**Семинар: «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе МБОУ ДОД «ЦДТ»**

**Цель:** провести анализ педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся; определить пути и способы совершенствования работы в данном направлении.

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитии, прочность знаний, вера в свои силы…»**

**В.А.Сухомлинский**

**1. Тренинг «Мое здоровье»**

«Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...

**Итак, тест «Моё здоровье».**

* У меня часто плохой аппетит.
* После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
* Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
* Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
* Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
* Последнее время несколько прибавил в весе.
* У меня часто кружится голова.
* В настоящее время я курю.
* В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
* У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Ключ к тесту.

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

Определение результата и его интерпретация

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если вы набрали от 7 до 10 баллов. Но лучше подумайте над своим образом жизни, над теми привычками, которые губительно влияют на ваш организм. Ведь в тесте нет многих других признаков плохого состояния здоровья, о которых я предпочла умолчать, понимая, что вы сами откровенно обсудите их во время тренинга. Воспользуйтесь этой возможностью.» **2. Мозговой штурм «Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»**

Предлагаю вам представить себя долгожителями и с помощью метода мозгового штурма составить 10 главных заповедей здоровья человека. Составленный список сравним с 10 заповедями здоровья, приведенными ниже.

**3. Доклад методиста МОУ ДОД «ЦДТ»**

Проблемы сохранения здоровья воспитанников и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

В научно-методической литературе педагогическая технология рассматривается как совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов и приемов обучения, воспитательных средств, приводящих к высоким результатам в обучении и воспитании детей. Одной из разновидностей педагогических технологий являются здоровьесберегающие. Они основаны на принципе природосообразности и направлены на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Целью нашего учреждения является развитие личности, способной заниматься самовоспитанием и самообразованием, найти свое место в жизни, творчески реализовать свои возможности. Достижение этого целевого ориентира предполагает создание в школе условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Сохранению и укреплению здоровья учащихся способствуют следующие моменты организации обучения и воспитания детей в образовательном учреждении:

– приведение в соответствии с санитарными нормами и правилами образовательной среды учреждения: мебели, режима освещения, проветривания помещений, режима работы, учебного плана, структуры занятия, психологического комфорта,

– обязательные физминутки на занятиях,

– не превышение максимальной учебной нагрузки учащихся,

– применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и во внеклассной работе.

Однако ещё не все сделано для того, чтобы учебно-воспитательный процесс только положительно влиял на здоровье учащихся.

На данном педсовете нам предстоит осуществить анализ работы коллектива по сохранению и укреплению здоровья учащихся и наметить пути и способы совершенствования этой деятельности.

Школьная среда – мощный фактор, влияющий на здоровье детей, поэтому важно эту среду сделать органичной, естественной для ребенка. В связи с тем, что большую часть времени дети пребывают в школе, возникает необходимость превращения образовательной среды в реалибитационно-оздоровительную и просветительскую среду, с целью создания единого адаптационного пространства, неразрывно соединяющего педагогику, психологию, медицину, школу и семью.

Анализ практики учебно-воспитательной работы свидетельствует о том, что многие педагоги используют здоровьесберегающие технологии или отдельные их элементы.

Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей исключительное значение имеет возрастной подход к организации школьной жизни ребенка. Суть этого подхода заключается в том, чтобы при разработке и внедрении в образование различных технологий обучения реально учитывать закономерности психического развития детей.

Здесь исключительное значение имеет:

во-первых, самостоятельность каждого возраста: полнота реализации возможностей ребенка; опора на достижения предыдущего этапа развития;

во-вторых, индивидуализация образования: учет способностей, интересов, темпа продвижения ребенка; создание условий для его развития, независимо от уровня исходной подготовленности.

Возрастной подход к обучению и воспитанию детей, ориентированный на сохранение и укрепление их здоровья, позволяет выделить принципы отбора содержания и методов образования и его использует большинство педагогов нашего учреждения.

Изменяется характер контроля в процессе обучения. Важную роль приобретают показатели возрастных и индивидуально-личностных возможностей и интересов ребенка, показатели социализации детей, а также показатели здоровья воспитанников.

Контроль за качеством обучения – это, прежде всего, контроль психолого-педагогических условий образования, а не комплекс требований, предъявляемых к ребенку. Без формирования у детей навыков полноценной учебно-познавательной работы, без сохранения особой познавательной мотивации, без становления самосознания и самооценки ребенка как субъекта учебной деятельности нельзя говорить о здоровьесберегающем обучении.

Наши педагоги продолжают 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 здоровья. Задача нашего учреждения заключается в необходимости помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании. Любая личностно-ориентированная технология вправе называться здоровьесберегающей.

Использование здоровьесберегаюших технологий педагогом на занятии и при проведении организационно-педагогических мероприятий, т.е. защита здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, является важнейшей задачей школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни. Это предполагает необходимость формирования у учащегося культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков. Применение в учебном процессе педагогами Голубковой Н.В., Сагиновой А.А., ндивидуально-дифференцированной технологии дает возможность работать с разными детьми, помогать неуспевающим, не забывая уделять внимание наиболее успешным. При таком подходе часто – используется распределение на занятии учебного материала, согласно уровням обученности детей в виде карточек с индивидуальными заданиями.

При повторении, обобщении и контроле педагогами часто применяется методика свободного выбора учащимися разноуровневых заданий. Используется работа по группам (столам, рядам, командам), подготовка воспитанников к различным конкурсам.

Среди педагогов часто применяется игровая технология (Амангалиева З.М., Мухиева А.Т., Мухиева А.Т.), так как игра приближает речевую деятельность к естественным нормам, развивает навыки общения, способствует эффективной отработке языкового программного материала, обеспечивает практическую направленность обучения.

Включение элементов игры в учебный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность учащихся на овладение материалом в новой ситуации, учитывая при этом тот фактор, чтобы учебный материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.

Принцип здоровьесбережения является системообразующим. Осознание ценности здоровья одинаково для всех участников образовательного процесса. Состояние здоровья ученика может стать причиной отставания ребенка в учебе. Негативные последствия этого как для него самого, так и для отношений, складывающихся между ним и членами семьи, так или иначе отражаются на состоянии всего общества. Негативно влияют на здоровье учащихся малоподвижность во время урока и слабое разнообразие видов учебной деятельности. В противодействие этому в процесс обучения, особенно в начальных классах, вводятся так называемые «динамические паузы».

Динамические паузы обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения глаз и профилактики ухудшения зрения. Регулярно проводят физминутки педагоги Голубкова Н.В., Сагинова А.А., Рябчунова Н.М., Амангалиева З.М. При благоприятных погодных условиях многие педагоги проводят занятия на улице. В этом отношении необходимо отметить опыт работы Мухиевой А.Т., Болтышовой О.В. экскурсионная деятельность в этих объединениях способствует развитию и укреплению здоровья детей.

Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьеориентированный для всех его участников.

В основу учебно-воспитательного процесса ЦДТ положены три принципа: «здоровье – развитие – обучение», поэтому педагогическим коллективом проводится большая работа по формированию устойчивого положительного отношения к пониманию приоритетности своего здоровья и здорового образа жизни.

Образовательный процесс, строящийся на началах гуманно-личностного подхода, – в первую очередь, процесс облагораживания души и сердца ребенка, обогащения его духовного мира и мотивационного обеспечения жизни в нем.

Забота о здоровье воспитанников – это и контроль за нормами и требованиями школьной гигиены, и профилактика заболеваний, наиболее часто встречающихся у детей школьного возраста, и выявление патогенных (способных вызвать развитие заболеваний) факторов учебно-воспитательного процесса, и выявление скрытых причин школьной неуспешности и отклонений в поведении.

Неэффективное использование педагог педагогических приемов и способов воздействия негативно влияет на психологическое здоровье ученика разными путями: через повышенную утомляемость, возникновение состояний стресса, снижение восприятия, ухудшение запоминания, формирование негативного отношения к обучению, нарушение дисциплины.

С каждого занятия воспитанники должны уходить с обоснованным ощущением, что они научились чему-то для них новому. Известный педагог и режиссер П.М. Ершов отмечал, что мастерство учителя заключается в том, чтобы суметь вызвать у учеников при изучении нового или повторении старого материала положительные эмоции от занятий, когда то, что было недоступным или трудным, становится легким и получается.

Особое значение в приобщении к здоровому образу жизни приобретает внеурочная деятельность, которая активно ведется в нашем учреждении. За текущий период согласно плану работы программы «Мой выбор – здоровый образ жизни» проведены профилактические мероприятия, беседы в объединениях, День здоровья, подготовлены презентации. Но к сожалению не все педагоги активно ведут работу в этом направлении. Мониторинг знаний воспитанников по основам здорового образа жизни проводят не все педагоги, хотя это необходимо для планирования работы в этом направлении.

**Современные здоровьесберегающие 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 (слайд) 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- самокоррекция

**2.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.

**3.Коррекционные технологии**

Не менее важным является эмоциональный климат урока. "Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг.

1. Комфортное начало и окончание урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помог детям освоить следующие способы самооздоровления: 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 здоровьесбережения - 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.

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

**2. 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 выполняетсязадача. 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.

**3. Музтерапия**.

Различные формы музыкального воздействия использовались веками как мощное средство изменения сознания. Механизм влияния музыки на организм достаточно сложен. 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.

**4. Организация саморефлексии.**

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.

**5. Здоровье самого учителя.**

Немало важным является сохранение здоровья самого учителя.

Пропишите себе рецепт оздоровления. Ведь оздоровление в школе должно начинаться именно с нас. А как один из рецептов возвращения к ЗОЖ - УЛЫБКА! (слайд) 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.

Так будьте здоровы и всегда помните слова Сократа: "Здоровье не всё, но всё без здоровья - ничто".