**ДОКЛАД**

**Укрепление и сохранение здоровья школьника в условиях реализации ФГОС второго поколения**

Подготовила:

**Булгакова Н.М.**

учитель физической культуры

« Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знаний, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни» (1-8с.) ФГОС второго поколения определяют эту задачу как одну из приоритетных. Результатом решения этой задачи должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды.

Данное понятие в концепции ФГОС определяется как образовательное пространство, гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического, духовного и социального здоровья обучающихся. Именно такое образовательное пространство является комфортным по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психологическое, социальное здоровье.

Нет какой-то единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть успешно решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Почему же все-таки эта проблема стоит так остро?

Официальная статистика угрожающе свидетельствует об ухудшении здоровья школьников. По данным Министерства здравоохранения России, 90% школьников имеют отклонения различной степени в состоянии здоровья, у 60% наблюдаются мозговые дисфункции, а 35% хронически больны. Лишь 5 – 10% детей приходят в школу с диагнозом «здоров». К сожалению, нередкой для учителя стала просьба ученика дать ему таблетку от головной боли. Снижение памяти, усталость и невозможность сосредоточиться в конце учебного дня являются непременными спутниками современного школьника. Значительная часть нынешних детей имеет повышенную нервную возбудительность, физическую ослабленность, вследствие экологического и социального неблагополучия условий жизни.

Давно сложившийся традиционный метод организации школьного образования не учитывает необходимости решения проблемы сохранения и укрепления здоровья **школьников и**, более того, способствует ее усугублению. Поэтому в последнее время педагогами и школьными администраторами ведется активный поиск здоровьесберегающих подходов к организации образовательного процесса.

Очень большое влияние на функциональное состояние организма школьников оказывает структура урока. По мнению многих исследователей, структура урока должна быть гибкой, обязательно учитывать динамику работоспособности школьников. Вовремя фазы врабатывания (первые 3 – 5 минут) нагрузка должна быть относительно невелика, необходимо дать школьникам время войти в работу. В период оптимальной устойчивости работоспособности (следующие 20 – 25 минут) нагрузка может быть максимальной. Затем нагрузку следует снижать, т.к. развивается утомление. Отсюда понятно, что не всегда оправдана практика, когда учитель первую, наиболее продуктивную часть урока отводит под опрос домашнего задания. Лучше эту часть урока посвятить изучению нового материала, а опрос перенести на вторую, менее продуктивную.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

- Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

- Нагрузка от дополнительных занятий в школе;

- Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика:

- частую смену позы;

- потягивание;

- встряхивание руками;

- зевоту;

- закрывание глаз;

- подпирание головы;

- остановившийся взгляд;

- ненужное перекладывание предметов;

- разговор с соседом;

- увеличение количества ошибок в ответах;

- частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.

При такой ситуации, когда у учителя возникают подобные явления на уроках, учителю необходимо:

1. Соблюдать строгую дозировку учебной нагрузки.
2. Строить урок с учетом работоспособности учащихся.
3. Соблюдать гигиенические требования (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота).
4. Благоприятный эмоциональный настрой по отношению к тому, что он делает и для кого собственно все это делается.
5. Проводить регулярно физкультминутки и динамические паузы на уроках.

Не нужно забывать о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4 – 7 видов деятельности на уроке: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и пр.

Наоборот, частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий:

- ориентировочная норма средней продолжительности и частоты чередования различных видов учебной деятельности 7 – 10 мин.;

- число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. – не менее трех;

- чередование видов преподавания – 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 по их получению и созиданию.

Это такие методы:

- метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода действия 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);

- место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения);

- позы учащихся, чередование поз;

- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15 – 20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с тремя повторениями каждого упражнения.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача каждого учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников: «Мне тогда все понятно, когда интересно». Значит, ребенку должно быть интересно на уроке. С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя.

Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к знаниям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу), используемые учителем методы повышения этой мотивации; психологический климат на уроке; наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п. способствуют снятию напряжения, лучшему усвоению изучаемого материала.

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

1. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма – не менее 60%и не более 75 – 80%.
2. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.

Эти признаки определяются в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма – не ранее чем через 25 – 30 минут в первом классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе.

Неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.

Задачи учителя и классного руководителя:

1. Выбор адекватных средств и методов обучения и воспитания (ориентация учебного процесса на развитие творчества в учении; выбор посильного задания, умение показать успешность ученика, оставаясь объективным; использование активных методов обучения).
2. Индивидуальный подход к обучению и воспитанию (стимулирование учащихся к самостоятельному выбору и использование наиболее значимых для них способов переработки учебного материала, что способствует саморазвитию).
3. Создание комфортного психологического климата (обеспечение настроя учеников на урок, их психологическое погружение в пространство школы на позитивной волне; формирование оптимального стиля общения с учащимися на основе искреннего уважения, доверия, сотрудничества, обеспечивающих ученику эмоциональный комфорт и психологическую безопасность).
4. Влияние на микросоциум (введение в содержание преподавания вопросов, связанных с охраной здоровья).
5. Мотивация учащихся (преимущество позитивных воздействий, создание ситуации успеха, адекватная самооценка; поддержка и развитие системы обратных связей, чтобы ученик мог знать о своих достижениях, верить в свои силы; обеспечение интереса к предмету и уроку, их привлекательности – сочетание новизны и привычного, интриги урока и традиционных его элементов).

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.

Урок начинается с оценивания и в дальнейшем удержания внимания на гигиенических условий в классе: освещенность, шум, проветрен ли класс, оптимальна ли температура. Для оценивания приведенных параметров не нужна специальная аппаратура, а вот пренебрежение ими приводит к более быстрому утомлению и в дальнейшем сказывается на здоровье и учителя, и учащегося. Традиционное, репродуктивное обучение строится на том, что учитель – единственный источник знаний. Внимание учителя на традиционном уроке фиксируется в основном на соблюдении дисциплины и успешности выполнения учащимися заданий по выработке навыков. Для учителя же, придерживающегося принципов здоровьесберегающей педагогики, не менее важно психофизиологическое состояние школьников и все, что так или иначе связано с влиянием на их здоровье.

Используемые учителем педагогические технологии должны не только не оказывать здоровьеразрушающего воздействия на школьников (задача-минимум), но и решать позитивную задачу – постоянно, капля за каплей, способствовать формированию потенциала здоровья учащихся, в неразрывном единстве с формированием и развитием их личности. Речь идет о представлении о здоровье как ценности, установке на ведение здорового образа жизни, воспитание привычки действенно и постоянно заботиться о своем здоровье. Перед учителем, который ведет работу в русле здоровьесберегающей педагогики, стоят только что приведенные выше задачи, с которыми я вас познакомила