Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

Здоровье -это самое бесценное и дорогое, что мы получаем от своих родителей, от природы. В современном мире сбережение здоровья является одним из главных запросов общества.

Мир меняется очень быстро. Каждому поколению достается такой огромный объем информации, что подростки иногда просто устают от такого количества различных дисциплин .

Подростки стали другими. Если раньше они пропадали на улицах городов и сел, то теперь юное поколение больше интересуют телефоны ,компьютеры, то есть сидячий образ жизни.

Причиной резкого снижения уровня здоровья подростков являются следующие факторы:

· малоподвижный образ жизни;

·неблагоприятная экологическая обстановка;

·ухудшение состояния здоровья матери;

·стрессы;

· социальные потрясения;

·неполноценное питание;

·отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях;

· безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Ухудшение здоровья юного поколения стало проблемой взрослых людей.

 Надо разработать и проведить действенные меры по здоровьесбережению и профилактике заболеваний на занятиях и во внеурочное время, а также просветительской работы со студентами и их родителями.

**Что же это такое - здоровьесберегающие технологии ?**

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» использовал профессор, член-корреспондент Международной педагогической академии охраны и укрепления здоровья АПК и ПРО МО РФ Н.К.Смирнов *-*здоровьесберегающие технологии– система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка. Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.«Учитель может сделать для здоровья школьников гораздо больше, чем врач».

Н.К.Смирнов

**Основные принципы здоровьясбережения**

Принципы сформулированы Н.К. Смирновым.

* "Не навреди"
* Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
* Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
* Соответствие содержания обучения возрасту.
* Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
* Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье. И мы - учителя начальных классов продолжаем поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья учащихся.

В структуре занятия, преподаватели первых курсов применяю такие элементы здоровьесберегающих технологий:

·положительный эмоциональный настрой на уроке;

·оптимальный темп ведения урока;

·подача материала доступным рациональным способом;

·наглядность;

·смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);

·физкультминутки, динамические паузы;

· дифференцированный подход в обучении;

·групповая работа, работа в парах;

·игра, игровые моменты;

·воспитательные моменты на занятии (беседы);

·санитарно – гигиенические условия;

Обучение должно проходить на фоне хорошего настроения студентов.

***Утро радостных встреч****.*

**1.** В самом начале задаются темп, увлеченность студентов. Включить ребят в работу — важная задача преподавателя. В этом помогает правильно подобранный и проведенный психологический настрой. Этот метод формирует у учащихся сплоченность, уравновешенность, собранность.

Организационный этап, определяет весь психологический настрой урока. Психологический настрой проводится для создания благоприятной рабочей обстановки в группе, чтобы студенты поняли, что их ждали, им рады, их понимают .

Преподаватель должен говорить уверенно, спокойно и доброжелательно.

**Урок можно начать со слов:**

1.Здравствуйте, ребята! В начале занятия предлагаю вам подарить друг другу хорошее настроение:

Давайте улыбнёмся друг другу и постараемся сохранить хорошее настроение на весь день.

**Психологический настрой**

**Позы студентов**. Если в школе учителя еще следят за осанкой и правильным положение ребенка за партой во время письма или чтения, то в колледжах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 16-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости.

**Физкультминутки**

В древности великий философ Аристотель утверждал, что: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»,поэтому большое значение имеют физические упражнения. Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности студетов. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

Физкультурная минутка проводится по мере утомляемости учащихся. Это может быть гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. На первых курсах проводим 2-3 физкультминутки. Длительность их приведения 1-2 минуты.

**Гимнастика для глаз** проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время - 2-3 минуты, полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения с глаз.

Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.

Упражнения на релаксацию.

Релаксация — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы. В целом такие упражнения служат для профилактики хронического утомления студентов. Релаксация (под музыку звуков природы).Закройте глаза, расслабьтесь и попробуем мысленно перенестись на берег необитаемого острова. Полюбуемся природными красотами. Остановимся. Послушаем как поют птицы и звенит ручей .Мы спокойны, добры, приветливы.

- Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните вчерашнюю беспокойство,обиду, забудьте о них. Вдохните в себя свежесть утра, тепло солнечных лучей, чистоту ручья. Я желаю вам крепкого здоровья,успехов и доброго отношения к себе и друг другу. Считаю до 5. На счёт «5» – вы откроете глаза.

Упражнения на релаксацию дают хороший результат.
Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет студентам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои способности.Преподавателям становится легче работать, так как открывается простор для педагогического творчества.

Литература:

1.Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

2. Соколова О. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии