|  |  |
| --- | --- |
| Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Интенсификация обучения – один из главных факторов неблагополучия здоровья учащихся – проявляется в разных формах. Один из самых травматичных факторов для здоровья школьников – общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков многими учителями. До 80% учащихся постоянно или часто испытывают учебный стресс. Отсюда стремительно ухудшающиеся показатели нервно-психического и психологического здоровья.  Обязательными компонентами государственной политики в области охраны и укрепления здоровья  детей и подростков являются:  научно-методическое обеспечение;  законодательная база и подзаконные акты, обеспечивающие  сохранение и укрепление здоровья в процессе обучения и воспитания;  создание  условий для благоприятного роста и развития детей в школе;  использование здоровьесберегающих образовательных технологий;  формирование здорового образа жизни подрастающего поколения;  эффективное медицинское обеспечение в школе.  Отличительная особенность здоровьесберегающей педагогики – приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса. Перечень принципов здоровьесберегающей педагогики:  Принцип ненанесения вреда.  Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.  Принцип триединого представления о здоровье.  Принцип непрерывности и преемственности.  Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися.  Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.  Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.  Принцип формирования ответственности.  Принцип отсроченного результата.  Принцип контроля результатов.  Данные принципы помогают правильно организовать образовательный процесс и постепенно разрешать следующие проблемы:  проблему учебных перегрузок школьников, приводящих к состоянию переутомления;  проблему организации физической активности учащихся, профилактики гиподинамии;  проблему питания школьников;  проблему охраны и укрепления психологического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д.);  проблему формирования культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.  проблему организации сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.  Наиболее перспективны в разрешении данных проблем следующие здоровьесберегающие технологии:  медико-гигиенические;  физкультурно-оздоровительные;  экологические здоровьесберегающие;  обеспечения безопасности жизнедеятельности;  здоровьесберегающие образовательные.  Современная школа работает над внедрением здоровьесберегаюшей программы «Здоровье начинается с детства».  Цель программы: объединение усилий педагогов, родителей, самих учащихся по улучшению здоровья; формирования здорового образа жизни школьников.  Задачи программы:  - формировать основы здорового образа жизни у школьников; - прививать ребенку навыки заботы о своём здоровье; - приучать детей адекватно реагировать на опасные ситуации окружающей среды; - усиливать работу с родителями по формированию здорового образа жизни ребёнка; - активизировать психолого-социальную помощь детям; - развивать физическую культуру, спорт, туризм.   |  | | --- | |  | |

Здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление физического здоровья детей, применяются на протяжении всего пребывания ребенка в школе. А вот технологиям, направленным на сохранение психического здоровья детей, особое внимание нужно уделять после окончания начальной школы. Ни для кого не секрет, что у детей, обучающихся в общеобразовательных школах, при переходе из начальной школы в среднее звено резко падает успеваемость.  
К причинам, приводящим к резкому падению уровня учебной мотивации, и соответственно к снижению уровня успеваемости, выделяются следующие:

самая главная – эмоциональный дискомфорт, который связан с повышенными требованиями, рвется тесная связь учеников с учителями, у детей пятых классов проявляется острая потребность в покровительстве, сочетается со стремлением демонстрировать независимое демонстративное поведение;

вступление ребенка в подростковый возраст, в котором отмечается беспокойство, связанное с половым созреванием, компенсировать его подростки пытаются через желание и стремление к доминированию. Это беспокойство связано с осознанием проблем в физическом здоровье, что влияет на снижение самооценки;

усложнение речевого материала и низкий уровень развития коммуникативных навыков.

Поэтому, когда говорят о здоровьесберегающих технологиях, применяемых при обучении детей при переходе из младшей школы в среднее звено, нужно говорить, прежде всего, о технологиях, направленных на создание эмоционального благополучия.

Отсюда вытекает основная цель деятельности педагога, который в процессе реализации здоровьесберегающих технологий должен обеспечить эмоциональное благополучие подростка. Основными задачами здоровьесберегающих технологий является:

обеспечение благоприятной психологической атмосферы в классе, создание условий для удовлетворения потребностей ребенка в безопасности;

развитие у школьников способности к самопониманию, формированию положительного образа "Я" и навыков конструктивного выражения эмоций, снятия состояния эмоционального дискомфорта, т.е. обучение подростка приемам и методам овладения своим волнением;

расширение функциональных и операционных возможностей подростка, формирование у него необходимых знаний и навыков, ведущих к повышению результативности деятельности чувству уверенности в своих силах;

совершенствование способов взаимодействия с окружающим миром и людьми, в преодолении барьеров в общении, достижении взаимопонимания.

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-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

               Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока;

использование проблемных творческих заданий;

стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;

применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);

рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Это предполагает использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, личный выбор учащимися блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность, профилизацию образования, медико-психолого-педагогическое сопровождение учащихся.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.