

Здоровьесберегающие образовательные технологии мы рассматриваем как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одной из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья. Качественную характеристику любой педагогической технологии даем по критериям ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

**Педагогика сотрудничества** – её можно рассматривать, как создающую все условия для реализации учителем на своих занятиях цели - разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья учащихся. Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

**Технологии развивающего обучения** строятся на плодотворных идеях Л.С.Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Ориентация на “зону ближайшего развития” ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье.

**Технология уровневой дифференциации обучения.** Свои уроки педагоги строят с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, используют трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. В связи с этим появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание.

**Здоровьесберегающая технология В.Ф.Базарного.**

**Технология раскрепощённого развития детей.** Основные особенности этой технологии состоят в следующем:

1) для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке или на стене и специальные, “бегущие огоньки” (офтальмотренажеры или лазерные указки). Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на

экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

2) важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого педагоги используют подвижные “сенсорные кресты”, карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные “держалки”, позволяющие переключать зрение детей с ближних объектов на дальние.

3) обязательным предметом является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. С этой целью дети посещают хоровой кружок при гимназии.

4) одно из требований – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, - регулярное проведение экспресс диагностики состояния детей и отчет перед родителями о полученных результатах.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий. Проект предполагает применение вышеназванных технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения:

### **Гигиенические показатели, характеризующие урок:**

1) Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2) Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма - 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных механизмов

3) Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.

4) Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех.

5) Чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут.

6) Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из "потребителей знаний" в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7) Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами),

умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8) Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.

9) Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

10) Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

11) Психологический климат на уроке.

12) Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

13) Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.

Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма - не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе; 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения;

14) Темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, "скомканность", нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).