СОДЕРЖАНИЕ

1. [Ведение](file:///C%3A%5CUsers%5CZver%5CDownloads%5C%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B8.docx#введение)
2. [Основные задачи здоровьесберегающей деятельности школы](file:///C%3A%5CUsers%5CZver%5CDownloads%5C%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B8.docx#задачи)
3. [Принципы проведения здоровьесберегающего урока](file:///C%3A%5CUsers%5CZver%5CDownloads%5C%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B8.docx#принципы)
4. [Время использования ТСО на уроках](file:///C%3A%5CUsers%5CZver%5CDownloads%5C%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B8.docx#тсо)
5. [Что же такое здоровьессберегающие технологии?](file:///C%3A%5CUsers%5CZver%5CDownloads%5C%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B8.docx#что_такое)
6. [Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий](file:///C%3A%5CUsers%5CZver%5CDownloads%5C%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B8.docx#особенности)
7. [Виды здоровье сберегающих технологий](file:///C%3A%5CUsers%5CZver%5CDownloads%5C%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B8.docx#виды)
8. [Методы здоровье сберегающих технологий](file:///C%3A%5CUsers%5CZver%5CDownloads%5C%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B8.docx#методы)
9. [Использование здоровьесберегающих технологий на уроках химии](file:///C%3A%5CUsers%5CZver%5CDownloads%5C%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B8.docx#использование)
10. [Список использованной литературы](file:///C%3A%5CUsers%5CZver%5CDownloads%5C%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B8.docx#список)

1. Введение

 Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Школьникам, имеющим проблемы со здоровьем, трудно учиться. 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. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

 Местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования, т.е. школа должна являться территорией здоровья.

2. Основными задачами здоровьесберегающей деятельности школы являются:

* создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса;
* формирование у школьников, их родителей и учителей ответственного отношения к здоровому образу жизни.

 Физиологическая, психологическая и морально–нравственная реабилитация детей и юношества в последнее время признана первостепенной задачей школы, каждого учителя. Главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья. Это можно сделать через создание здоровьесберегающей среды в школе, на каждом уроке.

 Современный урок отличается высокой интенсивностью, информационной перегрузкой, недостаточной двигательной активностью и чрезмерным нервно–психическим напряжением учащихся. Использование здоровьесберегающей среды направлено на разрешение противоречий между существующей организацией обучения на уроке и необходимостью сохранения, укрепления и формирования здоровья. Валеологическое обоснование построения урока позволяет соблюсти соответствие содержания и объема учебного материала, методов, форм учебно-педагогической деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и особенностям учащихся, сохраняет их умственную и физическую работоспособность, способствует реализации целей обучения, развития и воспитания здоровой личности.

 От уровня рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

3.Принципы проведения здоровьесберегающего урока.

 Урок можно считать здоровьесберегающим, если при его проведении соблюдались следующие принципы:

- в кабинете должны поддерживаться оптимальные гигиенические условия: чистота, температура, свежесть воздуха, освещение, отсутствие неприятных раздражителей;

 Однообразность урока вызывает утомление, поэтому рекомендуется 4–7 видов деятельности за урок по 7–10 минут. Но частые смены деятельности также утомляют детей;

необходимо использовать на уроках не только словесный вид преподавания, но и наглядный, аудиовизуальный (не менее 3 за урок);

должны применяться методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся (беседа, ролевые игры, дискуссии);

- обязательная составная часть урока – физкультминутки; Физические упражнения позволяют снять эмоциональное напряжение, локальное утомление

учитель должен выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем непосредственно в ходе урока;

- формирование у обучающихся мотивации к учебной деятельности, интереса к изучаемому материалу позитивно влияет на их эмоциональный фон;

благоприятный психологический климат на уроке; профилактика «школьных неврозов» зависит от умения учителя предупредить на уроке конфликты из–за несогласия с оценкой, нарушения дисциплины и т.д.;

за первыми партами располагаются дети с нарушениями слуха и зрения;

- при использовании ИКТ необходимо соблюдать требования, СанПиНа

Время использования ТСО на уроках

|  |  |
| --- | --- |
| Классы | Длительность просмотра (минут) |
| Диафильмов,диапозитивов | кинофильмов | телепередач |
| 1 – 23 – 45 – 78 – 11 | 7 – 1515 –2020 – 25– | 15 – 2015 – 2020 – 2525 – 30 | 152020 – 2525 – 30 |

**Размещено**

4. Что же такое здоровьесберегающие технологии?

 «Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

 Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н.К. Смирнов:

1. «Не навреди!» – все применяемые методы, приемы, используемые 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 преемственность – 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 соответствовать 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 только потом отмечают недостатки.

8. Активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

9. 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.

 5. Отличительными особенностями здоровьесберегающих образовательных технологий являются:

* отсутствие назидательности и авторитарности
* элементы индивидуализации обучения
* наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
* интерес к учебе, желание идти в школу
* наличие физкультминуток
* наличие гигиенического контроля
* воспитание, а не изучение культуры здоровья.

6. Виды здоровьесберегающих технологий.

 Все 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 школьников;

– разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

7. Методы здоровьесберегающих технологий.

 В качестве здоровьесберегательных технологий применяются методы (фронтальный; групповой; практический, познавательная игра; ситуационный метод; игровой метод; соревновательный; активные методы обучения; метод индивидуальных заданий; воспитательные, просветительные и образовательные программы), приёмы (защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно–обучающие), технологические умения (пластические; логические; экспрессивные; дискуссионные, перцептивные (умение видеть, слышать, слушать).

 Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включение ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Это достигается использованием:

* игровых ситуаций на уроке;
* разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игра);
* наглядности;
* занимательных упражнений;
* фантазирования;
* загадок по различным темам.

 Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

 У учащихся особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным вовремя урока является:

1) Чередование различных видов учебной деятельности:

– опрос учащихся;

– работа с учебником;

– рассматривание наглядных пособий;

– ответы на вопросы;

– решение задач.

2) Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

– метод свободного выбора (беседа);

– активные методы (обсуждение в группах, ученик как исследователь).

Это снижает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

3) Проведение физкультурных минуток

– расслабление кистей рук. Устаёт рука – устаёт ребёнок;

– на координацию движений и психологическую разгрузку.

– предупреждение утомления глаз;

– на регуляцию психического состояния.

Недостаток двигательной активности – одна из причин снижения адаптивных ресурсов организма школьников.

4) Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:

– эмоциональная мотивация в начале урока

– создание ситуации успеха

5). Экологическое пространство

– озеленение кабинета;

– освещение кабинета;

– проветривание кабинета.

6). Социализация личности ребёнка

– экскурсии;

– интегрированные уроки, направленные на укрепления здоровья.

8. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках химии.

 На уроках химии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях. Учащимся необходимы физкультминутки на уроке, которые позволят им размять свое тело, расслабиться. Иногда, особенно в 8 классе, упражнения вплетаются в канву урока. Так, например, при изучении тем «Простые и сложные вещества», «Химические элементы и простые вещества», «Сложные вещества и смеси» и т.д. при названии элемента или простого вещества можно вставать или поднимать руки, подниматься на носки и др. Далеко не всем учащимся легко дается химия, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, группах, где ведомый более слабый ученик чувствует поддержку товарища. При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

 Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. При планировании урока нужно не допускать однообразной работы. Некоторым ученикам трудно запомнить даже несложный материал. Для этого полезно развивать зрительную память, часто использовать эксперимент, при его недоступности – виртуальную лабораторию. Это очень повышает интерес к предмету, помогает лучше усвоить изучаемый материал.

 Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание терминов, правил. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами.

 Огромное значение для усвоения предмета, для повышения интереса к предмету имеет практическая направленность, уметь связать изучаемый материал с жизнью. Так, при изучении темы «Жиры» можно рассмотреть не только их строение и химические свойства, но и действие на организм таких любимых продуктов, как чипсы, и то, как избавиться от жирных пятен, уместно рассказать о холестерине. Холестерин – один из основных жиров. Он содержится во всех клетках нашего тела и используется в качестве строительного материала, однако при большом его содержании в крови холестерин приносит больше вреда, чем пользы.

 При изучении темы «Водородная связь» можно рассказать о том, что мокрые волосы расчесывать нельзя, объясняя и связывая это с изучаемой темой. При изучении темы «Алюминий» рассматриваем свойства алюминиевой ткани и т.д. «Широко распростирает химия руки свои в дела человеческие…» – говорил М.В. Ломоносов. И, действительно, это так. Куда ни взглянешь – продукты химического производства. Многие из них отрицательно влияют на организм детей. Поэтому на уроках необходимо учить, как из множества предложенных продуктов выбрать то, что меньше причинит вред здоровью. В 8 классе при изучении темы «Соли» уместно рассказать о вреде излишнего употребления поваренной соли. Организм человека быстро реагирует на нарушение солевого баланса появлением мышечной слабости, быстрой утомляемостью, потерей аппетита, возникновением неутомимой нужды. «Вино губит душу людей и их потомство» – эти слова Л.Н. Толстого служат эпиграфом к уроку «Токсическое воздействие этанола на организм человека: причины и последствия». Основная цель такого урока показать влияние алкогольных напитков на системы органов и организма в целом и способствовать формированию устойчивой мотивации на сохранение собственного здоровья.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

 Применение здоровьесберегающих технологий как отдельных элементов урока по силам каждому учителю – предметнику.

Список использованных источников

1. Информационно–публицистический бюллетень «Просвещение», №8 (15), декабрь, 2022.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии М.: «ВАКО», 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление.)

3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: «ВАКО», 2021, 208 с. – (Мастерская учителя).

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2022. – с. 62.

5. http://www.shkolnymir.info/. О.А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.