровье учащихся. Целью взрослых является поиск эффективных форм образования, направленных на оздоровление и формирование у учащихся системы ценностей с приоритетом здоровья как одной из высших ценностей.

**Литература**

1. Закон 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Колеченко А. Энциклопедия педагогических технологий. – С-Пб: «Каро», 2005.
3. Пратусевич Ю.М. Умственное утомление школьников. М.: Просвещение, 1964, с. 230.
4. СD Здоровьесберегающие технологии учебного процесса.- Издательство «Учитель», 2011
5. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М.: Просвещение, 1979. - 170с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии. – М.: АРКТИ, 2003.
7. Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности: Учебно – методическое пособие. – СПб.: КАРО, 2005
8. Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков. – М.: Академия, 1999.
9. Сократов Н.В., Феофанов В.Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург: 2001.

*Приложение 1*

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево. 3-4 .Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5.делать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

**Глазодвигательные упражнения**

***Взгляд влево вверх***

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым глазом нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого выполняются упражнения в течение 7 с. Смотреть надо на карандаш в левой руке, затем взгляд переводится вперед, «прямо перед собой» (7 с).

Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, упражнение повторяется.

***Горизонтальная восьмерка***

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

***Глаз-путешественник***

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки с изображением игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.