КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат»

**Доклад**

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.**

(23.03.2021)

Методическое объединение учителей старших классов

г .Заринск 2021

В настоящее время тенденция ухудшения здоровья школьников приняла устойчивый характер, основная причина этого – длительное, ежедневное стрессогенное влияние образовательного процесса на ученика.

Для ребенка в течение девяти лет средой жизнедеятельности является школа, где он проводит до 70 % времени бодрствования. Поэтому вполне естественно, что кроме задач усвоения ребенком определенных знаний в процессе обучения в школе необходимо создавать условия учебной деятельности, раскрывающие резервы организма, способствующие росту, развитию и сохранению здоровья.

В последнее время всё чаще и чаще поднимается проблема увеличения процента обучающихся, испытывающих серьёзные затруднения и неудачи в учебной деятельности, что зачастую связано с ухудшением состояния здоровья детей, характеризующееся ростом заболеваемости и увеличением частоты хронических заболеваний. Отмечается также и увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в адаптации.

В связи со сложившейся обстановкой в последние годы в отечественной педагогике и психологии появилось такое понятие, как здоровьесберегающие технологии, которое предполагает консолидацию всех усилий школы, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся.

«Здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

(Н.К. Смирнов)

Понятие «здоровье» включает в себя следующие компоненты:  
 -  физическое  
 -  психологическое  
 -  нравственное (социальное)

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Психологическо здоровыйпредполагает анализ внутреннего мира ребенка, его уверенности в себе, в своих силах, понимания им своих собственных способностей, интересов, анализ отношения к окружающему миру, в том числе к себе самому,  способности адаптироваться в изменяющихся условиях и т.д.

Охрана детского здоровья является неотъемлемым направлением деятельности любой школы во все времена. Однако результативность этой деятельности во многом зависит от целей образовательного процесса, доступных способов и средств их достижения. В условиях внедрения в массовое образование нового Федерального государственного стандарта общего образования актуально исследование новых возможностей, открывающихся в здоровьесберегающей работе школы, которые разделяются на два направления: «здоровьесберегающие образовательные технологии» (собственно педагогические) и «здоровьесберегающие технологии в образовании» (Н.К. Смирнов).

У большинства детей имеются неадекватные проявления эмоционального развития, кроме того, у некоторых школьников проявляется негативное отношение к школе и проблемы общения со сверстниками. Иногда эти дети склонны к агрессии, замкнутости, повышенной тревожности, робости.  В данном случае, такие реакции являются своего рода психологической защитой в новой социальной среде.

**Задачи здоровья сбережения:**

•  обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье;

•    укрепление психологического здоровья детей, учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка и создание оптимальных условий для развития личности дошкольников в детском саду;

•    психологическое просвещение и оказание своевременной психологической помощи всем участникам образовательного процесса.

**Психолого-педагогические  технологии здоровьесбережения**

**1.Снятие эмоционального напряжения**  
 Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку обучающихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. д.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

**2.Создание благоприятного психологического климата на уроке.**  
 Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом,  решается задача предупреждения утомления обучающихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика 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 ребенка.

Отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

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.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого вре­мени отрицательные факторы практически отсутствовали.

**3.Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.**

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологи­ческих условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных  лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

**4.Комплексное использование  личностно-ориентированных технологий.**

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

1. создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока;

2. использование проблемных творческих заданий;

3. стимулирование учеников к выбору и самостоя­тельному использованию разных способов вы­полнения заданий;

4. применение заданий, позволяющих ученику са­мому выбирать тип, вид и форму материала (сло­весную, графическую, условно-символическую);

5. рефлексия. ( обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены).

Практика работы с  использованием здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогу эффективнее управлять познавательной деятельностью учащихся, сохраняя и укрепляя здоровье детей. И, хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, я считаю, что не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Здоровые дети – это залог успешного обучения. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе каждого педагога.