

Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и детей учебный процесс. А еще такие меры формируют базу знаний о здоровье и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Под здоровьем мы понимаем не отсутствие болезней и отклонений от нормы, а состояние полного психологического и физического благополучия. Технологии здоровьесбережения основываются на благополучном влиянии факторов учебного процесса на жизнь ребенка, а именно:

- комфортные условия обучения — доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций,

- адекватность требований к ребенку на занятиях и т.д.;

- соответствие учебной нагрузки возрасту ребенка;

- рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, культурными, индивидуальными, психологическими особенностями ребенка;

- достаточная двигательная активность

Цель здоровьесберегающих технологий — обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.

К школьным факторам риска относят:

- стрессовые ситуации на занятиях — стрессогенная педагогическая тактика, необъективная оценка знаний, неадекватные требования к ученику;

- недостаток физической нагрузки, что приводит к гиподинамии и ухудшению здоровья;

- нарушение физиологических и гигиенических норм;

- несоответствие учебной нагрузки возрасту обучаемых;

Все эти факторы риска связаны с ежедневной рутиной ребенка — уроками, коммуникацией с учителем, нахождением в школьной среде. Поэтому заботиться о здоровье детей должны не только медики и психологи, но и педагоги.

Есть несколько классификаций технологий сбережения здоровья. Все они предполагают влияние на ребенка через окружающее его пространство, физическую или умственную нагрузку, взаимодействие с другими субъектами и т.д. В ДОУ и начальной школе здоровьесберегающие технологии подразделяют на три направления:

-Технологии стимулирования и сохранения здоровья: физкультурные игры, релаксация, динамическая пауза, гимнастика для глаз, пальцев, дыхательная гимнастика, игры с использованием песка или воды.

-Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия и мероприятия, гимнастика, массаж, самомассаж, закаливание, активный отдых, игры, направленные на корректировку проблем.

-Коррекционные технологии: музыкотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, артикуляционная гимнастика.