**Тема доклада:**

 **«Здоровьесбережение как основа оценки качества образования»**

**Выполнила:**

**Бондарева Ю.С.**

**Учитель английского языка**

**ГБОУ Вторая Санкт – Петербургская Гимназия**

**Санкт – Петербург**

**2020**

Проблема ухудшения здоровья детей за годы обучения в школе возникла еще во времена Советского Союза. Но тогда проблему видели, в основном, в перегрузке школьников учебным материалом.

Еще 3 – 4 десятка лет назад была более благоприятная экология, более здоровое питание и, конечно же, более подвижный образ жизни. В каждом дворе зимой устанавливались горки. С зарядки начиналось каждое утро в пионерских лагерях. Весной и осенью учащиеся средних и старших классов помогали селам в уборке урожая. Несмотря на более деятельную жизнь, по сравнению с современной, многие дети выходят из школы менее здоровыми, чем раньше. А между тем, только здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны полноценно трудиться.

За последние годы во всем мире произошли ощутимые перемены не в лучшую сторону для здоровья населения вообще и для школьников тем более. Ухудшение экологии, нездоровое питание, многочасовое сидение у компьютера, игры, склонившись над сотовым телефоном, учебные нагрузки приводят к тому, что до 85% школьников имеют отклонения в состоянии здоровья.

 Пожалуй, самая острая проблема, которая стоит не только в школе, но и в обществе в целом – это гиподинамия. Технический прогресс привел к уменьшению подвижности людей вообще, а детей в первую очередь. Исследования последних лет показывают, что за период обучения детей в школе у многих состояние здоровья ухудшилось в 4 – 5 раз. Поэтому здоровьесбережение выступает в современной школе в качестве важной задачи образовательного процесса. Какой-то одной единственной уникальной технологии сохранения здоровья нет. Но *можно учиться* искусству сохранения и укрепления здоровья.

У учителя непростая задача на уроке: он должен развивать мотивацию и побуждение к учебе, снимать напряжение центральной нервной системы, умственное напряжение, чередовать интенсивную нагрузку с эмоциональной разрядкой.

По мнению психологов, педагогов и медиков, иностранный язык является одним из самых трудных уроков в школе. Отсюда – один из самых неблагоприятных факторов для здоровья детей – уровень тревожности и негативные эмоции. Но по данным медицинских исследований первое место занимают болезни костно – мышечной системы. До 80% учащихся страдают нарушением осанки. А ведь даже малейшее нарушение осанки может привести к тяжелым нарушениям позвоночника – сколиозу. Осанка влияет на эмоциональный статус ребенка. Сутулость способствует формированию мрачного настроения, развитию «комплекса неудачника». Но не только на состояние нервной системы влияют отклонения в позвоночнике. Позвоночник – это столб жизни. Осанка, умение держать спину прямо способствует правильному дыханию (а это ведет к достаточному поступлению кислорода к мозгу), уменьшает нагрузку на суставы и связки, облегчает работу мышц, придает уверенность в себе. Прямая спина – залог здоровья. А когда ты здоров – ты счастлив.

Существует таблица гигиенических критериев рациональной организации урока, на основании которой можно сказать, что плотность урока с точки зрения рациональности должна быть не менее 60 % и не более 75 – 85.

Различные виды деятельности должны чередоваться на протяжении всего урока. Их смена должна производиться через каждые 7 – 10 минут.

Второе место в таблице ухудшения здоровья школьников занимает ослабление зрения. Поэтому на уроках необходимо вводить систему разминок для глаз, следить за расстоянием между глазами и текстом, давать отдых зрительным нервам через восприятие музыки, например, с закрытыми глазами. Но, к сожалению, не все учителя это контролируют.

Во избежание усталости, в целях профилактики нарушения осанки и зрения, в каждый урок необходимо включать оздоровительные моменты: гимнастику для глаз, кистей рук и опорно – двигательного аппарата, динамичные игры, минутки отдыха. Особенно положительно в этом отношении физкультминутки. Они активизируют сердечно – сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение мозга и внутренних органов, работоспособность нервной системы. Физиологически обоснованным временем для ее проведения является 15 – 20 минута урока. Длительность проведения 1 – 5 минут. Даже за такое короткое время у детей снимается утомление, улучшается настроение. А улыбка и хорошее настроение – залог успешного урока и как результат изменение мотивации учеников к учебе.

Физкультминутки могут сопровождаться песнями, стихами, скороговорками на английском языке, речевыми клише, предложениями вместе с различного рода движениями (ходьба и бег на месте, повороты туловища, притопы, хлопки и др). Все это тренирует дыхательную систему, способствует культуре общения. Дыхательная гимнастика направлена на углубление дыхания, а углубленное дыхание помогает повысить возбудимость коры больших полушарий головного мозга, активизирует детей на уроке.

 Пальчиковые игры в младших классах являются прекрасной возможностью общения с ребенком на уровне тактильных ощущений, способствующих снятию усталости, повышению работоспособности и концентрации внимания. Эти игры можно использовать при изучении фонетики, грамматики, новых лексических единиц. На кистях рук расположено множество рефлекторных точек, от которых идут импульсы в центральную нервную систему.

Дети очень любят играть. Поэтому помимо пальчиковых игр можно использовать и другие! Все зависит от фантазии учителя. А игра – одна из основных видов релаксации, приводящих к восстановлению работоспособности, потому что она сопровождается положительными эмоциями, доставляет им радость и желание творить.

Использование ЗСТ играет большую роль в жизни каждого школьника и позволяет легче и успешнее овладевать необходимыми знаниями на уроке, преодолевать трудности, стремиться к достижению цели и решить задачи обучения иностранному языку.

А рецепт всего этого прост: осанка, вера в себя и свои силы, отличное настроение и открытость!