**Здоровьесберегающие технологии как метод инновационного подхода**

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в окружающем мире. Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей. Проблема здоровья детей встает особенно остро, потому что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу.

Здоровьесбережение как залог успешного обучения

Образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию учащихся и охране их здоровья. Конечно, школа не может брать на себя медицинские функции и обязанности. Именно мы, педагоги, должны создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности в нашей деятельности.

Здоровьесберегающие технологии – что это такое?

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии? Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. К здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности учителя и учащихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения. Это дает возможность учителю решать проблемы обучения успешнее, а учащимся облегчает напряженность учебного процесса. Тем самым создается образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов.

В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда. «Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей ребенка, базирующаяся на педагогике, в основе которой лежат активные формы и методы обучения. «Сохраняющая здоровье среда» опирается на создание психологического комфорта, эмоциональной отзывчивости. К «сохраняющей среде» относятся санитарно-гигиенические требования. К примеру, в школе искусств это должно быть проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; сияющие черно-белые клавиши инструмента - это установка на деятельность; достаточное освещение – комфортная работа для глаз без усилий и напряжения. Педагог должен чувствовать, когда ребенок устал, так как у него пропадает заинтересованность, внимание становится рассеянным, и предпринимать все возможные методы и приемы для снятия утомления.

Здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Педагоги, сохраняя здоровье детей, должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

К вопросам здоровья вопросы мотивации обучения имеют самое непосредственное отношение: принуждение к занятиям музыкой разрушает здоровье детей и изматывает учителей. Между заинтересованностью в обучении и его позитивным влиянием на здоровье существует прямая связь. Особенно актуально звучит это положение, когда ребенок учится в музыкальной школе. Если у него пропадает интерес к занятиям, на это существует много причин, на которых мы не будем останавливаться подробно, так как их анализ заслуживает отдельного внимания. Подчеркнем лишь, что о наличии мотивации к обучению музыкой говорит интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от освоения новых произведений, желание выучить понравившиеся пьесы и т. д.

Благоприятный психологический климат на уроке также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд позитивных эмоций, полученный учеником на уроке, создает атмосферу творчества и взаимопонимания. И наоборот: наличие стрессов, постоянное напряжение, отрицательные эмоции с обеих сторон свидетельствуют о преобладании на уроке тенденций, губительно сказывающихся на здоровье ученика.

О личности педагога, каким он должен быть, написано много трактатов, но не последнее место в этом ряду занимает проявления доброжелательности учителя. На уроке должно быть место эмоциональным разрядкам: улыбке, остроумной шутке, веселым и необидным сравнениям, использованию поговорок, афоризмов и др.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. К этим факторам относятся:

* интенсификация учебного процесса;
* отсутствие систематического образования по формированию ценностей здорового образа жизни;
* недостаточная вовлеченность родителей в процесс формирования здорового образа жизни;
* гиподинамия;

1. Гиподинамия.

Основной причиной ухудшения состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности как детей, так взрослых. Гиподинамия среди детского и взрослого населения России достигла 80%.

Таким образом, целью ЗОТ является воспитание и обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, то есть фактически создание цельной личности. У современных детей фактически уже нет альтернативы, где и как провести своё свободное время, поскольку соблазны окружающего мира весьма сильны. Движение и подвижные игры они заменяют многочасовым пребыванием за компьютером или у телевизора, что представляет реальную угрозу для организма, поскольку гиподинамия - это не просто недостаток движения, это болезнь, определение которой звучит так: "снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма".

Гиподинамия способствует заболеванию детей ожирением. Так, по данным большинства исследователей, 70% детей страдают от последствий гиподинамии, 30-40% - имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ, у 43% обнаружена близорукость, у 24% - повышение артериального давления и т.д.

Дети большую часть времени проводят в статическом положении, что увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Поэтому снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости, силы. Для этих нарушений очень часто используется термин – «школьные болезни».

Отдав ребёнка в школу, мы лишаем его активного образа жизни, который необходим ему в силу возрастных особенностей. Потому министерство и запланировало введение с 2010 года обязательного третьего часа физкультуры. Но даже введение этих трёх уроков не может покрыть дефицит двигательной активности у школьников. В этой связи уместно говорить о дополнительном образовании – спортивных школах и секциях.

К сожалению, мы не часто видим заинтересованность родителей в решении проблемы гиподинамии, развития физической культуры ребенка. Родители не используют своих резервов и воспитательных возможностей семьи, сами ведут нездоровый образ жизни: не занимаются спортом, имеют вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя и т.д.). Таким образом, можно сделать вывод, что без активного участия родителей, показа собой «живого примера», в ребёнке воспитать потребность заниматься физической культурой только силами школы является проблематичным.

Также сейчас все большее время уделяется подготовке педагогических кадров для школы, которые готовятся с учетом применения ЗОТ. Особенно это касается учителей начальной школы. Они в процессе урока обязательно включают в свой учебный план построения занятия физкультминутки.

2. Интенсификация учебного процесса.

Интенсификация образовательного процесса идет различными путями.

Во-первых, это увеличение количества классных и индивидуальных занятий. Становится общепринятой нормой пребывание в школьных стенах учеников до 15-16 часов. Фактически это подменяет собой нормированный 6-тичасовой рабочий день взрослого человека. Этот же фактор ведёт за собой последующие: ребёнок не успевает проводить необходимое ему время на свежем воздухе, так как вынужден, придя из школы, снова садиться за уроки. Этот же фактор ведёт за собой, как следствие, гиподинамию.

Второй вариант интенсификации учебного процесса – уменьшение количества часов при сохранении или увеличении объема материала. Результатом интенсификации учебного процесса является возникновение у учащегося состояний усталости, утомления, переутомления. Все эти факторы являются причиной возникновения у детей хронических заболеваний, развития нервных, психосоматических и других нарушений.

Решением этой проблемы является организация педагогом учебного процесса, знание физиологических основ восприятия и мышления ребенка, умение правильно распределить учебный материал урока.

Но, решение проблемы интенсификации учебного процесса не является только задачей школы. Большая ответственность лежит и на плечах родителей. Они должны научить своего ребенка правильно использовать свободное время, а также составлять распорядок дня. После возвращения из школы, ребёнок должен заняться физической активностью. Для этого подходят и занятия в спортивных школах, и посещение спортивных секций. Смена деятельности с умственной на физическую и обратно следует из принципов гигиены ума. Физическая активность обеспечивает приток крови, занятия на свежем воздухе насыщают кровь кислородом. Всё это обеспечивает результативность дальнейшей умственной деятельности. Также сразу снимается вопрос гиподинамии.

3. Отсутствие систематического образования по формированию ценностей здорового образа жизни.

В стране не существует последовательной и непрерывной системы «обучения здоровью» и его сохранению. Информация, которую получает человек на протяжении всей своей жизни, носит обрывочный характер. Источниками такой информации являются родители, школьные учителя, обывательские разговоры, статьи в интернете и в периодических изданиях. Полученные знания из этих источников являются несистематическими, а зачастую весьма противоречивыми. Следствием этих проблем и является внедрение ЗОТ в образовательный процесс на всех этапах обучения (начиная от дошкольных учреждений заканчивая ВУЗами).

Перед педагогом стоит четкая и определенная задача – воспитывать у ученика интерес к вопросам своего здоровья и его сбережения. В результате успешного решения этой задачи у ребенка появиться возможность выбора, как провести свое свободное время – у компьютера или играя в футбол, хоккей, и т д. А значит, у него будут формироваться задатки личности и самосознания.