

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №2 р.п.Новоспасское  
( МОУ СШ №2 р.п.Новоспасское)

**Система мер по охране и укреплению  
здоровья учащихся в образовательном  
процессе**

Выполнила:  
учитель русского языка и литературы  
Токмакова Марина Юрьевна

Новоспасское, 2019

*Если нельзя вырастить ребенка,  
чтобы он совсем не болел, то,  
во всяком случае, поддерживать  
его высокий уровень здоровья  
вполне возможно*  
Академик, хирург Н.М. Амосов

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Одним из показателей эффективности образовательного процесса в современной школе является уровень сформированности компонентов здоровья. Основопологающим в развитии здорового ребёнка является духовно-нравственный компонент здоровья, определяющий умение строить отношения с близкими и друзьями, реализацию потребности в самопознании и самосовершенствовании.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья и интеллектуальное развитие ребенка должны быть взаимодополняющими и взаимоопределяющими компонентами в системе формирования целостной личности.

Одним из условий здоровья личности является успешность в его деятельности, в нашем случае, это деятельность детей в школе. В большинстве случаев, активные позиции в школе, хорошая успеваемость - это факторы благополучного самочувствия детей. В свою очередь возможность развивать свои индивидуальные способности и раскрывать свой творческий потенциал - главное условие в обеспечении благоприятных условий.

Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных-педагогов Н. И. Пирогов, «всё будущее жизни находится в руках школы... прямое назначение школы, примиренной с жизнью, – быть руководителем жизни на пути к будущему». В системе образования накоплен определённый опыт реализации здоровьесберегающих технологий.

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 (профессор, чл-корр. Международной педагогической академии охраны и укрепления здоровья АПК и ПРО МО РФ Н.К. Смирнова).

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на четыре основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.
2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.
3. Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.
4. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.

Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения предполагает:

- выполнение рекомендаций СанПиНа: соблюдение требований техники безопасности, оптимальная освещенность кабинета, требования к мебели, температурный режим, уровень шума, проветривание помещения, ежедневная влажная уборка аудитории.
- учет периодов работоспособности обучающихся на занятиях (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления).
- чередование различных видов деятельности: коллективная, групповая и индивидуальная работа, устный и письменный опрос, самостоятельная работа, визуальное восприятие учебного материала, творческие задания.
- использование на занятиях различных технологий и техник обучения:
- лично-ориентированное обучение, где обучающийся — главное действующее лицо всего образовательного процесса;
- педагогика сотрудничества.
- творческий характер образовательного процесса и обеспечение мотивации образовательной деятельности, который достигается за счет использования на занятиях

активных методов и форм обучения.

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе обучения:

доброжелательный и эмоциональный тон учителя, его внешний вид, манера общения,

способность подачи материала, спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению

обучающегося, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение самостоятельной

мыслительной деятельности

- оптимальность технических средств обучения,

- создание ситуации успеха.

- использование физкультурных пауз на занятиях.

- наличие эмоциональных разрядок на уроках, релаксация. Цель проведения релаксации-

снять напряжение, дать обучающимся небольшой отдых, вызвать положительные эмоции,

хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала. Релаксация должна

освобождать на какое-то время от умственного напряжения. Видами релаксации могут

быть не только физкультминутки, но и заинтересованность чем-нибудь новым,

необычным. Даже шутливые истории на занятии, притчи, загадки могут стать примером

релаксации, освобождая сознание на короткое время от умственного напряжения. Яркие

впечатления способствуют благотворному протеканию в организме физиологических

процессов.

- озеленение и дизайн кабинета.

Здоровьесберегающие технологии в работе отдельного учителя можно представить как системно организованное на едином методологическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности школьника к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него личным примером культуры здоровья.

Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе в этой связи стоят следующие задачи:

- объективная оценка своих достоинств и недостатков, связанных с профессиональной деятельностью, составление плана необходимой самокоррекции и его реализация;
- необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих технологий;
- ревизия используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье обучающихся;
- целенаправленная реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы с обучающимися, отслеживание получаемых результатов, как по собственным ощущениям, так и с помощью объективных методов оценки;
- содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, обучающихся и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Таким образом, главной задачей реализации здоровьесберегающих технологий является организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.