**Здоровьесберегающие технологии**

Здоровье человека – актуальная тема для разговора. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства.

В нормативных документах подчеркивается необходимость формирования и сохранения здоровья детей с самого раннего возраста в сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным благополучием многих семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой. Поэтому необходимо научить детей самим заботиться о своем здоровье. Формировать установки на поддержание здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология способствует улучшению памяти, внимания, мышления, улучшению общего эмоционального состояния, повышает работоспособность, уверенность в себе; стимулируются двигательные функции; снижается утомляемость; развивается дыхательный и артикуляционный аппарат.

*Понятие о здоровьесберегающих технологиях*

Технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящее своей задачей оптимизацию форм образования.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) – одно из самых перспективных систем ХХI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья.

В эту систему входит: использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений с имеющими данными, учет особенностей возрастного развития школьников, использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение здоровья, работоспособности.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно – ориентированного подхода.

Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Таким образом, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности школы по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающая технология – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность методик обучения воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Классификация здоровьесберегающих технологий:

- *Медико-гигиенические технологии* (МГТ), к ним относятся контроль и помощь в обеспечении гигиенических условий в соответствии с рекомендациями СанПиНов. Медицинский кабинет организует проведение прививок, оказывает консультативную и неотложную помощь обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учеников, организует профилактические мероприятия во время эпидемии.

- *Физкультурно - оздоровительные технологии* (ФОТ) направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового. тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

-*Экологические здоровьесберегающие технологии* (ЭЗТ) – это создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это— и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

-*Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности* (ТОБЖ). Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на три подгруппы:*

1) организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии.

2) психолого-педагогические технологии (ПИТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников.

Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

3) учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек,

предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

*Формы и виды деятельности по здоровьесбережению*:

1. Система коррекции нарушений соматического здоровья с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от учебного процесса.

2. Различные формы организации учебно-воспитательного процесса (УВП) с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм учащихся.

3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации УВП, нормирования учебной нагрузки и профилактики утомления учащихся.

4. Система медико-психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья, физического и психического развития школьников.

5. Разработка и реализация обучающих программ по формированию культуры здоровья и

профилактике вредных привычек.

6. Служба психологической помощи учителям и учащимся по преодолению стрессов, тревожности, содействия гуманного подхода к каждому ученику, формированию доброжелательности и справедливых отношений в коллективе.

7. Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания всех учащихся в школе.

8. Мероприятия, направленные на укрепление здоровья школьников и учителей, создание условий для их гармоничного развития.

Каждая из технологий имеет свое направление на физическое развитие, на создание экологически оптимальных условий жизни, защита в чрезвычайных ситуациях, на создание контроля и соблюдением санитарно-гигиенических норм организации.

*Методы и средства, используемые при реализации здоровьесберегающих технологий в школе.*

В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов:

специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления)

и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Методы: рассказ, беседа, дискуссия, работа с книгой, познавательная игра, метод программированного обучения, игровой метод, соревновательный.

Приемы можно классифицировать следующим образом:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);

- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая,

дыхательная, лечебная физкультура, массаж, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);

- стимулирующие ( элементы закаливания, физические нагрузки,приемы психотерапии, физиотерапии);

- информационно-обучающие ( письма родителям, учителям, учащимся).

Для достижения целей здоровьесберегаюших образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1) средства двигательной направленности;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) факторы становления ценностного отношения к здоровью.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Ни одним из методов нельзя ограничиться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Таким образом, для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить основные средства: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические. Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то будущее поколение будет здоровым и развитым.