Технологии формирования здорового образа жизни в соответствии с ФГОС

К огромному сожалению, за последние годы мы ( педагоги ) непосредственно наблюдаем значительное ухудшение состояния здоровья детей: до трети пятиклассников уже имеют проблемы со зрением, осанкой, ряд хронических заболеваний. А впереди еще самый сложный этап: средняя и старшая школа с очень серьезными учебными нагрузками и физиологическое взросление, которое нельзя сбрасывать со счетов. Установлено научными исследованиями НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук: только 10% выпускников школы относятся к группе абсолютно здоровых людей. У 40% выпускников наблюдается комплекс нарушений здоровья (2 и более хронических заболевания). Фактическая учебная школьная нагрузка (по данным Института возрастной физиологии РАО, Научного центра охраны здоровья детей и подростков РАМН и ряда региональных институтов), особенно в лицеях и гимназиях, в гимназических классах, в классах с углубленным изучением ряда предметов, составляет в начальной школе в среднем 6,2-6,7 часа в день, в основной школе – 7,2 – 8,3 часа в день и в средней школе – 8,6 – 9,2 часа в день. Вместе с приготовлением домашних заданий рабочий день современного школьника составляет – 9 – 10 часов в начальной, 10 – 12 в основной и 13 – 15 – в средней школе. Существенное увеличение учебной нагрузки в подобных заведениях и классах не проходит бесследно: у этих детей чаще отмечается большая распространенность и выраженность нервно-психических нарушений, большая утомляемость, сопровождаемая иммунными и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость болезням и другие нарушения. И такая ситуация вызывает очень серьезную тревогу за будущее страны. Ведь после школы дети продолжают обучение в других учебных заведениях, а затем приступают к трудовой деятельности. И очевидно, что человек с серьезными проблемами здоровья не сможет полноценно жить и плодотворно трудиться на благо  Родины.

Исследования ИВФ РАО позволяют выстроить школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Из анализа этого перечня и возникает необходимость в серьезном изменении форм, методов, технологий работы системы образования во имя сохранения будущего нашей страны

Педагогическая технология (от др.-греч. τέχνη — искусство, мастерство, умение; λόγος — слово, учение) — специальный набор форм, методов, способов, приёмов обучения и воспитательных средств, системно используемых в образовательном процессе на основе декларируемых психолого-педагогических установок, приводящий всегда к достижению прогнозируемого образовательного результата с допустимой нормой отклонения.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении – это системно организованная деятельность, направленная на защиту здоровья детей и педагогов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью участников.

Здоровьесберегающие технологии предполагают объединить усилия педагогов, психологов, медиков, других специалистов, направленные на защиту и обеспечение здоровья, формирование к нему ценностного отношения.

В литературе представлено множество классификаций современных здоровьесберегающих технологий. Общие направления - это

* технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика для глаз, пальчиковая, дыхательная, бодрящая, ортопедическая),
* технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь),
* коррекционные технологии (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика).

Очень важно, чтобы каждая технология, которую учитель использует на уроке, имела оздоровительную направленность, а здоровьесберегающая деятельность, используемая в комплексе, в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

В зависимости от форм и методов работы здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении могут быть:

1. Медико-гигиенические технологии (напр. медицинский кабинет ОУ).

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (закаливание, развитие быстроты, ловкости, выносливости, они реализуются на занятиях физической культуры).

3. Экологические технологии (основная цель которых – создание оптимальных условий жизни и деятельности детей и педагогов).

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (их реализуют на занятиях по безопасности жизнедеятельности).

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (их реализация возможна лишь при осознании всеми педагогами ответственности за сохранение здоровья детей и при высоком уровне компетентности в данной области).

По масштабу внедрения технологии могут быть представлены следующим образом:

1. Отдельные методы, направленные на сохранение здоровья (напр., горячее питание).

2. Отдельные технологии (направленные на профилактику нарушений зрения, осанки и т. д. Как пример можно привести внедрение технологии В. Ф. Базарного).

3. Комплексное использование технологий.

Задача здоровьесберегающих технологий - обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

*Принципы и отличительные особенности здоровьесберегающих технологий:*

* Сотрудничество с учащимися в противовес авторитаризму;
* Антропоцентрическая ориентация учебно-воспитательного процесса в противовес дидактоцентрической;
* Индивидуализация воздействий;
* Творческий характер образовательного процесса;
* Активные методы и формы обучения;
* Направленность на предупреждение утомляемости;
* Гибкое и согласованное использование учителем визуального и слухового каналов донесения информации до ученика;
* Организация оздоровительного часа.

В процессе реализации здоровьесберегающих технологий важно создавать здоровьесберегающее пространство школы (ЗПШ), которое объединяет феномены, сферы, пути и процессы реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

*Особенности здоровьесберегающего пространства школы:*

* позитивная основа, направленность на те процессы и ресурсы, организационные и содержательные возможности педагогической системы, которые способствуют не только сохранению, но и формированию, приращению потенциала здоровья учащихся;
* инновационно-творческая основа формирования и реализации всех усилий, направленных на повышение эффективности здоровьесбережения, с максимально возможным использованием индивидуального подхода к каждому учащемуся;
* направленность на вовлечение самих учащихся в деятельность по оптимизации этого пространства, что представляет воспитательную программу, способствующую превращению школьников из пассивных и безответственных объектов, которых взрослые защищают от вредных для их здоровья воздействий, в субъектов процесса здоровьесбережения, с совершенно другим чувством ответственности, наделенных собственными правилами и обязанностями.

*Элементы создания ЗПШ:*

* Ароматерапия (влияние запахов);
* Фитотерапия (фитобары);
* Видеоэкология (воздействие зрительных образов той среды, в которой человек находится: формы с прямыми углами воздействуют на психику более негативно, чем округлые с изгибами линий);
* Соотношения цветовой гаммы;
* Арттерапия (сказкотерапия, игротерапия, маскотерапия, куклотерапия, танцетерапия, изотерапия и пр.);
* Эмоциональный климат урока, его юмористическая составляющая (О том, что «хороший смех дарит здоровье» сказано немало);
* Культура речи учителя: чёткость, логичность, содержательность, правильность и др. качества.
* Невербальные средства общения: мимика, жесты, позы, телодвижения и пр.

Необходимо отметить очень высокий уровень сформированности ЗПШ в нашей Школе, что серьезно помогает нашим учащимся в ежедневной учебной деятельности. На всех этажах в рекреациях у нас расположены летние сады с большим количеством растений. Созданы красочные тематические зоны по предметам, музеи народного костюма, декоративно-прикладного искусства, Великой Отечественной войны, истории школьного образования, развития авиации, развития вычислительной техники. Приятная цветовая гамма, живая зелень, музейные экспозиции – все это доступно детям на каждой перемене и содействует полноценному отдыху между учебными нагрузками. Позитивный эмоциональный настрой и высокий культурный уровень наших сотрудников также способствует созданию необходимого уровня психологического комфорта ребенка в школе.

*Требования к уроку с позиций здоровьесбережения:*

* 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.
* Количество видов учебной деятельности. Норма: 4 - 7 видов за урок.
* Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.
* Количество видов материала: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.
* Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут.
* 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, обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).
* Место и длительность применения ТСО, умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
* Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).

Соблюдение требований к уроку также находится под постоянным контролем самих учителей и нашей администрации. На протяжении более десяти лет педагогический коллектив реализует индивидуально-личностный подход к каждому ребенку . Что максимально позволяет учитывать особенности ребенка, выстраивать для него индивидуальную траекторию развития с учетом всех аспектов и интересов ребенка.

Из общих принципов работы нашей Школе следует отметить несколько позиций, способствующих формированию у каждого ребенка здорового образа жизни.

У учащихся формируется стереотип правильного питания за счет формирования здорового меню. Осуществляется контроль санитарного состояния пищеблока, соблюдения правил закладки и технологии обработки продуктов, выполнения натуральных норм питания. Заполняется соответствующая документация. В штат введен технолог по питанию.

С целью профилактики нарушений нервно-психического здоровья учащихся организована работа по психодиагностике, психокоррекции. Проводятся консультации для детей и родителей.

Медицинский работник школы осуществляют профилактику острых респираторных заболеваний. Этому также способствует функционирование в нашей Школе соляной пещеры, где все дети два раза в год проходят профилактический курс оздоровления. И еще одним серьезным фактором профилактики респираторных заболеваний и общего укрепления здоровья являются кислородные коктейли, которые получают наши дети. И эта работа приносит существенный результат: у нас практически не бывает эпидемий простудных заболеваний

Ежегодно проводится диспансеризация. Ведется мониторинг за состоянием здоровья учащихся, включающий в себя следующие параметры: динамические показатели острой и хронической заболеваемости, травматизма, количество пропущенных учебных дней по болезни, индекса физического здоровья. На основании анализа мониторинга составляются программы оздоровления учащихся.

Для сохранения соматического здоровья учащихся в учреждении регулярно ведется контроль за соблюдением санитарно-гигиенических условий обучения:

- соблюдением правил рассаживания учащихся;

- состоянием школьной мебели;

- набором и состоянием помещений и оборудованием в них;

- требований к расписанию.

Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий реализуется за счет создания оптимального двигательного режима учащихся:

- уроки физкультуры (2 часа в неделю), занятия в школьном бассейне внесены в сетку уроков ( 1час в неделю);

- контроль за оптимальной плотностью урока, рациональным чередованием различных видов деятельности, за содержанием спортивных часов;

- дети имеют возможность бесплатно заниматься в спортивных секциях ( бассейн, борьба, волейбол, футбол, теннис).

Каждый педагог активно участвует в реализации принципов здоровьесберегающей педагогики. Чтобы исключить негативное воздействие учебного процесса на здоровье детей, необходимо проводить анализ уроков и занятий с точки зрения их влияния на здоровье.

Проводя анализ урока, следует обязательно обратить внимание на то, к какой степени трудности относится данный предмет. Предметам первой-второй степени трудности должны отводиться 1–2-е уроки. Это позволит снизить нарушения в функциональном состоянии центральной нервной системы учащихся. Наибольший эффект уроков труда и физкультуры отмечается тогда, когда для них отводятся третий и четвертый уроки.

Каждый урок должен быть физиологичным, то есть должен соответствовать жизненным процессам, происходящим в организме. Педагоги в школе должны учитывать законы физиологии. Если ребенок сидит без движения 40–45 мин. подряд, то в организме происходит большое количество нарушений: застой в венозных сосудах; нарушение микроциркуляции; нарушение кровоснабжения и энергетики позвоночного столба и головного мозга.

Максимальный эффект при минимуме затрат дают «минутки здоровья». При отлаженном процессе они занимают как раз не более 1 минуты. Выполнение в процессе учебной деятельности нескольких физкультурных упражнений предупреждает резкое снижение работоспособности, повышает эффективность работы.

Для оценки урока с точки зрения его физиологичности можно воспользоваться и такими критериями, как режим проветривания и температурный режим. При работе в непроветренном помещении наступает отравление продуктами обмена, происходит гипоксия (кислородное голодание) клеток организма, прежде всего, клеток головного мозга.

Анализируя урок, необходимо обратить внимание на решение педагогом вопросов психогигиены учебно-воспитательного процесса, а именно, насколько гармонично идет психическое развитие детей; нет ли психотравмирующих ситуаций на уроке; как осуществляется профилактика или предупреждение чрезмерного умственного напряжения учащихся на уроке; насколько достигается цель обучения на фоне положительных эмоций, которые являются залогом психического здоровья.

Проводя анализ урока с точки зрения его влияния на здоровье учащихся, следует обратить внимание на общее энергетическое поле урока. О характере общего энергетического поля урока будут свидетельствовать улыбка или ее отсутствие у педагога, первое приветствие, позиция учителя, выбор дистанции общения, стиль общения. Дефекты в этике и психологии общения с детьми, формальный, строгий, порой агрессивный характер отношений повышают уровень заболеваемости детей.

Следует учитывать распределение «психологических ролей». Если педагог ведет урок с позиции «Родитель» (назидательный тон, готовые формулировки, однонаправленная подача материала), то ученик оказывается в роли «Дитя», и в этом случае ребенку придется «защищаться» либо кратковременной памятью, либо полным неприятием урока.

Критериями удачного урока с точки зрения его влияния на здоровье учащихся являются следующие:

- отсутствие усталости у учащихся и педагога;

- положительный эмоциональный настрой (попросите учащихся дать оценку своему настроению с помощью цветных карандашей или фломастеров, методика Лутошкина);

- удовлетворение от сделанной работы;

- желание продолжать работу;

Эту информацию можно получить, опросив учащихся.

Следует отметить, что здоровьесберегающие образовательные технологии удается внедрить в практику работы в том случае, если сами педагоги активно включаются в процесс здоровьесбережения.

Интересные данные удалось получить, опросив учителей и воспитателей:

79% педагогов дали удовлетворительную оценку своему здоровью (17% – хорошую; 4% – плохую);

57% педагогов оценивают семью как наивысшую ценность. Здоровье занимает вторую позицию (34%), материальное благополучие – 7%, карьера – 4%;

на вопрос «кто в большей мере должен заниматься здоровьем детей?» 74% педагогов дали ответ – «родители», 20% – «медицинские работники, родители, педагоги», 4% – «медицинские работники», 3% – «медицинские работники, родители».

Содержание и формы учебной деятельности, естественно, не должны подрывать здоровье учащихся, а педагогические технологии должны обеспечивать такую организацию учебного процесса, чтобы и психологическое и физическое развитие детей шло успешно. Поэтому педагогам школы необходимо научиться:

конструировать учебно-тематическое планирование предмета с учетом оздоровительного компонента;

осуществлять экспертизу технологий, методов, приемов обучения, содержания учебного материала, а также их сочетания в аспекте здоровьетворчества путем овладения методикой анализа урока с позиции здоровьесбережения;

Это необходимо, чтобы не навредить детям. А в особо тщательной экспертизе нуждаются новые педагогические технологии, в частности компьютерные, занимающие сегодня прочные позиции в школе. Учитывая наличие целого ряда проблем, связанных со здоровьем детей в образовательных учреждениях, которые требуют решения, мы считаем целесообразным внедрение следующих здоровьесберегающих технологий:

1. Методика «зрительных горизонтов» В. Ф. Базарного (для профилактики нарушения зрения).

Используя приемы, разработанные В. Ф. Базарным, педагоги могут внести значительный вклад в сохранение зрения у детей. Педагогам рекомендуется работать с детьми в режиме максимального удаления от них дидактического материала. Сохранению зрения учащихся способствует расширение зрительно-пространственной активности во время уроков. Воспринимаемое ребенком пространство часто бывает ограничено учебником и тетрадью. Неизбежная при этом перегрузка аккомодационного аппарата приводит к возникновению близорукости. Важным моментом работы по методике «зрительных горизонтов» является рассаживание детей. Для каждого ребенка определяется его индивидуальная зрительная рабочая дистанция. С этой целью берется в руки стандартная буква из «Кассы слогов и слов», ребенок отходит от нее до тех пор, пока ее контуры не начнут терять четкость. С помощью любой метки это место обозначается на полу. Каждый ребенок в последующем занимает строго свое рабочее место.

2. Выполнение тренажей с помощью зрительно-двигательных траекторий.

На листе ватмана размером 0,6 х 2,0 м изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль), толщина линий 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене). По просьбе учителя дети начинают пробегать глазами по заданному направлению, обязательно стоя. При этом каждому упражнению придается игровой или творческий характер. Например, на кончик указки учителя прикрепляется изображение желтого листочка. Учитель предлагает детям проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории.

3. Формирование у детей на уроках правильного отношения к своему здоровью. Учитель может активно формировать навыки здорового образа жизни и правильное отношение к здоровью у детей непосредственно на уроках. Рекомендуется методический прием: вставки о здоровье

А) «Вежливые слова и здоровье»

Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи, здравствуйте. Задание детям: задуматься над тем, что общего между этими словами, и продолжить список.

Слова учителя: Дети, слова, которые вы написали, называются волшебными. Они добрые, ласковые. Говорите чаще друг другу: «Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья друг другу, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- Я хочу быть здоровым.

- Я могу быть здоровым.

- Я буду здоровым.

Б) «Знакомство детей с текстами о здоровье».

Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст: «Здоровье всего дороже», «Чистота – залог здоровья», «Здоровье разум дарит», «Кто долго жует, тот долго живет» и т. д. Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают традиции народа. Хорошо, если бы дети с раннего возраста впитывали их и следовали им. После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить ее вслух всем вместе.

В) «Вставки о безопасном поведении». И это не только уроки ОБЖ, классные часы. Короткие комментарии и правильные примеры по ЗОЖ можно задействовать на любом уроке.

И конечно, гораздо лучше всех правильных слов на детей действует личный пример взрослых. Поэтому мы сами стараемся во всем показывать детям правильные примеры. И регулярно проводим эту работу с родителями наших учащихся. Поэтому в Веселых стартах в начальной школе наши дети участвуют вместе с родителями. Еще у нас существует традиционное общешкольное мероприятие в начале сентября каждого учебного года Туристический слет «Золотая осень»: на лесной поляне команды 5-11 классов соревнуются в различных спортивных эстафетах, обустраивают отрядное место, показывают инсценировки на различные темы ( в соответствии с тематикой слета). Это мероприятие всегда проходит с большим успехом, несет море положительных эмоций, заряд бодрости для детей и взрослых, служит укреплению взаимосвязей и взаимопонимания на всех уровнях школьного коллектива.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод , что в нашей Школе работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в ежедневный учебный процесс находится на достойном уровне. Но, конечно, данную работу нельзя прекращать и даже немного сбавлять темп и объем работы. Потому что от качества нашей работы по формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения зависит качество жизни граждан нашего общества и успешное построение будущего нашей страны.