Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования»

**Методические рекомендации**

**по применению здоровьесберегающих технологий**

**в образовательном процессе УДО**

Материалы подготовила

зам. директора по УВР

Шмалей С.Г.

Саратов -2019 г.

***Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.***

 ***Конфуций***

Забота о здоровье учащихся – не доброе пожелание, а обязанность каждого образовательного учреждения, каждого педагога.

Укрепление здоровья – дело государственной важности.

 В соответствии с законом «Об образовании в РФ» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Образовательная организация обязана создавать безопасные условия обучения, воспитания учащихся, присмотра и ухода за учащимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье учащихся, работников образовательной организации.

Образовательная организация несет ответственность в установленном законодательством Российской Федерации порядке за жизнь и здоровье учащихся, работников образовательной организации.

Нормативно-правовые основы здровьесбережения в УДО:

* СанПиН 2.4.4. 3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41).
* Федеральный государственный образовательный стандарт.

Стандарт впервые определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья - в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения.

* Проект «НАША НОВАЯ ШКОЛА»

Утвержден президентом Российской Федерации Д. Медведевым

04 февраля 2010 г Пр-271

* Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468)

«Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся».

По данным Минздравамедпрома и Госкомэпиднадзора в России лишь 14 % детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения,35-40% - хронические заболевания.

* Год от года увеличивается количество детей со сколиозом;
* Увеличивается число детей с болезнями нервной системы;
* Увеличивается количество детей, больных ожирением;
* Год от года увеличивается количество детей, имеющих отклонения в системе кровообращения;
* Резко увеличивается процент детей, страдающих аллергией.

Педагог может сделать для сохранения и укрепления здоровья детей больше, чем врач.

* Наследственность — определяет здоровье на 20%.
* Условия внешней среды (природные и социальные) — на 20%.
* Деятельность системы здравоохранения — на 10%.
* Образ жизни человека — на 50%.

Из этого соотношения видно, что главным резервом здоровья человека яв­ляется его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья.

**Целью** образовательного процесса сегодня является не только новое качество обучения, но и сохранение здоровья учащихся, обеспечение психологического комфорта для всех участников образовательного процесса.

Важная **задача**:

формирование культуры здоровья у учащихся и педагогических работников (наличие знаний и умений по вопросам использования здоровьесберегающих технологий, здоровьесберегающий стиль общения, образ жизни и наличие ответственного отношения к собственному здоровью)

* Учащимся в учреждении дополнительного образования должно быть комфортно (физически и психологически)
* Образовательный процесс должен быть построен с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья учащихся.
* Необходимо предупреждать переутомлениеучащихся. Хроническое утомление – это один из главных факторов истощения ресурсов здоровья детей.
* В педагогическом процессе использовать **принцип минимакса**.

 *заключается в следующем: предлагать обучающимся возможность освоения содержания образования на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного образовательного стандарта) (т.е. даём по максимуму, спрашиваем по минимуму)*

**Необходимо учить так, чтобы не наносить вред здоровью учащихся.**

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. более 70 % времени его бодрствования связаны с пребыванием в учреждениях образования (школе, УДО). По данным Института возрастной физиологии РАО, образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья учащихся, а это около 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста, среди них можно выделить основные:

 -  стрессовая педагогическая тактика;

-  несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся;

 -  несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

-  интенсификация учебного процесса;

-  функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

-  отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у учащихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к нарушению саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. Для укрепления здоровья учащихся педагогу необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении их здоровья. Применяя здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, педагог сохраняет и улучшает здоровье учащихся.

Термин **здоровьесберегающие образовательные технологии**  можно рассматривать:

- как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья»,

- как совокупность принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая образовательная технология – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов). Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

**-  технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;**

**-  технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности;**

**-  разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности педагогами.**

При построении занятия с позиции здоровьесберегающих технологий педагогу надо придерживаться основных правил:

**Правило 1. Правильная организация занятия.**

 Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель педагога – научить учащегося запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является:

 - показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;

 - проявлением и тренировкой познавательной активности;

-  показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учащимся вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

 **Правило 2. Использование каналов восприятия.**

 Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

 -   левополушарные люди – при доминировании левого полушария, для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

 -  правополушарные люди – доминирование правого полушария, у данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;

- равнополушарные люди – у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

 На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

 - аудиальное восприятие;

 - визуальное восприятие;

- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

**Правило 3. Распределение интенсивности умственной деятельности.** При организации занятия выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в течение занятия такова:

 - 5-25-я минута — 80%;

 -25-35-я минута — 60-40%;

 -35-40-я минута — 10%.

Занятие, организованное на основе принципов здоровьесбережения, не должно приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма – десинхроноз, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будет способствовать здоровьесбережению.

**Правило 4. Снятие эмоционального напряжения.**

 Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в ход занятия исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п. Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у учащихся, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Использование пословиц, как некоторое отступление от темы позволяет учащимся также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в ход занятия литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

**Правило 5. Создание благоприятного психологического климата на занятии.**

Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога на желание учащегося 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. Неудача учащегося на занятии, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в учебной кабинете. Педагог поощряет стремление учащегося к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность группы заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании занятия учащиеся покидают учебный кабинет с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

**Правило 6. 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. Необходимо научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов, а это позволит показать учащемуся, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

 **Правило 7. Самоанализ занятия педагогом с позиций здоровьесбережения.**

Проводя самоанализ занятия с точки зрения сохранения здоровья учащихся, целесообразно обращать внимание на следующие **аспекты занятия:**

1. Гигиенические условия в кабинете: чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей. Утомляемость учащихся и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.
2. Число видов учебной деятельности используемых педагогом: опрос учащихся, письмо, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практические занятия. Нормой считается 4-7 видов за занятие. Однообразность занятия способствует утомляемости учащихся. Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.
3. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма: 7–10 минут.
* Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (учащиеся в роли педагога, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.
* Умение педагога использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т. е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.
* Длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами. Ориентировочный регламент гигиенистов – 8-10 минут.
* Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы. Степень естественности позы учащихся на занятии может служить хорошим индикатором психологического воздействия педагога, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного педагога состоит, в частности, в том, что дети на его занятиях избыточно напряжены. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации учащихся, но и губительно отражается на их характере. Педагог должен следить за осанкой учащихся.
* Физкультминутки и физкультпаузы, которые являются обязательной составной частью занятия. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма – на 15–20 минут занятия по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у учащихся желания их выполнять.
* Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение педагога выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.
* Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на занятии: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п. Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые педагогом.
* Благоприятный психологический климат на занятии, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных учащимися и самим педагогом, определяет позитивное воздействие учреждения дополнительного образования на здоровье.
* Преобладающее выражение лица педагога. Занятие неполноценно, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т. д.
* Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений учащихся в процессе учебной работы. Норма – не ранее чем за 5–10 минут до окончания занятия.
* Темп и особенности окончания занятия. Желательно, чтобы завершение занятия было спокойным: учащиеся имели возможность задать педагогу вопросы, педагог мог прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися.
* Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учащихся, выходящих с занятия. Стоит обратить внимание и на состояние педагога.

Образовательные технологии оцениваются как здоровьесберегающие при следующих условиях:

* разработана система контроля за состоянием здоровья учащихся,
* в содержание образования включены вопросы, связанные с охраной здоровья,
* процесс обучения строится с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей,
* учитываются индивидуальные особенности учащихся,
* отдается предпочтение значимому, осмысленному материалу.

Направления работы по сбережению здоровья, которые должны быть включены в планы реализации дополнительных общеразвивающих программ:

* Культура здорового и безопасного образа жизни
* Профилактика детского травматизма
* Профилактика вредных привычек (наркомания, табакокурение, алкоголизм);
* Профилактика предупреждения заболеваний.

Литература

 1. Бабанский, Ю. К. Методические основы оптимизации учебно - воспитательного процесса [Текст] / Ю. К. Бабанский. – М., 1982. – 480 с.

2. Менчинская, Е. А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся [Текст] / Е. А. Менчинская. — М. : Вентана - Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

3. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов.– М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

4. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии [Текст] / Е. Советова. – Ростов н / Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

5. Щукина, Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе [Текст] / Г. И. Щукина. - М.: Просвещение. – 220 с. 6. Соколова, О. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии