МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ ДМИТРОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КАТУАРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**ДОКЛАД**

**На тему:**

**«СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»**

**Подготовила:**

**Учитель технологии**

**МОУ Катуаровской СОШ**

**Даянова Лилия Габдуллаевна**

**2016 год**

Вопрос здоровье сбережения на уроках затрагивался в нашей школе много раз. Все мы понимаем, что это важно, но вы скажете: "ЕГЭ, экзамены - к ним нужно готовиться! Где время?" Да, я с вами, абсолютно согласна, времени на уроках не хватает катастрофически!

Поэтому мне бы хотелось сегодня взглянуть на этот вопрос с другой стороны и говорить о здоровье сбережении не для того чтобы вы об этом узнали, а для того чтобы сказать вам: "Каждый из вас, почти на каждом своем уроке активно использует эти методы, хотя порой и не догадывается об этом". А по другому и быть не может.

В этом учебном году в нашей школе мной был проведен опрос среди учащихся, родителей, учителей и администрации с целью выяснения значимости поддержания ЗОЖ. Для этого всем было предложено ответить на один и тот же вопрос:

Как Вы считаете, что является наиболее значимым из предложенного списка?

* Деньги.
* Здоровье.
* Знания и умения.
* Положительные оценки учеников.

И вот какие результаты были получены

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ддети | родители |
| здоровье | 70 | 100 |
| знания | 10 | 0 |
| деньги | 7 | 0 |
| оценки | 13 | 0 |

Полученные данные наглядно показывают, что здоровье является наиболее значимым приоритетом для не только для родителей и учащихся ,но и для учителей и администрации нашей школы. Необходимо обратить внимание на тот факт, что некоторые учащиеся считают приоритетным для себя получение хороших оценок и знания. И это можно объяснить только одним - стремлением нас учителей и родителей настойчиво доказать детям, что нет ничего важнее учебы! Хотя прекрасно понимают, что здоровье всё же важнее.

Никому не нужно доказывать, что вопрос здоровья очень актуален и важен. Конечно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим вряд ли можно спорить, нации нужны люди здоровые.

Считается, что главной задачей школы является обучение детей основам наук, однако, в свете нынешнего состояния здоровья нации, необходимо считать, задачей, равнозначной обучению наукам, обучение здоровому образу жизни, привитие навыков владения своим телом.

Вопросы здоровья детей - на повестке дня Минобразования и Минздрава, "круглого стола" Государственной думы, педагогических коллективов и родителей. И это не случайно. Здоровье школьников в плачевном состоянии и искать пути выхода из сложившейся ситуации нужно всем вместе.

Для сохранения здоровья детей в школе необходимо использовать: ***здоровье сберегающие технологии*- *это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.***

**Сущность здоровье сберегающего урока** состоит в том, что этот *урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни .*

*принципы здоровье сберегающего урока, направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья*. Это:

* принцип двигательной активности;
* принцип оздоровительного режима;
* принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
* принцип реализации эффективного закаливания;
* принцип психологической комфортности;
* принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка (учёт ведущей модальности, темперамента, билатеральности).

Для реализации данных принципов выбраны и систематизированы педагогические методы и приёмы обучения.

**Современные здоровье сберегающие технологии**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

Большое внимание мы уделяем **физическому воспитанию школьников,** неразрывно связывая это со здоровьем детей. Работа эта ведётся по многим направлениям:

**1. ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ**

Для нормального функционирования человеческого организма необходима определённая "доза" двигательной активности, то есть деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Малоподвижный образ жизни в школе не может не сказаться на самочувствии - накапливается мышечное напряжение, падает работоспособность, увеличивается утомление. Учителя нашей школы проводят **физкультминутки - динамические паузы**непосредственно на уроках. Достаточно всего 3-4 упражнений, чтобы снять усталость. Это:

* гимнастика для улучшения мозгового кровообращения,
* для снятия утомления плечевого пояса и рук,
* для снятия напряжения с мышц туловища;
* Гимнастика пальчиковая;
* Гимнастика бодрящая;
* Гимнастика дыхательная
* Гимнастика для глаз- само коррекция.

Рекомендации для учителя:

Учитель должен:

* проводить физкультминутку, находясь в хорошем настроении;
* обладать педагогическим тактом;
* владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;
* уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;
* знать основы терминологии физических упражнений.

**2. ВИТАМИНИЗАЦИЯ И АРОМОТЕРАПИЯ**

Ежегодно во 2 и начале 3 четверти витаминизация детей (родители покупают витамины) и в классе ежедневно стоит блюдце с пихтовым маслом, которое убивает болезнетворные микробы. Медработник проводит витаминизацию завтраков.

**3. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ СМЕНЫ РАБОЧЕЙ ПОЗЫ**

**4. САМО МАССАЖ**

На уроке можно использовать тренажёр для стоп (массажный коврик). Это квадрат 30 см х 30 см из хлопчатобумажной ткани или другого материала с галькой, пуговицами и т.д. Ткань должна быть не тонкой, чтобы ногам было не больно. Тренажер восстанавливает правильный свод стопы (профилактика плоскостопия), улучшает циркуляцию крови, активизирует биологические точки, представительства всех внутренних органов, снимает усталость. Его можно использовать следующим образом: на одном из уроков дети разуваются, и весь урок их ноги стоят на массажном коврике. Но можно использовать коврик и в течение дня при проведении физкультминуток (дети становятся на коврик только во время физкультминуток или зарядки для глаз).

**Комфортное начало и окончание урока***,* что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помог детям освоить следующие способы само оздоровления: а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!" б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе" в) рисование на полях тетради различных рисунков или символов, которые символизируют предстоящий день и т.д.

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что хороший смех дарит здоровье, сказано немало. Учитель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Не случайно чувство юмора - один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника. Постоянная серьезность - признак психологического нездоровья. Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит - с позиций здоровье сбережения - не менее физкультминутки. Это мощный противовес состоянию утомления. Несколько уместных и умных шуток в течение урока, забавная скороговорка - показатель его качества, критерий для оценки. Полезная для здоровья "встряска" необходима и мыслительному процессу, поскольку оживляет творческий настрой.

Отдельная, воспитательная сторона - оценка услышанных шуток на уроке. Примитивно-злобный характер шуток как проявление самоутверждения за счет других наносит непоправимый ущерб личностному развитию, культурному росту. К сожалению, образцов именно такого юмора (в повседневной жизни, на телеэкране) гораздо больше, чем умного и доброго. Задача учителя - попытаться помочь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

Комфортным начало урока может сделать снятие психоэмоционального напряжения с помощью психогимнастики**:** *Психогимнастика -* **это упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка.**

При планировании занятий, а также в процессе проведения психогимнастических упражнений важно учитывать ряд моментов: правильный выбор упражнения, инструктирование группы перед его выполнением, остановка и обсуждение упражнения. Раскроем более подробно каждый из этих вопросов.

**Цветотерапия**

Уже в древности люди знали: каждый цвет может по-своему воздействовать на человека - вызывать чувство радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения.

Если человек устал от одного цвета, то надо посмотреть на противоположный. Красный цвет всегда влияет на физическое состояние, жёлтый - на умственное, а голубой - на эмоции.

Красный и оранжевый - активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности. Жёлтый - цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача. Зелёный - создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

От цвета бумаги изменяется даже число верных ответов. Например, на зелёной бумаге число верных ответов было на 20% больше, чем на белой, а на красной, напротив, уменьшилось на 19%.

Таблицы, схемы выполняются или в основных цветах: красный, синий, жёлтый, или в последовательности: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий , фиолетовый. Менять местами цвета нельзя.

**Музтерапия**

Различные формы музыкального воздействия использовались веками как мощное средство изменения сознания. Механизм влияния музыки на организм достаточно сложен. Монотонная барабанная дробь вызывает гипнотическое состояние, к которому приводит утомление слухового анализатора и последующее за этим торможение в коре головного мозга. С другой стороны, музыка, воздействуя на кору головного мозга, вызывает ассоциации, которые в зависимости от индивидуального опыта могут быть и стимулирующие и успокаивающие. В третьих, музыка влияет на человека через ритм, которому подчинены все функции организма: ритмично бьется сердце, дышат легкие. Музыка может использоваться как оформление фона занятий и сопровождение моментов урока. "Тихая мелодичная музыка обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно - сосудистой системы. Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Мажорные мелодии придают человеку бодрость, улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние". Вербально - музыкальная психорегуляция используется для улучшения самочувствия, восстановления, снятия психоэмоционального напряжения. Целесообразно также организовывать прослушивание произведений инструментальной классической музыки (2 раза в неделю в группах по 6-8 человек) с целью изменения настроения участников группы, отвлечения их от переживаний, уменьшения тревоги, снятия усталости, отдыха, восстановления работоспособности. В программу таких занятий мы включаем прослушивание аудиокассет серии "Инструменты классической музыки" (флейта, клавесин, гитара, орган, саксофон и другие).

В данных группах для прослушивания могут быть использованы и звуки природного естественного происхождения. Такие звуки как пение птиц, шум волн, раскаты грома, шум листвы, дождя и другие, подобранные по определенному плану, способствуют расслаблению организма с последующей его активизацией.

Занятие с использованием музыкальных произведений и звуков природного естественного происхождения условно разделяется на три периода:

* отвлекающий (1,5 - 2 минуты);
* успокаивающий (7 - 10 минут);
* тонизирующий (2-3 минуты).

**4. ОРГАНИЗАЦИЯ САМО РЕФЛЕКСИИ**

*Ведение дневника здоровья.* Каждый день начинался и заканчивался фиксацией в специальном дневнике здоровья (Дневнике настроения) состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в процессе дня, урока, упражнения, помогающие укреплению стрессоустойчивости. Умело проведённая рефлексия даёт возможность понять: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало, и что смогут использовать в своей жизни за пределами класса и школы. Результаты самопознания и саморазвития дети записывали в индивидуальных дневниках: "Перед контрольной почти не волновался, потому что глубоко дышал и делал перекрёстные движения" (Егор. К.), "Сегодня у меня хорошее настроение, потому, что будет открытый урок. Будет интересно!" (Слава X.), "Устала на уроке, но мне помог мой волшебный карандаш" (Настя К)**.**

*"Дерево здоровья"*для наглядной пропаганды здорового образа жизни. На это "дерево" заносятся имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение.

**5. НОВЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА**

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили выявить школьные факторы риска, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. И заслуга интерактивного обучения, наверное, в том, что данная практика преподавания снимает, сводит на нет следующие факторы риска:

* стрессовую педагогическую практику;
* интенсификацию учебного процесса;
* несоответствие методик, форм и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

Важным является и тот факт, что в полноценном обучении участники взаимодействуют и с физическим, и с социальным окружением, и с изучаемым содержанием. И все три вида активности взаимосвязаны, разнообразны и в обязательном порядке присутствуют на уроке. Назовем их.

*Физическая* - меняют рабочее место, пересаживаются; говорят (единство речевой и мыслительной деятельности по А.Г. Ривину, В.К. Дьяченко), пишут, слушают, рисуют и т.д.

*Социальная* - задают вопросы, отвечают на вопросы, обмениваются мнениями и т.д.

*Познавательная* - вносят дополнения и поправки в изложение учителя, сами находят решение проблем, выступают как один из источников профессионального опыта и т.д.

Традиционный авторитарный стиль преподавания при интерактивном обучении меняется - учитель выступает в роли консультанта. А его задача - создать условия для самореализации личности, проявления инициативы учащихся, самостоятельного решения проблем, сбора новых данных.

Среди форм организации учебной работы преобладает парная (статичные пары и пары сменного состава), групповая (статичные группы и мигрирующие группы), коллективное взаимодействие. Виды деятельности и формы работы на уроке по необходимости меняются, так как внимание детей удерживается до тех пор, пока существует интерес (в течение 7-10 минут), у них сильно развита непроизвольная память. Учитель учитывает темперамент каждого ученика.

**6. ЗДОРОВЬЕ САМОГО 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 "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.*