**«Психологическое и валеологическое развитие школьников как путь гуманизации современного образовательного процесса»**

Подготовила:учитель начальных классов

Семёнова Татьяна Николаевна

 Чистополь2023

Начало школьного обучения связано не только с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способству­ет резкому увеличению числа контактов, что на фоне возрастных особенностей детей младшего школьного возраста и сниженной сопротивляемости их организма, обусловленной  необходимостью приспособления к изменившимся условиям жизни, ведет к повы­шенной заболеваемости. Поэтому все мероприятия, направленные на укрепление здоровья и закаливание учащихся этого возраста, приобретают особое значение.

     Мы должны помнить, что каждый ребенок имеет индивидуальную формулу развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармонического развития личности без одновременного формирования духовности, нравственности,  здоровья - нет. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения и воспитания должны приспосабливаться к ребенку и формировать у него осознанную, добровольную мотивацию к получению знаний и сохранению собственного здоровья. Учителя часто составляют не «группу поддержки» для сохранения хорошего самочувствия и здоровья, a «группу контролеров», формирующую «рефлекс беспомощности».

     Мы, учителя, это те, кто призван научить, поддержать, помочь, морально и физически защитить, сохранить здоровье ребенку. Нужна система непрерывного валеологического образования и воспитания, которая поможет сохранить и восстановить здоровье детей, вызовет интерес к той области знаний, которая связана со здоровьем. Валеология, как интегрированная наука, объединяющая все общеобразовательные  предметы, способна не только изменять и корректировать отношение учеников и учителей к здоровью, но, и перестраивать учебный процесс с учетом индивидуальных, психофизиологических, типологических,  конституциональных, половых, возрастных особенностей обучающихся.

    Исследованиями гигиенистов установлено, что построение учебного и продленного дня без учета всех указанных выше особенностей де­тей даже при внедрении всех форм оздоровительно-физкультурной работы приводит к выраженному утомлению учащихся в течение учебного дня, недели, года.

Что характерно для современного урока?

·        информационная перегрузка учащихся;

·        высокая интенсивность урока;

·        чрезмерное нервно-психическое напряжение;

·        стрессогенная  среда;

·        недостаточная двигательная активность школьников;

·        игнорирование учителем психофизиологических особенностей обучающихся.

  Валеологический подход к уроку направлен на разрешение противоречий между существующей организацией обучения на уроке, наносящей ущерб здоровью школьников и необходимостью сохранения, укрепления и формирования здоровья. Перед учителем стоит проблема: как организовать здоровьесберегающий  учебный процесс  на уроке?  Основной путь решения проблемы –  валеологически обоснованное преобразование урока. Валеологически обоснованный урок – это такая организация процесса обучения, которая позволяет соблюсти соответствие содержания и объема учебного материала, методов, форм учебно-педагогической деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и особенностям учащихся, сохраняет их умственную и физическую работоспособность, формирует валеологическую культуру, способствует реализации целей обучения, развития и воспитания здоровой личности. Учителю важно знать факторы, снижающие здоровье учащихся на уроке и способы исключения разрушающего влияния обучения на здоровье и развитие школьников.

Факторы снижения здоровья обучающихся на уроке:

- длительное   искусственное   сокращение   произвольной   двигательной активности;

- недостаточная освещенность рабочих мест;

- недостаточный воздухообмен в помещении;

- несоответствие    школьной    мебели    индивидуальным    физическим особенностям детей;

- чрезерная интенсивность умственного труда и утомительность учебной нагрузки;

- стрессогенная среда на уроке (страх получить плохую отметку, страх отвечать у доски, быть наказанным и т.д.);

- авторитаризм учителя;

- неспособность    школьника    справиться    с    учебной    нагрузкой, вследствие игнорирования учителем индивидуальных особенностей и механизмов  развития

психики  (несоответствие   предъявляемых требований     возможностям     школьника,

  состояние     здоровья,

- неготовность   к   усвоению   учебной   программы,   медлительность ребенка, низкий уровень работоспособности и т.д.);

- дидактогения,   т.е.   негативное   психическое   состояние   ученика, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя. В основе дидактогении лежит психическая травма ребенка;

- неприятие детским коллективом;

- чрезмерная    длительность    урока    и    отдельных    видов   учебной деятельности (чтение, письмо, просмотр фильмов и т.д.).

Требования к организации валеологически обоснованного урока в условиях здоровьесберегающей педагогики:

·        Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.

·        Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.

·        Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их со стояния здоровья, половозрастных и личностных особенностей, интересов, наклонностей и потребностей

·        Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.

·        Активизация развития всех сфер личности учащихся.

·        Логичность      и      эмоциональность      всех      этапов     учебно-воспитательной деятельности.

·        Профилактика?утомляемости?на?уроке,?формирование?валеологической культуры?школьников,?эффективное?использование педагогических ?средств здоровьесберегающих образовательных технологий ?(физкультминуток, подвижных игр, минуток релаксации, музыкотерапии, ароматерапии, сказкотерапии, пальчиковой и дыхательной гимнастики ).

·        Формирование    практически        необходимых      знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

·        Обеспечение       вариативного      использования    правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

·        Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.

Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование    и     контроль     каждого     урока     с учетом особенностей развития учащихся.

Как сохранить здоровье учащихся?

·        изменение взгляда на организацию учебно-воспитательного процесса

·        создание комфортной психологической атмосферы на уроке, добрых межличностных отношений в школьном сообществе;

·        усиление   дифференциации   и   индивидуализации   обучения,   учет
уровня    обученности,    индивидуальных    особенностей    личности,
состояния здоровья, разработка индивидуальных маршрутов обучения
и   т.д.,   применение   здоровьесберегающих   методов   и   технологий
обучения;

·        реальное снижение учебной нагрузки учащихся, за счет координации
деятельности  педагогов,  пересмотра дозировки  домашних  заданий,
введение интегрированных курсов;

·        увеличение двигательной активности учащихся;

·        создание   принципиально   нового   образа   мышления   учащихся,   их
родителей и учителей, понимающих, что сохранение здоровья - это
элемент общечеловеческой культуры;

·        создание       в       школах       служб       сопровождения:      социально-психологической, логопедической, валеологической, медицинской;

·        Организация правильного горячего питания учащихся.