**«Применение здоровьесберегающих технологий**

**во внеурочной деятельности».**

*Григорьева Галина Васильевна,*

учитель технологии МБОУ «Лицей № 1»

Г. Щекино, Тульская область

-  **Что такое здоровье?**

**(**Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

***Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.***

**Здоровье – это здоровый образ жизни**. *Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово “здоровье” как и слово “любовь”, “красота”, “радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.*

**Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас**. *Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. “Здоровый нищий счастливее больного короля” (цитата Шопенгауэра).*

***Здоровьесберегающие технологии*** *- объединяют в себе все направления деятельности учителя в условиях урока по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.*

***Цель здоровьесберегающих технологий*** *обучения – обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.*

***Важнейшие задачи учителя – сохранение здоровья детей.***

*Можно считать ученика в норме, если:*

***-в физическом плане –*** *здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;*

***-в социальном плане -*** *он коммуникабелен, общителен;*

***-в эмоциональном плане –*** *ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;*

***-в интеллектуальном плане –*** *учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение и самообучаемость;*

***-в нравственном плане –*** *он признаёт основные общечеловеческие ценности.*

Задачи образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся закреплены в ряде законодательных и нормативных документов.

Значимость данной работы означается двумя основными положениями, содержащимися в Законе РФ «Об образовании»:

во-первых, это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности (ст. 2);

во-вторых, это обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся (ст. 51).

Здоровьесберегающие технологии на уроках.

Ребёнок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и друзья-одноклассники, поэтому большое внимание уделяю созданию благоприятного микроклимата в классе. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом первого урока.

Для того чтобы дети не уставали на уроке, мною проводятся физкультминутки и специальные упражнения.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

• упражнения по формированию осанки,

• укреплению зрения,

• укрепления мышц рук,

• отдых позвоночника,

• упражнения для ног,

• релаксационные упражнения для мимики лица,

• потягивание,

• психогимнастика.

Здоровьесберегающие технологии на внеклассных мероприятиях.

Цели и задачи таких мероприятий:

• обучение жизненно важным навыкам;

• формирование у детей навыков ответственного поведения;

• воспитание здорового образа жизни.

В основном эти задачи решаются на классных часах.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно-полезной деятельности.

Школа после уроков - это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «Я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Мы должны научить 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 будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

**Спасибо за внимание!**