2.4.Использование здоровьесберегающих и здоровьесозидающих педагогических технологий в образовательном процессе.

Использование здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий необходимым условием для успешности образовательного процесса в школе. Данные технологии применяются как в рамках уроков, так и во внеурочной деятельности, на групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятиях, при построении всего учебного процесса. Использование физкультминуток, пальчиковых игр, элементов самомассажа, гимнастики для глаз, соблюдение зрительного режима и т.д. Вся система организации обучения и обустройства образовательной среды направлена на укрепление и поддержание здоровья учащихся. Здоровьесозидание и здоровьесбережение предполагает тесное взаимодействие педагогов и специалистов школы с медицинским персоналом, следования индивидуальным рекомендациям, при построении специальных программ обучения, регулярный мониторинг здоровья, учёт и использование особенностей, возможностей и потребностей организма конкретного обучающегося. В образовательном учреждении реализуются спортивно-оздоровительные, гигиено-профилактическое, экологическая культура и другие направления здоровьесберегющей и здоровьесозидательной работы.

Здоровьесозидающий характер образовательного процесса предполагает:

- Создание в образовательном учреждении среды, благоприятно влияющей на здоровье и формирование здорового образа жизни учащихся.
- Формирование знаний о здоровье, о факторах благоприятно воздействующих на здоровье, о значении здоровья для успешной учебной и профессиональной деятельности, потребности заботиться о своем здоровье.
- Формирование умений составлять правильный режим дня.
- Обучение самоконтролю, самооценке, взаимооценке, саморегуляции здоровья.
- Знание возрастных особенностей физического и психического здоровья.
- Знание взаимосвязи компонентов здоровья, принципов здорового образа жизни, представление об ответственности человека за своё здоровье.
- Знание приемов определения иммунитета, способов его повышения.
- Владение методами самовоспитания привычек здорового образа жизни.
- Умение осуществлять саморегуляцию в различных видах деятельности, а также в
- кризисных ситуациях.
- Умение осуществлять самонаблюдение за своим здоровьем.
- Знания о негативном влиянии на здоровье вредных привычек (пьянства, курения,
- наркомании, токсикомании).
- Умение противостоять вредным привычкам, владеть знаниями об основах рационального питания.

- Наличие навыков соблюдения принципов здорового питания.
- Знание о благотворном влиянии физической культуры и спорта на здоровье молодого человека.
- Наличие привычки к занятиям физической культурой и спортом.
- Владение навыками самооздоровления.
- Вовлечение родителей учащихся в активную работу по формированию здорового образа жизни.
- Достижение внутренней гармонии с окружающим миром.
- Проведение уроков здоровья.
- Проведение тематических недель (недели ЗОЖ, ОБЖ, экологии).
- Медицинская профилактика простудных и вирусных заболеваний.
- Организацию педагогической деятельности, обеспечивающей личностный комфорт для каждого ребенка, формирование положительной самооценки, самореализацию учеников, создание ситуации успеха.
- Организацию педагогической деятельности, направленной на усвоение и выполнение правил здорового образа жизни каждым ребенком.
- Осуществление физического воспитания ребенка на протяжении всего периода детства, активное включение в разнообразные виды урочной и внеурочной деятельности.
- Рациональная организация питания с использованием всех доступных способов витаминизации пищи.
- Организация утренней гимнастики, активного отдыха на свежем воздухе, закаливания, музыкотерапии, сказкотерапии и т.д.
- Работу по социально-педагогическим программам адаптации школьника в микро- и макросоциуме.
- Работу по программам психологического группового индивидуального аутотренинга с целью повышения стрессоустойчивости, предупреждения последствий острого и хронического стресса.
- Организацию педагогической деятельности с использованием здоровьесозидающих технологий и методов.

Особое внимание отводится в образовательном процессе здоровьесберегающим образовательным технологиям (ЗОТ).

Факторы риска	Способы устранения факторов риска	Формы здоровье-сберегающей работы	Методы и организационные подходы

Неудовлетворительное состояние внутришкольной среды	Административный контроль за соблюдением требований СанПиН. Повышение уровня материально-технической базы ОУ	Мониторинг состояния, содержания помещений школы, школьной мебели, оборудования	Дополнительное привлечение негосударственных (попечительских, частных, общественных) инвестиций
Нерациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки	Создание комфортности условий среды. Соблюдение гигиенических требований к составлению расписания уроков, объему общей учебной нагрузки, объему домашних заданий	Рациональное чередование учебной и внеурочной деятельности школьников. Расширение, зонирование, гибкое моделирование образовательного пространства	Составление гибких вариантов расписания занятий с использованием экскурсионных и выездных уроков. Создание кабинета релаксации, тренажерного зала, игровых комнат
Низкая двигательная активность (гиподинамия)	Повышение эффективности физического воспитания. Разработка и реализация режима повышенной двигательной активности	Включение в режим учебного процесса блоков и комплексов динамических нагрузок	Динамические паузы, физкультминутки, спортивные часы в расписании ГПД, подвижные перемены. Увеличенное количество уроков физкультуры (3 часа в неделю), уроки ритмики (2 часа в неделю) «Динамические паузы» на уроке Занятия в спортивных секциях, спортивные соревнования. Тренинговые и релаксационные занятия и т. д.

Неадекватные возможности учащихся, методы обучения, недифференцированный уровень требований	Использование методик обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся. Индивидуальный дифференцированный подход к обучению	Применение технологий адаптивного, проблемного, развивающего обучения. Ин-дивидуальное дозирование объема, сложности, темпа, распределения учебной нагрузки. Гибкие формы режимов и учебных планов	Индивидуальные занятия(коррекционно-развивающие, логопедические, по предметам). Имитационно-моделирующие обучающие игры. Проектная деятельность школьников
Стрессовые психолого-педагогические факторы (дезадаптация, дидактогения)	Педагогические технологии сотрудничества и взаимодействия всех участников ОП. Медико-психолого-педагогическое сопровождение учащихся	Ценностно-ориентированная система воспитания.	Диагностика. Консультирование. Тренинги. Психологическая коррекция и реабилитация (индивидуальная и групповая)
Временные или стойкие нарушения здоровья учащихся	Профилактические, оздоровительные мероприятия	Физкультурно-оздоровительная работа. профилактические мероприятия	Логопедический массаж. Наблюдение за состоянием учащихся врача-психиатра. Профилактические медицинские осмотры. Коррекция нарушений.
Отсутствие культуры здоровья	Учебно-воспитательная система педагогической работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни	Лекции, беседы. Разработка и внедрение интегральных и модульных учебных курсов по здоровому образу жизни для учащихся. Просветительская работа с родителями и учителями	Урочная и внеурочная система обучения. Развле-кательно-игровые формы воспитания. Лектории для педагогов и родителей. Фильмотека. Библиотека. Консультации специалистов.