

*Актуальность создания  
условий  
для здоровьесбережения  
детей в гимназии.*

**Величко Е.Н.**

**учитель начальных классов**

## **Актуальность создания условий для здоровьесбережения детей в гимназии.**

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Все большее количество детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания. За период обучения ребенка в школе, его здоровье еще больше ухудшается. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушениями психического здоровья, в 3 раза – с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта. Ученые отмечают, что первый скачок в увеличении количества детей, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», это совокупность тех принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения.

Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий – такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.

От учителя — основной фигуры педагогического процесса — в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в школе, процесс обучения, насколько здоровьесберегающими являются образовательные технологии и вся внутришкольная среда.

Главный объект внимания учителя — его ученики. Если реализация традиционной технологии проведения урока фиксирует внимание учителя в основном на соблюдении дисциплины и успешности выполнения учащимися заданий, то для учителя, придерживающегося принципов здоровьесберегающей педагогики, не менее важно психофизиологическое состояние школьников и все, что так или иначе связано с влиянием на их здоровье.

Перед учителем, который начинает работу в русле здоровьесберегающей педагогики, стоят следующие задачи:

- Включение в цели урока элементов оздоровительной направленности, как в организации, так и в содержании.
- Отслеживание соответствия санитарно-гигиенических условий обучения требованиям СанПиНов: чистота в классе, оптимальность светового и воздушно-теплового режимов, проветривание класса и др.
- Обеспечение сильной, оперативной и надежной прямой и обратной связей в управлении учебным процессом: психологическое воздействие на ученика, передача информации от учителя к ученику, умение стимулировать мотивацию учащихся, поддерживать и развивать систему обратных связей, чтобы ученик мог знать о своих достижениях, верить в свои силы, развивать адекватную самооценку.
- Обеспечение интереса к предмету и уроку, их привлекательности (сочетание новизны и привычного, интриги урока и традиционных его элементов, изложение правил игры и др.).
- Обеспечение настроения учеников на урок, их психологического погружения в пространство школы на позитивной волне.
- Учет естественных биоритмов, индивидуальных особенностей, учащихся при их вработывании в учебный процесс.
- Обеспечение фактора фиксации внимания в фазе устойчивой работоспособности.

- Обеспечение оптимального соотношения между физическим и информационным объемом урока без информационной перегрузки учащихся.
- Обеспечение на уроке оптимального темпо-ритма, правильного соотношения между темпом и информационной плотностью, с обязательным учетом физического состояния и настроения учащихся.
- Планирование обоснованных с точки зрения сохранения здоровья переходов от одного этапа урока к другому, чередования труда и отдыха, смены одних форм труда другими, с учетом своевременно замеченного наступления фаз неполной компенсации, устойчивого снижения работоспособности учащихся.
- Проведение на каждом уроке физкультминуток и пауз общего и специального воздействия.
- Постоянное внимание к охране зрения: рассадка учеников с учетом состояния их зрения, своевременная коррекция освещения в классе, проведение упражнений по гигиене зрения (моторно-координаторных тренажей) и др.
- Соблюдение гигиенических требований к посадке учащихся и систематический контроль за их осанкой на уроке.
- Соблюдение норм объема домашних заданий, предусмотренных СанПиНами.
- Обоснованность с точки зрения сохранения здоровья учащихся применяемых психолого-педагогических приемов и методов. Приоритет методов самопознания и развития, свободного выбора перед методами принуждения.

Остановлюсь на педагогических условиях формирования здоровьесберегающего пространства **в гимназии.**

Чтобы результативно формировать здоровьесберегающее пространство, в педагогической деятельности, нужно применять некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

**Этапы выполнения условий реализации здоровьесберегающих технологий в гимназии:**

*1 этап – создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:*

- Соблюдение теплового режима;
- Поддержание в помещениях школы чистоты;
- Соблюдение нормативов освещенности в классах;
- Соблюдение гигиенических норм и правил учащимися;
- Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания обучающихся школьников;
- Осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний обучающихся;

*2 этап - условия для здоровья на уроках:*

Санитарно-гигиенические условия (в дополнение к предыдущим) и условия, учитывающие физиологию человека:

- Формирование правильной осанки;
- Правильное размещение учащихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.;
- Физкультминутки ;
- Использование мебели, соответствующей росту учащихся;

Морально–психологические:

- Деловая, деятельная атмосфера;
- Уверенность в успехе;
- Доброжелательность;
- Раскованность (отсутствие всяческих психологических «зажимов»).

*3 этап - формирование социально-психологического климата в классе, отвечающего следующим требованиям:*

- Перспективность, оптимистичность;
- Жизнерадостность;
- Уверенность в успехе, результативности, как в личной, так и в коллективной деятельности;
- Защищенность учащихся;
- Дух сотрудничества;
- Построение оптимальных целесообразных отношений учитель – ученик.

*4 этап - изменение подходов к урокам физической культуры и их совершенствование в следующих направлениях:*

- Увеличение объема физической нагрузки на уроке за счет повышения плотности, моторности, динамичности уроков;
- Нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного школьника, скоростных, силовых качеств, выносливости;
- Активное включение и использование идеи состязательности свойственной детям школьного возраста;
- Мотивация учащихся на повышение своей физической культуры,
- Увеличение доли времени на улучшение осанки.

*5 этап - во внеклассной спортивно-массовой работе достичь массовости, всеохватности обучающихся в спортивных секциях.*

Спортивно-массовую работу расширить и дополнить следующим содержанием и мероприятиями:

- Проведение «Дня здоровья» - спортивного праздника как комплекса эстафет, соревнований и туризма;
- Организация различных внутриклассных соревнований, веселых стартов, спортивных встреч родителей и учеников;
- Использование перемен для расширения двигательной активности (через подвижные и спортивные игры);

*6 этап - пропаганда здорового образа жизни:*

- Формирование физиологии здоровья;
- Обучение способам оздоровления организма;
- Раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой.

*7 этап - установление взаимосвязи с медицинскими работниками:*

- Профилактика инфекционных заболеваний;
- Организация медицинского ликбеза через классные часы, встречи с медицинскими работниками;
- Обучение участников образовательного процесса оказанию первой медицинской помощи.

*8 этап - работа с родителями:*

- проведение родительских собраний, индивидуальной работы с родителями по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка;
- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний (семинары, консультации), оказание помощи в создании благоприятной экологической и психологической среды в семье;
- включение родителей в воспитательный процесс;
- привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам здоровья (сочинения, классные часы, конкурсы и т.д.).

Таким образом, проанализировав этапы реализации здоровьесберегающих технологий, мы выделили необходимые условия для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей.