МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Кировское областное государственное образовательное автономное
учреждение дополнительного профессионального образования
Институт развития образования Кировской области
(ИРО Кировской области)

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ИРО Кировской области

Н.В. Соколова

«26» апреля 2022 г. № 3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(повышения квалификации)**

**«Технологии здоровьесформирования и здоровьесбережения
в образовательной деятельности»**

(для руководителей, заместителей руководителей и педагогических
работников образовательных организаций)

(в количестве 16 часов)

Киров 2022

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Руководитель образовательной организации (управление дошкольной образовательной организацией и общеобразовательной организацией)» (Приказ от 19 апреля 2021 г. № 250н Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации)

1.1. Цель реализации программы: получение слушателями необходимых знаний, умений и первичных компетенций в области применения здоровьесберегающих технологий в педагогическом м процессе

Задачи программы:

- Освоение слушателями ведущей технологии здоровьесбережения- В.Ф. Базарного
- Знакомство слушателей с теориями и практикой здоровьесбережения Ш.А. Амонашвили, И.А.Баевой И.А., А. А. Дубровского, и др.

Объем программы – 16 часов (включая самостоятельную работу слушателей)

Категория слушателей - педагогические работники и руководители (заместители руководителей, руководители структурных подразделений) учреждений дошкольного, общего и профессионального образования.

Форма обучения очная с применением ДОТ.

Программа повышения квалификации разработана по модульному принципу.

В программу входит три модуля:

1. Государственная политика в области образования и здоровьесберегающие технологии
2. Условия применения здоровьесберегающих технологий в педагогическом м процессе.
3. Итоговая аттестация.

В рамках каждого из модулей обеспечивается вариативность в построении содержания и форм организации учебной деятельности слушателей.

В процессе обучения педагогов предусмотрено проведение лекций с использованием мультимедийных презентаций, практических занятий, самостоятельной работы.

В ходе занятий при организации практических и самостоятельных работ слушатели проектируют управленческие решения, их обоснование для применения технологий в области здоровьесформирования и здоровьесбережения.

В процессе обучения каждый слушатель формирует портфолио, использование материалов которого в дальнейшей практической деятельности позволит обеспечить повышение эффективности трудовых функций в области

1.2. Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): руководители образовательных организаций, заместители и педагогические работники всех типов образовательных организаций, принимающие управленческие решения по взаимодействию с родителями (законными представителями) обучающихся и социальными партнерами в процессе реализации профессионального стандарта «Руководитель образовательной организации (управление дошкольной образовательной организацией и общеобразовательной организацией)»

Вид деятельности: **Обеспечение деятельности и развития образовательной организации** (управление, администрирование, управление развитием, взаимодействием общеобразовательной организации с участниками отношений в сфере образования и социальными партнерами.

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Управление образовательной деятельностью общеобразовательной организации	Обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся и работников образовательной организации в процессе реализации образовательной деятельности	Обновленные Федеральные государственные образовательные стандарты	Формировать в общеобразовательной организации безопасную и доступную среду, обеспечивать выполнение требований охраны здоровья обучающихся, охраны труда и здоровья работников общеобразовательной организации
	Руководство деятельностью по созданию безопасных условий обучения и воспитания, организации питания обучающихся и работников, обеспечению охраны их здоровья и соответствия	Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, относящиеся к деятельности ОО Принципы соблюдения здорового образа жизни	Контролировать реализацию образовательной деятельности в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативов к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных организаций

	условий реализации образовательных программ установленным нормам и правилам		Управлять формированием и функционированием системы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся и работников ОО, сохранения и укрепления здоровья обучающихся
--	---	--	---

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный (тематический) план (объем программы 16 часов)

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Практическое занятие, час		
	Входной контроль	0,5			0,5	Тест
1	РАЗДЕЛ Государственная политика в области образования и здоровьесберегающие технологии	4,5	2,5		2	
	История развития здоровьесберегающих технологий	1,5	0,5		1	
	Здоровье обучающихся в современной системе образования	3	2		1	
	РАЗДЕЛ 2. Условия применения здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе.	10,5	5		5,5	
2.1	Первичная профилактика школьных форм патологии. Здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного	5,5	3		2,5	
2.2	Мониторинг здоровья.	5	2		3	
3.	Итоговая аттестация	0,5	-	0,5		Зачет
	Итого:	16	7,5	0,5	8	

2.2 Рабочая программа

Раздел 1. Государственная политика в области образования и здоровьесберегающие технологии (2,5 часа/2 часа).

Тема 1.1 История развития здоровьесберегающих технологий (0,5)

История наблюдения за здоровьем школьников

Нижегородские дворяне о здоровье детей. Здоровье детей в XIX веке. Семейные съезды и гигиена в семье и школе. П.Ф. Каптерев, П.Ф. Лесгафт и внедрение уроков физической культуры в программу школ.

Нюрнбергские всемирные конгрессы по школьной гигиене.

Динамика здоровья школьников в СССР. А. Дубровский (главный врач детского санатория в Анапе) о причинах и последствиях снижения динамики здоровья школьников.

Амонашвили Ш.А., Базарный В.Ф., Баева И.А о психологическом здоровье в современной школе.

Тема 1.2. Здоровье обучающихся в современной системе образования (2).

Динамика здоровья детей. Динамика здоровья детей в образовательных учреждениях с момента поступления до выпуска. Распределение детей по группам здоровья. Распределение функциональных отклонений и хронических заболеваний. Нарушения работы разных систем организма.

Физиологические основы обеспечения здоровья: нервная система, кровеносная система, лимфатическая система, дыхательная система, костно-мышечная система.

Должностные лица и органы управления о состоянии здоровья детей.

Руководитель образовательной организации: трудовые функции, знания, умения и делегирование полномочий в сфере охраны здоровья детей и педагогов.

Требования ФГОС и управление, обеспечение, контроль в сфере охраны их здоровья и соответствия условий реализации образовательных программ установленным нормам и правилам.

Принципы ЗОЖ.

Обеспечение взаимодействия семьи и школы. Роль родителей (законных представителей) обучающихся в реализации ФГОС.

Раздел 2. РАЗДЕЛ 2. Условия применения здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе. (5/ 0)

Тема 2.1. Первичная профилактика школьных форм патологии. Здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного (3 / 0).

Федеральный закон 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, относящиеся к деятельности ОО.

Массовая первичная профилактика школьных форм патологии. Последствия обездвиженности, рекомендации к позе, средства сохранения физиологической позы в учебном процессе. Стресс. Контурка, массажный коврик

Перо, перьевая ручка, индивидуальные доски, мешочки для сохранения осанки

Методика применения и эффект применения зрительно-вестибулярных тренажеров СУС и «Бегущие огоньки». Принципы построения урока в режиме зрительных горизонтов, Размещение и применение сенсорных крестов. Экологическое панно. Зрительные траектории.

Раздельно-параллельное обучение. Потребности мальчиков и девочек. Эмоционально значимые символы. Качество обучения мальчиков в смешанных классах и в параллельных классах.

Тема 2.2. Мониторинг здоровья (2/0).

Мониторинг. Принципы. Методы измерения.

Виды мониторинга: мониторинг осанки, ритма письма, работы вестибулярного аппарата, работы зрительного анализатора, развития психоэмоциональной сферы.

Количественные методы. Графические методы, сказкотерапия и др.

Раздел 3. Итоговая аттестация (0,5 час.)

Требования к оформлению заданий. Критерии оценки учебных заданий.

2.3. Календарный учебный график разрабатывается за 3 дня до начала курсовой подготовки по образовательной программе в соответствии с утвержденным планом курсовых мероприятий.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды аттестации и формы контроля

Вид аттестации	Формы контроля	Виды оценочных материалов
Входная	Тест.	Тест (приложение №1)
Итоговая	Зачет. Проект Плана урока с применением здоровьесберегающих технологий по преподаваемому предмету.	Требования и критерии оценки (приложение №2)

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программ (литература)

Список литературы

Основная:

1. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Методические рекомендации. /Сост. Костецкая Г.А., Резников М.А., Спб, 2019.-15с.
2. Смирнов Д.В., Юдина Е.В., Амосова Е.А. Промежуточные результаты экспериментальной деятельности по здоровьесбережению в социокультурной среде гимназии имени А.Грина г. Кирова <https://cyberleninka.ru/article/n/promezhutochnye-rezultaty-eksperimentalnoy-deyatelnosti-po-zdoroviesberezeniyu-v-sotsiokulturnoy-srede-gimnazii-imeni-a-grina-g-kirov/pdf>

Дополнительная:

1. Базарный В.Ф. Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса М., 2015.
2. Базарный В.Ф. Технологии эволюции. М., 2018.
3. Базарный В.Ф. Школа возрождения или школа вырождения. М., 2018.
4. Базарный В.Ф. Мужская и женская природа. М., 2021.
5. Россиянам назвали главные тренды в современном образовании. https://www.gazeta.ru/social/news/2022/02/11/17275045.shtml?utm_source=smi2&utm_medium=exchange&es=smi2
6. Системный подход к управлению пространством: Система 5С в школе и детском саду: учебно-методическое пособие /авторы-составители: А. В. Шарина, Л. В. Сибирякова. — Нижний Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2021. — 56 с.

Электронные ресурсы:

1. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>
2. Национальные исследования качества образования. URL: <https://www.eduniko.ru/>
3. Федеральный институт оценки качества образования (ФИОКО). <https://fioco.ru/ru/osoko>
4. Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ). URL: <http://fipi.ru/>
5. Федеральный портал «Российской образование». URL: <http://www.edu.ru/>
6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор). URL: <http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

7. Официальный интернет-портал правовой информации
<http://pravo.gov.ru>

8. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru>

9. Электронно-библиотечная система “znanium.com”<http://znanium.com>

10. Общественная Палата Кировской области

11. Региональный ресурсный центр Кировской области в сфере социального проектирования

Нормативные документы:

1 Конвенция о правах ребенка.

2 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3 Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

4 Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

5 Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

6 Распоряжение Правительства РФ от 06.10.2021 № 2816-р «Об утверждении перечня инициатив социально-экономического развития Российской Федерации до 2030 года»

7 Профессиональный стандарт «Руководитель образовательной организации (управление дошкольной образовательной организацией и общеобразовательной организацией)»(приказ Минтруда и социальной защиты от 19.04. 2021 г. № 250н

8 Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»: утв. приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н.

9 "Методические рекомендации (Порядок) "Создание условий для участия родителей (законных представителей) в контроле за организацией питания обучающихся в общеобразовательных организациях" (утв. Минпросвещения России) <https://docs.edu.gov.ru> по состоянию на 09.02.2022.

10 Письмо Минпросвещения России от 10.11.2021 № ТВ-1983/04 "О направлении План мероприятий по реализации в 2021 - 2022 годах Концепции содействия развитию благотворительной деятельности в Российской Федерации на период до 2025 года"(утв. Правительством РФ 13.07.2021 № 7393п-П44)

11 Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76«Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года»

12. "Перечень нормативных правовых актов (их отдельных положений) в сфере общего образования, среднего профессионального образования и

соответствующего дополнительного профессионального образования, профессионального обучения, дополнительного образования детей и взрослых, содержащих обязательные требования, оценка соблюдения которых осуществляется органами государственной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими переданные полномочия Российской Федерации в сфере образования, в рамках федерального государственного контроля (надзора) в сфере образования" (утв. Минпросвещения России 21.09.2021)

4.2. Материально – технические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- оборудованные аудитории для проведения аудиторных занятий;
- мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, мультимедиапроектор)

4.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий. Для каждой темы разработаны учебно-методические и оценочные материалы, размещенные в системе дистанционного обучения КОГОАУ ДПО "ИРО Кировской области», которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы. Соотношение аудиторной и самостоятельной работы определяется перед реализацией программы для каждой группы слушателей отдельно.

В процессе реализации программы используются лекции с элементами обсуждения проблем, дискуссии, практические занятия, технологии проблемно-ориентированного и проектно-ориентированного обучения.

Примерные вопросы для входной аттестации

(Тест)

Входной контроль

Форма: тестирование.

Описание, требования к выполнению задания:

Тест состоит из 6 заданий. Ответы на задания предполагают: выбор одного или нескольких правильных ответов из предложенных вариантов, установление соответствия, последовательности, ввод краткого ответа на поставленный вопрос.

Критерии оценивания:

Тестирование пройдено успешно, если набрано не менее 50%.

100–80% правильно выполненных заданий – слушатель готов к освоению содержания программы;

менее 80-50% правильно выполненных заданий – удовлетворительное отношение к освоению программы;

менее 50% – рекомендовано повторное прохождение теста для ликвидации профессиональных дефицитов в области нормативных актов, вызвавших затруднения.

Тест

1. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе:

лично-ориентированного подхода

системно-деятельностного подхода

рефлексивно-аналитического подхода

2. Основными компонентами здоровьесберегающей технологии

выступают: гносеологический, аксеологический, здоровьесберегающий, эмоционально-волевой, экологический, физкультурно-оздоровительный компоненты.

Все утверждения верны

3. Система здоровьесбережения:

- Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

- Учет особенностей возрастного развития обучаемых и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т. д. учащихся данной возрастной группы.

- Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

- Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности

- Мониторинг процесса формирования культуры ЗОЖ

Все положения, кроме последнего

4. Принципы здоровьесберегающих технологий:

4.1. «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

4.2 Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

4.3. Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

4.4. Субъект-субъектные взаимоотношения — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

4.5. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

4.6. Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

4.7. Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

4.8. Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

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

Какой их перечисленных принципов одновременно является главным условием реализации образовательной программы?

Не навреди

5. **Направленность здоровьесформирующих образовательных технологий:**

- 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 .

Все утверждения верны

5. **Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице**

Критерии здоровьесбережения Характеристика

Обстановка и гигиенические условия в классе

Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители

Количество видов учебной деятельности

Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.

Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности

Количество видов преподавания

Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа

Чередование видов преподавания

Наличие и место методов, способствующих активизации

Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).

Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия).

Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)

Место и длительность применения ИКТ

Умение учителя использовать ИКТ как средство для дискуссии, беседы, обсуждения

Поза учащегося, чередование позы

Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы

Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления

Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек

Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке

Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации:

стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу

Психологический климат на уроке

Взаимоотношения на уроке:

учитель — ученик

(комфорт—напряжение,

сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей);

ученик — ученик

(сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность,

активность — пассивность,

заинтересованность — безразличие)

Эмоциональные разрядки на уроке

Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, притчи, музыкальная минутка, четверостишие

Определяется в ходе наблюдения

Момент наступления утомления и снижения учебной

по возрастанию двигательных активности или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности

Приложение №2

Требования к проекту Плана урока здоровьесбережения:

1. Учет критериев урока.
2. Использование технологий здоровьесбережения и здоровьесбережения.
3. Правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Правило 1. Правильная организация урока

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. *Во-вторых*, главная цель учителя - научить ученика 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:

1. показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
2. проявлением и тренировкой познавательной активности;
3. показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

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

Организация урока должна обязательно включать три этапа:
- 1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);

-2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы

-3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

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. Учет зоны работоспособности учащихся

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей. Характеристики работоспособности учащихся представлены на диаграммах.

Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Данные представлены в таблице 1.3.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

1. первые 15-20 минут — 80%;
2. 25-35-я минута — 60-40%;
3. 35—40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

	Время	Нагрузка	Деятельность
Часть урока			
1-й этап. Врабатывание	5 мин.	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й	этап. 20-25 мин.	Максимальное	Продуктивная, творческая,

Максимальная работоспособность		снижение на 15-й мин.	знакомство с новым материалом
3-й этап.	10-15 мин.	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного
Конечный порыв			

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, будет способствовать здоровьесбережению.

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

Снятие эмоционального напряжения

Создание благоприятного психологического климата на уроке
 Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни
 Комплексное использование личностно-ориентированных технологий
 Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить **технологии личностно-ориентированного обучения**, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания;

Педагогика сотрудничества.

Особое значение имеет технология Педагогики поддержки.

Технологии развивающего обучения (ТРО).

Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов.

Технология психологического сопровождения учебной группы.

Технологию раскрепощённого развития детей: Базарный В.Ф.

1. Учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.

2. Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке

используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажёры, «бегущие огоньки». Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т. ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т. п.).

3. С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный «Экологический букварь» (картина-панно), распложенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Это даёт возможность практически «бескнижного» обучения в начальной школе, снижая нагрузку на зрение.

4. Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные «держалки», позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

5. В процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз – рука».

6. Обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.

7. В школах, использующих эту технологию, дети совместно с педагогами и родителями сами создают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду.

8. В технологии предусмотрено введение раздельно-параллельного образования мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах раздельно, они, как и обычно, общаются друг с другом на переменах, в творческих кружках, на совместных вечерах и праздниках.

9. Одно из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, – регулярное проведение экспресс-диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.