Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Дополнительного образования детей

"Дом детского творчества"

**Здоровьесберегающие технологии в системе**

**дополнительного образования детей**

методические рекомендации

**Составители**

**Долгова И.С., Сафонова Т.М., методисты МБОУ ДОД ДДТ**

Белово 2015

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| Терминология | 4 |
| Здоровьесберегающие образовательные технологии | 4 |
| Здоровье школьников и вопросы организации учебно-воспитательного процесса  | 8 |
| Средства, используемые при реализации здоровьесберегающих технологий  | 10 |
| Перечень факторов, влияющих на состояние здоровья учащихся | 12 |
| ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ | 13 |

**Введение**

Здоровье – величайшая ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, основа для успешной самореализации личности. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья. В последнее время обоснованную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья детей России. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возросло число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения: Доля здоровых детей неуклонно уменьшается, особенно эта неблагоприятная тенденция характерна для детей школьного возраста. "Школьный фактор" - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье учащихся.

Отрадно заметить, что в настоящее время система образования повернулась лицом к проблеме сохранения, укрепления и формирования здоровья подрастающего поколения. Это касается не только школы, но и системы дополнительного образования детей. Задача учреждений дополнительного образования и педагогов заключается не в том, чтобы ученика наполнить как сосуд знаниями и выпустить его за порог, радуясь, что наконец-то доучили. Основная задача заключается в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, сформировать успешную личность, готовую полноценно жить, работать, растить свое будущее поколение. Без здоровья это недостижимо. Поэтому фундамент благополучия будущих поколений, должен основываться на охране здоровья школьников, на формировании и воспитании их культуры здоровья. Это может быть достигнуто путем реализации здоровьесберегающих и здоровьеформирующих образовательных технологий,которые используются педагогикой здоровья.

Очевидно то, что задача системы дополнительного образования по подготовке учащихся к самостоятельной жизни предполагает не только охрану здоровья, но и формирование у них культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями в области здоровья. Поэтому в данном контексте необходимо говорить и о здоровьеформирующих образовательных технологиях, понимая под этим психолого-педагогические технологии, программы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, формирование представлений о здоровье как ценности, а также мотивацию на ведение здорового образа жизни. Таким образом, учреждения дополнительного образования детей должна не только охранять здоровье школьников, но и развивать у них компетентности здоровьеформирующего характера. И только тогда работа по сохранению, укреплению и формированию здоровья будет считаться полноценной и эффективной, когда профессионально, в системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие образовательные технологии.

**Терминология**

**Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни

**Здоровьесбережение** – это сохранение и укрепление здоровья, предупреждение болезней, поддержание общественной гигиены и санитарии.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

**Здоровьесберегающая среда** – это благоприятная среда обитания и деятельности человека, а также окружающие его общественные, материальные и духовные условия, оказывающие положительное влияние на его здоровье.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии**

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

**Таким образом, здоровьесберегающие технологии** – это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям:

Почему и для чего? — однозначное и строгое определение целей обучения,

Что? — отбор и структура содержания,

Как? — оптимальная организация учебного процесса,

С помощью чего? — методы, приемы и средства обучения,

Кто? — реальный уровень квалификации учителя.

Так ли это? — объективные методы оценки результатов обучения.

Понятие «здоровьесберегашие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Специалисты предлагают несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К. Смирновым (Н.К. Смирнов, 2006).

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

**1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).** В образовательных учреждениях использование профилактических программ сохранения здоровья является обязательным.

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

**2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).** Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

**3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ**). Ресурсы этой области здоровьесбережения пока явно недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

**4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).** Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

**5. 3доровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ**) подразделяются на 3 три подгруппы:

- **организационно-педагогические технологии (ОПТ**), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний;

**- психолого-педагогические технологии (ППТ),** связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

**- учебно-воспитательные технологии (УВТ**), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

**- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)** включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- **лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)** составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий в ОУ предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и укрепление здоровья учащихся. Первое - взаимосвязь проблем и путей их решения. Второе - многоуровневая структура каждой из проблем, соответствующая характеру решаемых задач и распределению сфер ответственности.

**Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий** обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения - это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования (Подласый И.П.). В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются **две группы методов**: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

На основе существующей педагогической практики можно выделить следующие методы:

Рассказ

Дидактический рассказ

Беседа

Лекция

Дискуссия

Работа с книгой

Демонстрация

Иллюстрация

Видео метод

Упражнения

Наглядность

Лабораторный метод

Практический метод

Познавательная игра

Методы программированного обучения

Обучающий контроль

Ситуационный метод

Игровой метод

Активные методы обучения

Воспитательные, просветительские и образовательные программы

В структуре метода выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

**Приемы можно классифицировать следующим образом:**

защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);

компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж: самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);

стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);

информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

**Использование методов и приемов зависит от многих условий:**

* от профессионализма педагога,
* от его личной заинтересованности,
* от уровня на котором используется технология.

Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

**ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ И ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Специалистами установлено, что определенные факторы образовательной среды оказывают существенное влияние на состояние здоровья учащихся. Так 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. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и **силы влияния на здоровье учащихся**:

* Стрессовая педагогическая тактика;
* Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
* Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* Провалы в существующей системе физического воспитания;
* Интенсификация учебного процесса;
* Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
* Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
* Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (М.М. Безруких и др., 2002).

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате традиционная система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

**Здоровье ребенка можно считать нормой, если он: умеет преодолевать** усталость (физический аспект здоровья); проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемостъ (интеллектуальный аспект здоровья); честен, самокритичен (нравственное здоровье); коммуникабелен (социальное здоровье); уравновешен (эмоциональный аспект здоровья).

**Главное условие обучения и воспитания у детей мотивации на здоровье и здоровый образ жизни -** это регулярное воспитание соответствующей культуры здоровья с раннего детского возраста:

* физической — управление движением;
* физиологической — управление процессами в теле;
* психологической — управление своими ощущениями и внутренним состоянием;
* интеллектуальной — управление мыслью и размышлениями, натравленными на совершенствование позитивных нравственно-духовных ценностей.

**СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Для достижения целей здоровьесберегаюших образовательных технологий обучения **применяются следующие группы средств:**

1) средства двигательной направленности;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) факторы становления ценностного отношения к здоровью.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это — движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся может способствовать снятию негативного воздействия обучения на школьников.

**Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить**:

* солнечные и воздушные ванны,
* водные процедуры,
* фитотерапию,
* ароматерапию,
* ингаляцию,
* витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников).

**Возможно привнесение в жизнь школы новых элементов** — фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся:

* выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;
* личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.);
* проветривание и влажная уборка помещений;
* соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна;
* привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т. д.;
* обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах );
* организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций;
* ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Формирование ценности здоровья – одно из важнейших средств реализации здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Наиболее эффективны в этом направлении – программы образования в области здоровья, программы психопрофилактики.

**Перечень факторов,**

**влияющих на состояние здоровья учащихся**

I. Гигиенические условия, факторы

1.1. шум

1.2. освещенность

1.3. воздушная среда

1.4. размер помещений, кубатура

1.5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)

1.6. используемые стройматериалы, краска

1.7. мебель: размеры, размещение в помещении

1.8. видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры

1.9. пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания

1.10. качество питьевой воды, используемой в школе

1.11. экологическое состояние прилегающей к школе территории

1.12. состояние сантехнического оборудования.

II. Учебно-организационные факторы

2.1. объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника

2.2. расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году

2.3. организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.)

2.4. объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время)

2.5. медицинское и психологическое обеспечение школы

2.6. участие родителей учащихся в жизни школы

2.7. интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы

2.8. наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся

2.9. позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

III. Психолого-педагогические факторы

3.1. психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок

3.2. стиль педагогического общения учителя с учащимися

3.3. характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок

3.4. степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)

3.5. особенности работы с «трудными подростками» в классе

3.6. соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников

3.7. степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)

3.8. личные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений

3.9. состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью

3.10. степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя

3.11. профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

**ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

1. «НЕ НАВРЕДИ!» - ВСЕ ПРИМЕНЯЕМЫЕ МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ, СРЕДСТВА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОБОСНОВАННЫМИ, ПРОВЕРЕННЫМИ НА ПРАКТИКЕ, НЕ НАНОСЯЩИМИ ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ УЧЕНИКА И УЧИТЕЛЯ.
2. ПРИОРИТЕТ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ И УЧАЩЕГОСЯ - ВСЕ ИСПОЛЬЗУЕМОЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОЦЕНЕНО С ПОЗИЦИИ ВЛИЯНИЯ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.
3. НЕПРЕРЫВНОСТЬ И ПРИЕМСТВЕННОСТЬ - РАБОТА ВЕДЕТСЯ НЕ ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ, А КАЖДЫЙ ДЕНЬ И НА КАЖДОМ УРОКЕ.
4. СУБЪЕКТ-СУБЪЕКТНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ - УЧАЩИЙСЯ ЯВЛЯЕТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ УЧАСТНИКОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ И В СОДЕРЖАТЕЛЬНОМ, И В ПРОЦЕССУАЛЬНОМ АСПЕКТАХ.
5. СООТВЕТСТВИЕ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ВОЗРАСТНЫМ ОСОБЕННОСТЯМ УЧАЩИХСЯ - ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ, СЛОЖНОСТЬ МАТЕРИАЛА ДОЛЖНЫ СООТВЕТСВОВАТЬ ВОЗРАСТУ УЧАЩИХСЯ.
6. КОМПЛЕКСНЫЙ, МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД - ЕДИНСТВО В ДЕЙСТВИЯХ ПЕДАГОГОВ, ПСИХОЛОГОВ И ВРАЧЕЙ.

7. УСПЕХ ПОРОЖДАЕТ УСПЕХ - АКЦЕНТ ДЕЛАЕТСЯ ТОЛЬКО НА ХОРОШЕЕ; В ЛЮБОМ ПОСТУПКЕ, ДЕЙСТВИИ СНАЧАЛА ВЫДЕЛЯЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ, А ПОТОМ ТОЛЬКО ОТМЕЧАЮТ НЕДОСТАТКИ.

1. АКТИВНОСТЬ – АКТИВНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ В ЛЮБОЙ ПРОЦЕСС СНИЖАЕТ РИСК ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ.
2. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ - У КАЖДОГО РЕБЕНКА НАДО СТАРАТЬСЯ СФОРМИРОВАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ТОЛЬКО ТОГДА ОН РЕАЛИЗУЕТ СВОИ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ ПО СОХРАННОСТИ ЗДОРОВЬЯ. ПЕРЕД ЛЮБЫМ УЧИТЕЛЕМ НЕИЗБЕЖНО ВСТАЕТ ЗАДАЧА КАЧЕСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТУ, ЧТО СОВЕРШЕННО НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ДОСТАТОЧНОГО УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ. В РЕШЕНИИ ОЗНАЧЕННЫХ ЗАДАЧ И МОГУТ ПОМОЧЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.