Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр технического творчества

Адмиралтейского района Санкт-Петербурга



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе**

*Методические рекомендации*

Материал подготовлен:

Никандровой Ю. А.,

Методистом ГБУ ДО ЦТТ

Санкт-Петербург

2022г.

1. **ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье – неоспоримая, ведущая жизненная ценность. Применительно к школе проблема сохранения и укрепления здоровья и ученика, и учителя по-прежнему остается особенно актуальной.

Федеральные законы, принятые в последние годы (Закон «Об образовании», Закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Закон «О защите детей от информации, причиняющей вред здоровью и развитию» и др.) определяют проблему здоровья в современной школе в разряд приоритетных для государства.

Вопросы сохранения и укрепления граждан являются стратегическими и для Правительства Санкт-Петербурга. В программном документе Правительства Санкт-Петербурга «Стратегия экономического и социального развития Санкт-Петербурга до 2035 года» (утв. Законом СПб от 19.12.2018г. №771-164) пропаганда здорового образа жизни обозначена как одна из стратегических задач, направленная на обеспечение развития человеческого капитала.

В системе образования Санкт-Петербурга деятельность по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей осуществляется в соответствии с программой «Здоровая школа», разработанной на основе Концепции сохранения, укрепления и развития здоровья детей в образовательных организациях Санкт-Петербурга на 2017-2020 годы.

Региональная Концепция сохранения, укрепления и развития здоровья детей в образовательных организациях базируется на здоровьесозидающем подходе к образованию, подчеркивающем развивающий и формирующий характер влияния образования на здоровье участников образовательного процесса. При этом предполагается, что целевые установки концепции могут быть реализованы посредством создания в каждой организации здоровьесберегающей образовательной среды, которая рассматривается, как совокупность компонентов образовательной организации, их функциональных взаимосвязей и субъектов – педагогов, обучающихся (воспитанников) и родителей, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, повышения культуры их здоровья.

Как вопросы здоровья учителя и ученика отражены в государственных образовательных стандартах?

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования (ФГОС ОО) идеи здоровье созидания переводят разряд требований к результатам образовательного процесса и условиям его организации.

Стандарты ориентируют на достижение таких личностных образовательных результатов, как «… принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни; … потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; … бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей …».

Действующие ФГОС ОО предполагают «…построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и 1 Федеральный государственный стандарт среднего (полного) общего образования: утв. Приказом Минобрнауки РФ № 473 от 17.05.2012 г. [Электронный ресурс]. – Код доступа: https://fgos.ru 4 здоровья обучающихся…» и создание условий, «… гарантирующих сохранение и укрепление физического, психологического здоровья и социального благополучия обучающихся». При этом квалификация педагогических работников образовательных учреждений должна отражать «… общую культуру, определяющую характер и стиль педагогической деятельности, влияющую на успешность педагогического общения и позицию педагога…»

Стандарты предполагают разработку и реализацию школьной программы экологосообразного поведения, формирования у обучающихся культуры безопасного и здорового образа жизни. Предполагается переход от принципа «желаемого сохранения здоровья в школе» к принципу «необходимого и обязательного сохранения здоровья в школе», формирование философии «здоровая школа – в здоровье каждого».

Концепция здоровье созидания является одной из основополагающих и в проектах новых образовательных стандартов общего образования, которые предполагают создание в учреждении образовательной среды, «… гарантирующей охрану и укрепление физического психологического и социального здоровья обучающихся». Такая задача, как следует из проектов стандартов, может быть решена только системно, в том числе и посредством «… использования в образовательной деятельности современных образовательных технологий».

Современные педагогические технологии сегодня рассматриваются не только как средство достижения планируемых образовательных результатов, но и как средство сохранения здоровья участников образовательного процесса. В этой связи введен специальный термин «здоровьесберегающие образовательные технологии», который употребляется и в федеральных документах.

Налицо противоречие между увеличивающимися нагрузками на ученика и учителя, возрастанием влияния на них различных стрессогенных факторов, с одной стороны, и ограниченными биологическими ресурсами человеческого организма, с другой. Один из путей разрешения этого противоречия и в контексте нормативных документов, и с позиций здравого смысла - использование учителем в своей работе здоровьесберегающих технологий. А иначе как сохранить здоровье ученика и свое собственное?

1. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ** 
   1. **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

Что понимают под здоровьесберегающими образовательными технологиями?

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет, но до сих пор воспринимается многими педагогами, как аналог санитарно-гигиенических мероприятий.

Некоторые педагоги считают, что ЗОТ — это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли, например, по технологиям Френе, Зайцева, Монтессори и т.д. или по технологии здоровьесбережения. Другие педагоги понимают здоровьесберегающие технологии как нечто ранее в школах невиданное и обладающее чудодейственной эффективностью. Ни то, ни другое не соответствует сущности ЗОТ.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе, учитывающую специфику данного процесса, важнейшие характеристики образовательной среды и особенности школьников.

Известно, что педагогические технологии отвечают на вопрос «как учить?». С позиций здоровьесбережения ответ на вопрос «как учить?» будет таким: чтобы не наносить вред здоровью учащихся и педагогов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать в двух ипостасях:

− как качественную характеристику любой образовательной технологии;

− как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные образовательные технологии задачами здоровьесбережения.

Важно, что при любом аспекте рассмотрения ЗОТ важнейшим их элементом оказывается диагностический блок, позволяющий оценить, достигнут ли запланированный результат, поскольку только в этом случае можно говорить о «технологии».

Таким образом, нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать, как одна из задач образовательного процесса.

Целевые установки ЗОТ:

− стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми;

− учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;

− показывать им, что жизнь — это прекрасно,

− вызывать у них позитивную самооценку.

Здоровьесберегающие образовательные технологии имеют ряд отличительных особенностей. Это:

− отсутствие назидательности и авторитарности со стороны учителя;

− приоритет воспитания, а не изучения культуры здоровья;

− индивидуализация обучения;

− наличие мотивации на здоровый образ жизни у учителя и учеников;

− наличие у учащихся интереса к учебе, желания идти в школу;

− «физкультминутки» на уроках;

− осуществление гигиенического контроля.

Какие «школьные» факторы негативно воздействуют на здоровье учащихся?

Учеба – это основной вид деятельности школьника. Образовательное учреждение является источником ряда факторов, негативно воздействующих на здоровье школьников. Об этих факторах учителю необходимо помнить и их негативное влияние минимизировать.

«Школьные» факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся, условно можно разделить на две группы: очевидные (о которых часто говорят, их активно изучают) и неочевидные (о которых говорят значительно реже и изучают их не столь активно).

Очевидные факторы (активно обсуждаемые и изучаемые):

- перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;

- несовершенство учебных программ и технологий;

- авторитарный стиль преподавания;

- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;

- использование преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным;

- недостаток двигательной активности учащихся;

- неправильное питание учащихся;

- несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;

- недостаточное финансирование школы.

Неочевидные факторы (недостаточно обсуждаемые и изучаемые):

- низкая психологическая культура учебно-воспитательного процесса;

- недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий;

- неграмотность учащихся в вопросах здоровья;

- слабое использование технологий, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально психологической адаптации в самостоятельной жизни;

- неблагополучное состояние здоровья учителей;

- недостаточное развитие у учителей личностных качеств, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий (толерантности, доброжелательности, чувства юмора и др.).

Среди перечисленных факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся, педагогические факторы необходимо выделить особо. Это:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики; интенсификация учебного процесса (увеличение темпа и объема учебной нагрузки);

- несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;

- несоблюдение физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;

- отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Постановка задачи здоровьесбережения в образовательном процессе может рассматриваться в двух вариантах: задача-минимум и задача-оптимум.

Задача-минимум отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики «Не навреди!» и заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье учащихся. Задача 7 руководителя образовательного учреждения, каждого учителя - по возможности защитить тело и психику ребенка во время его пребывания в школе от воздействия очевидно травмирующих факторов.

А вот реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать, как задачу-оптимум, включающую не только охрану здоровья учащихся, но и формирование, укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья, а также охрану здоровья педагогов и содействие им в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье.

С позиций здоровьесбережения особого внимания заслуживают личностно ориентированные педагогические технологии. Почему?

Личностно-ориентированные технологии предполагают, что в центре образовательного процесса - личность ребёнка, и нацелены на обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей.

Отметим известные педагогические технологии, относящиеся к личностно ориентированным. Это игровые технологии, проблемное обучение, технологии развивающего обучения, проектирование, технологии уровневой дифференциации и др.

Что объединяет эти разные технологии в одну группу личностно-ориентированных? Каждая из них предполагает, что в центре внимания педагога - уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях. Достижение личностью перечисленных выше качеств провозглашается главной целью обучения и воспитания.

Таким образом, целесообразность применения личностно-ориентированных педагогических технологий в образовательном процессе согласуется с парадигмой здоровьесбережения.

* 1. **Применение здоровьесберегающих технологий в работе педагога**

Как действовать учителю с позиций здоровьесбережения (или: какие ЗОТ выбирать и когда их использовать)?

Как показано выше, понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся. При этом аксиомой является соблюдение учителем следующего:

- обеспечить/добиться обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр.);

- следить за правильной позой учащегося во время занятий;

- проводить гимнастику («зарядку», «физкультминутки», «физкультпаузы») во время учебных занятий. Проведение гимнастики во время урока, включающей упражнения для глаз и различных групп мышц, является обязательным во всех классах (с 1 по 11-ый).

Проведение таких «физкультминуток» не требует от учителя дополнительных усилий и подготовительной работы, тем не менее, приводит к существенным результатам: помимо благотворного влияния на здоровье школьников, это способствует усилению внимания учащихся, более продуктивному ходу урока.

Отрицательное воздействие на здоровье учащихся может оказывать специфика организации учебного процесса в школе: это много предметность в расписании (по пять семь предметов ежедневно); большой объем и сложность учебного материала, неадекватные методы обучения; стрессовые ситуации контроля (боязнь ошибки, боязнь отметок).

Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика: частую смену позы, потягивание, встряхивание руками, зевоту, закрывание глаз, подпирание головы, остановившийся взгляд, ненужное перекладывание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, не восприятие вопроса, задержка с ответом, частые подглядывания на часы в ожидании конца урока.

Известно, что самые продуктивные уроки - со второго по четвертый. Но в расписании не может не быть 1-го, 6-го и даже 7 -го уроков.

С целью сохранения здоровья учащихся учитель должен видеть систему уроков класса в данный день, помнить и учитывать не только очередность своего урока, но, что очень важно, какой он по счету в учебном процессе класса.

Если в расписании урок стоит за пределами продуктивных часов, то и планирование урока необходимо осуществлять с учетом этих обстоятельств.

Например, в понедельник в каком-то классе последний урок - математика. Как же учителю добиться внимания и сосредоточенности учащихся на уроке? В практической работе педагоги решают эту задачу, например, путем использования элементов технологии Шаталова, которая служит здоровьесбережению:

1) работа в парах или малых группах, «вертушка» (то есть активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую);

2) использование двух досок, когда учащиеся поневоле совершают повороты от одной доски к другой, достаточно двигаются, тем самым сохраняя интерес к уроку и активность участия в нем.

Здоровьесберегающими можно считать игровые технологии, помогающие решать и проблемы мотивации учащихся, и их социализации. В игре у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Элементы игры можно использовать на каждом уроке, особенно в младших классах. Например, в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова». Во время фронтального опроса многие педагоги практикуют игру с мячом или воздушным шариком: ученик ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа.

Нередко учителя используют на уроках элементы театрализации с появлением литературных или театральных героев. Многие педагоги проводят так называемые «уроки праздники», на которых каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность: то он артист, то художник, то зритель, то технический исполнитель. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии в уроке решает целый комплекс педагогических задач, в том числе и здоровьесбережения.

Способствует укреплению здоровья учащихся выполнение практических заданий, в ходе которых работают различные группы мышц, происходит развитие мелкой моторики рук, пальцев.

Если на уроке предполагается работа учащихся с компьютерами, следует строго придерживаться гигиенических норм такой работы. Непрерывная длительность занятий с ПК не должна превышать:

− для учащихся 1 классов – 10 минут,

− для учащихся 2 - 5 классов – 15 минут,

− для учащихся 6 - 7 классов – 20 минут,

− для учащихся 8 - 9 классов – 25 минут,

− для учащихся 10 - 11 классов – на первом часу учебных занятий 30 минут, на втором – 20 минут.

Работа на компьютере должна проводиться в индивидуальном темпе и ритме.

Эмоциональный климат урока во многом зависит от юмористической составляющей педагогического общения. Известно, что «хороший смех дарит здоровье». Учитель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается существенной части своей педагогической и личностной привлекательности. Постоянная серьёзность – признак психологического нездоровья. Учебные занятия обязательно должны включать «эмоциональные разрядки», цель которых – снятие умственного напряжения, утомления учащихся. Такими эмоциональными разрядками могут служить рассказ, поговорка, веселое стихотворение, юмористическая или поучительная картинка и др. Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит с позиций здоровьесбережения не меньше физкультминутки. В течение урока рационально проводить 2-3 разрядки.

Важным в здоровьесбережении учащихся является домашнее задание, его объем и уровень сложности. Не секрет, что некоторые педагоги «грешат» использованием домашнего задания для своеобразного наказания школьников: увеличивают его объем или повышают сложность. Это недопустимо. Чаще всего, если ребенок не справился с домашним заданием два-три раза, он теряет интерес к нему. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности учитель должен относиться ответственно: соизмерять объем и сложность с возможностями ученика. В педагогической практике широко распространены так называемые «многоуровневые» домашние задания, когда педагог предлагает учащимся задания нескольких уровней (чаще трех), а ученик самостоятельно выбирает объем задания по своим силам. Такие задания способствуют и повышению учебной мотивации ученика, и сохранению его здоровья.

Укреплению здоровья учащихся служат уроки физической культуры, малоподвижные игры на перерывах, игры-считалки на переменах, подвижные игры в продленных группах, вся система физкультурно-массовой работы в школе, система воспитательной работы (беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями и др.).

Какие упражнения целесообразно включать в «физкультминутки»? В комплексы упражнений «физкультминуток» обычно включают упражнения для глаз и для скелетных мышц. Общие рекомендации:

- физкультминутки проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте и включают обычно 3 легких упражнения с 3-4 повторениями каждого;

- комплексы упражнений должны меняться.

Помимо известных упражнений для глаз и для различных групп скелетных мышц, в «физкультминутки» целесообразно включать дыхательные упражнения и элементы самомассажа. Это не только внесет разнообразие в физкультпаузы, но и обучит школьников приемам саморегуляции. Упражнения простые и каждому педагогу целесообразно ими овладеть.

1. Произношение гласных звуков. Доказано, что протяжное произношение гласных звуков активизирует работу щитовидной железы, мозга, сердца и других органов. Сядьте удобно. Расслабьтесь, успокойтесь. Ровно, протяжно, на одной высоте произносите звук [а]. Это массирует щитовидную железу. Произношение звука [и] в таких же условиях активизирует работу мозга, нормализует функцию почек. Проговаривание звука [о] приводит в порядок среднюю часть грудной клетки. Чередование звуков [о], [и] стимулирует работу сердца.

2. Гигиенический массаж. Улучшает крово- и лимфообращение, нормализует обмен веществ, помогает снимать мышечное напряжение на лице, шее, в руках. Такой массаж способствует профилактике простудных заболеваний, ангины. Подушечками указательных пальцев обеих рук проводим под глазами, слегка надавливая, от переносицы до ушей. Повторяем 5 раз. Тыльными сторонами правой и левой ладоней проведем 7 раз от подбородка в стороны. Откройте рот, сильно натяните на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу, а затем слегка их прикусите. Повторяем 5 раз.

3. Двигательные упражнения для нормализации дыхания. Эти упражнения имеют названия «Задуть свечу», «Словить комара», «Огонь и лед», «Кулачки» и др. Упражнение «Задуть свечу». Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Делайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вздох и задуйте эти свечи маленькими порциями воздуха. Упражнение «Словить комара». Разведите руки в стороны. Представьте, что ловите комара. Медленно сводите руки, чтоб его не испугать, при этом беспрерывно произносите звук [з]. Прихлопните комара и быстро разведите руки - получится автоматический вдох. Упражнение «Огонь и лед». По команде «огонь» – интенсивные движения телом, по команде «лед» – замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6-8 раз. Упражнение «Кулачки». Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать вдох, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать выдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

4. Упражнения, снимающие напряжение и успокаивающие нервную систему. При выполнении этих упражнений особенно важными являются голос учителя и его внутреннее спокойствие. При этом учителю необходимо уделить внимание эмоциональной окраске своего голоса и темпу произношения слов. Приведем примеры таких упражнений.

*Упражнение «После грозы».* Закройте глаза. Вы - в лесу. Отгремела гроза. Прошёл дождь, блестит мокрая листва на берёзах. На траве - серебряные капли. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Вот ландыши - вдохните их чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно, глубоко.

*Упражнение «На берегу моря».* Закройте глаза, представьте, что вы находитесь на берегу моря, расположившись в шезлонге. Слышится равномерный шум набегающих волн. Вы с наслаждением вдыхаете свежий морской воздух. Дышите ровно, глубоко.

Какие особенности/состояния учащихся требуют от учителя особого внимания?

Наблюдая за учащимися во время учебного процесса, учитель может оценить особенности/состояние отдельных учеников (или групп учащихся) и решить вопрос о выборе тех или иных ЗОТ. Какие особенности/состояния учащихся требуют внимания педагога?

1. Дезаптационные. Особенности поведения ученика: - часто отвечает не по существу, не может выделять главное; - долго переживает неудачи в течение урока; - с трудом настраивается на занятия после урока физкультуры и перемены; - при неожиданном вопросе учителя часто теряется, но, если дать время на обдумывание, может ответить хорошо; - долго выполняет любое задание, часто отвлекаясь; - требует к себе постоянного внимания со стороны учителя; - по малейшему поводу отвлекается от выполнения задания; - с трудом усаживается для выполнения домашнего задания; - заметно томится на уроках, оживает только на переменах; - не умеет прилагать усилия, если что-то не получается, прекращает работу, ищет какие-то оправдания; - почти никогда не отвечает правильно, если вопрос поставлен нестандартно и требуется проявить сообразительность; - после объяснения учителя с трудом выполняет аналогичные задания; затрудняется применять ранее усвоенные понятия, не имеет навыков.

2. Состояния физического дискомфорта. Некоторые признаки: - ученик простужен. Причинами могут быть несоблюдение температурного режима в классах, сквозняки, нарушения гигиенических требований к проведению уроков физкультуры; - ученик периодически покашливает (ссылается на «першение» в горле). Возможная причина - сухость воздуха в классах; - ученик жмурится, жалуется на резь в глазах. Наиболее вероятная причина - напряжение зрения на уроках ввиду, например, неправильного выбора парты или потому, что ученик не носит очки, выписанные ему врачом. Если учитель своевременно обратит внимание на эти проявления у своих воспитанников, он поможет им уберечься от развития в последующем многих тяжелых заболеваний. Состояние физического дискомфорта у учащихся может вызывать нарушение гигиенических условий учебного процесса, к числу которых относятся:

- нарушение температурного режима в помещении: неоптимальная температура воздуха в классе (слишком жарко или слишком прохладно);

- повышенная сухость воздуха, возникающая обычно в зимнее время (отопление);

- неблагоприятный состав воздуха в классе: снижение содержания кислорода (плохо проветренное помещение);

- воздействие шума, посторонних звуков, мешающих проведению урока, отвлекающих учащихся, вызывающих при длительном воздействии снижение порога наступления состояния утомления (например, «жужжание» ламп дневного света);

- недостаток освещения (слабое, тусклое, неравномерное);

- физический дискомфорт от неудобного положения тела, длительно фиксируемой позы, что обычно возникает при несоответствии размера парты (стола и стула) росту и комплекции учащегося.

- длительное выполнение учащимися однообразной и напряженной работы.

* 1. **Современный урок с позиций здоровьесбережения**

Каковы требования к современному уроку с позиций здоровьесбережения?

1. Обстановка и гигиенические условия в учебном кабинете: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2. Количество видов учебной деятельности (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, ответы на вопросы, самостоятельная работа и др.). Норма: 4-7 видов за урок в зависимости от возраста (чем младше школьники – тем чаще смена видов деятельности);

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут (у младших школьников такой интервал может быть короче, в старших классах – до 15 минут);

4. Количество методов обучения: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех;

5. Применение методов/элементов метода, способствующих активизации познавательной деятельности учащихся (игра, работа в группах, решение ситуативных задач, коллективный способ обучения, дискуссия, взаимооценка выполненных заданий и др.);

6. Место и длительность применения технических средств обучения (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их, как средство для инициирования дискуссии, обсуждения;

7. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы);

8. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек. Норма: на 15-20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого;

9. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, прослеживание этих связей. Выработка понимания сущности здорового образа жизни и формирование потребности к нему; выработка индивидуального способа безопасного поведения и т.д.;

10. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: интереса к изучаемому материалу, стремления больше узнать, радости от активности, и т.п.

11. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке:

- между учителем и учениками (комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, индивидуальные - фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный - недостаточный);

- между учениками (сотрудничество - соперничество, дружелюбие - враждебность, заинтересованность - безразличие, активность - пассивность);

12. Наличие «эмоциональных разрядок»: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание с комментарием, небольшое стихотворение и т.п.

13. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75 - 80%.

14. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения за динамикой двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в средней и старшей школе;

15. Темп окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность»; нет времени на вопросы учащихся, домашнее задание не прокомментировано; - спокойное завершение урока; учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует домашнее задание, учитель и учащиеся прощаются;

- задерживание учащихся в классе после звонка (на перемене). По каким критериям можно судить о результативности применения здоровьесберегающих образовательных технологий?

Среди таких критериев выделим следующие:

− активная мыслительная деятельность учащихся;

− обеспечение эмоциональной сопричастности ученика к собственной деятельности и деятельности других;

− мотивация познавательной деятельности;

− обеспечение рефлексии и самоконтроля;

− наличие самостоятельной работы.

Оценить успешность образовательного процесса по этим критериям учитель может уже непосредственно на уроке путем педагогического наблюдения, а также используя другие формы самоконтроля.

1. **Рекомендуемая литература**
2. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: Учебное пособие. – М: Юрайт, 2018
3. Акимова Л.А. Здоровьесберегающие технологии. – Оренбург: ОГПУ, 2017
4. Алексеев С.В., Колесникова М.Г., Резников М.А. и др. Здоровье в школе: методический практикум / под общ. ред. С.В. Алексеева, М.Г. Колесниковой. – СПб.: СПб АППО, 2017
5. Бабанский, Ю. К. Методические основы оптимизации учебно - воспитательного процесса [Текст] / Ю. К. Бабанский. – М., 1982. – 480 с.
6. Здоровая школа: рабочая книга для педагогов и руководителей образовательных учреждений /под ред. С.В. Алексеева. – СПб.: СПбАППО, 2010.
7. Морозов В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы. – М.: ФЛИНТА, 2015.
8. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
9. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии [Текст] / Е. Советова. – Ростов н / Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
10. Цибульникова В.Е., Леванова Е.А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие. – М.: МГПУ, 2017.
11. Щукина, Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе [Текст] / Г. И. Щукина. - М.: Просвещение. – 220 с.
12. Соколова, О. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс] / О. А. Соколова. – Режим доступа: http://www.shkolnymir.info/.