**Применение здоровьесберегающих технологий, как реализация личностно - ориентированного подхода к обучению.**

«Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.

[Генрих Гейне](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.mircitaty.com%2Fheine.html)

Техникум – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет обучающийся ходит учиться, это ещё и особый мир, в котором обучающийся проживает значительную часть своей жизни. Традиционно считается, что основная задача техникума – дать необходимое образование, но не менее важная задача сохранить в процессе обучения здоровье обучающихся. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Все это требует внимательного отношения к организации учебной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся состояний переутомления.

Одним из основополагающих в личностно-ориентированном обучении является принцип “развивающей помощи”. Он состоит в том, чтобы не делать за человека, не указывать ему, что делать, не решать за него его проблемы, а дать ему осознать себя, разбудить его собственную активность и внутренние силы, чтоб он сам делал выбор, принимал решения и отвечал за них. Ш.А.Амонашвили писал: “Цель личностно-ориентированного образования не сформировать и даже не воспитать, а найти, поддержать, развить человека в человеке и заложить в нем механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, саморегуляции, самозащиты, самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного личностного образа и диалогического и безопасного взаимодействия с людьми, природой, культурой, цивилизацией”.

Обратим внимание на то, что здоровье современных школьников оставляет желать лучшего. С чем это связано? Нет сомнения в том, что серьезное влияние на рост, развитие и состояние здоровья обучающихся оказывают социальные и экологические проблемы. Никто не отрицает при этом генетической отягощенности, и все же специалисты считают, что 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье обучающихся, **связано с обучением.**

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили не только выявить те образовательные факторы, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье обучающихся, но и про ранжировать их по значимости и силе влияния.

К числу ШФР относятся:

1. Стрессовая педагогическая тактика.
2. **Интенсификация учебного процесса.**
3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям обучающихся.
4. Нерациональная организация учебной деятельности.
5. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.
6. Отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактики вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и т. п.).

**Один из факторов риска, приводящий к резкому снижению работоспособности и выраженному переутомлению и ухудшению здоровья, это интенсификация учебного процесса.** Причем интенсификация идет различными путями. Первый - наиболее явный (открытый) - увеличение количества учебных часов (уроков, внеурочных занятий, факультативов и т. п.).

второй (скрытый) вариант интенсификации учебного процесса - реальное уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объема учебного материала.

Высокая интенсивность учебы не позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающегося, оставить резерв для организации щадящего режима, необходимого для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (их более 80%).

Исходя из сказанного, считаю, что в данных условиях жизненно необходимо обратиться к **здоровьесберегающим технологиям.**

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативой другим направлениям. Задачи ее состоят прежде всего в том, чтобы сохранить и укрепить здоровье сегодняшних обучающихся, что позволит им вырастить и воспитать здоровыми собственных обучающихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одного из самых актуальных образовательных подходов, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье обучающихся и педагогов.

Многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования убеждают педагогов и руководителей системы образования в том, что необходимо принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников.

В решении этой задачи и могут помочь здоровьесберегающие технологии*,* которые позволяют решить не только основную задачу, стоящую перед ними, но также могут быть использованы как средство повышения мотивации к учебно-познавательной деятельности учащихся. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья.

Я, как преподаватель, на своих уроках претворяю в жизнь здоровьесберегающие  технологии, чтобы получение обучающимися образования происходило без ущерба для их здоровья, а также воспитываю культуру здоровья, которая практически воплощается в потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье и для  этого использую на уроках элементы здоровьясбережения  такие  как:

1) оптимальная плотность урока;

2) рациональное чередование видов учебной деятельности;

3) уважительный стиль общения;

4) эмоциональная разрядка;

5) физкультурная пауза;

6)правильная рабочая поза.

Главный упор, который я делаю  на уроках – это рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения. Я стараюсь организовать режим обучения так, чтобы он обеспечил высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволил отодвинуть утомление и избежать переутомления. Сохранить высокую работоспособность на уроке помогает правильная регламентация продолжительности и чередования различных видов деятельности, переключение с одного вида деятельности на другой.

В начале урока очень важно обучающихся мотивировать на положительные эмоции, на успех, настрой на реализацию своего потенциала. Для этого даю в начале урока несколько упражнений релаксации. Это буквально займет 1-2 минуты, но, на мой взгляд положительный эффект урока гарантирован. Минуты релаксации использую и в течении урока. Они позволяют безболезненно переключиться на другой вид работы на уроке. Все эти приемы  позволяют не только изучить биологию вопроса, но и получить колоссальный эмоциональный настрой.

Одним из важнейших аспектов является  психологический комфорт обучающихся во время урока. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция преподавателя на желание обучающегося выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого обучаемого.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Большой простор для формирования эмоционального настроя дает применение фрагментов видеофильмов на уроках, красивая музыка, чтение стихов. Все это способствует переключению каналов восприятия информации.

На уроке каждый обучающийся должен чувствовать себя удобно, спокойно, уютно, то есть комфортно, и создание таких условий – главная моя задача. Эту задачу реализую через выполнение следующих гигиенических условий:

- температуру и свежесть воздуха: на уроке можно открывать только фрамугу, время проветривания кабинета зависит от температуры воздуха на улице;

- рациональность освещения кабинета и доски: 1,2 урок с искусственным освещением, на подоконнике не должно быть цветов, не совмещать ламповое и люминесцентное освещение;

- исключить монотонные звуковые раздражители.

Для эффективного обучения в моем арсенале имеются дифференцированные задания, повышающие эффективность усвоения знаний учениками с разным уровнем обучаемости. Часть несложного материала предлагается изучить самостоятельно и оформить в виде таблицы, схемы, опорного конспекта, текстового конспекта, сообщения (проводится индивидуально или в паре, на уроке или дома). Для "слабых” обучающихся выдаются карточки-инструкции с указанием источника и последовательности выполнения работы. Использую задания, развивающие у обучающихся интеллектуальные и практические умения.

Очевидно, что если мы хотим воспитать подрастающее покаление творческими, думающими, ищущими, необходимо научить их творческой деятельности. Для этого мною применяются  на уроках творческие задачи, в процессе самостоятельного решения которых обучающие и накапливают опыт поиска способов решения проблемы. При этом оказывается, что часть знаний усваивается не в ходе пассивного восприятия их в готовом виде (из уст преподавателя), а как продукт самостоятельного творческого поиска, сопровождающего процесс «штурмования» проблемы.

Практически на каждом уроке стараюсь проводить физкультминутки. В кабинете информатики имеется тренажер для глаз, и я часто его использую на уроках для коррекции зрения обучающихся. Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Применяя разнообразные средства, приемы и методы активизации деятельности обучающихся, чередуя их, используя знания о природном потенциале обучающего, включая в работу все каналы восприятия (аудиальные, визуальные, кинестетические) мы не только сохраняем здоровье наших обучающихся, но и способствуем развитию их интеллектуальных возможностей.

Такой подход к обучению способствует включению каждого обучающегося в процесс познания, делая обучение комфортным и успешным.

Литература

1. Проблемы охраны здоровья и безопасности обучающихся и подростков в системе образования: Сборник материалов Под общ. ред. профессора Н.А. Скляновой, И.В. Плющ. Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2002.- 196с.

2. Безопасность образовательного пространства: Научно-методическое издание для директора и учителя техникума. / Под общ. ред. профессора Н.А. Скляновой, И.В. Плющ. Новосибирск: Изд-во СО РАМН, 2001.- 336с.