**Здоровьесберегающие технологии в образовании**

**Здоровьесберегающие технологии** - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** обучения обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют про ранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье обучающихся:

Стрессовая педагогическая тактика;

Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

Провалы в существующей системе физического воспитания;

Интенсификация учебного процесса;

Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

        Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система образования имеет здоровье затратный характер.

Анализ учебных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья обучающихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы педагогов, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому педагогу необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка. Технологии здоровьесберегающей педагогики рассматриваются как совокупность приемов и методов организации воспитательно-образовательного процесса без ущерба для здоровья и детей, и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с детьми, с их родителями, с медицинскими работниками, коллегами планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья всех участников педагогического процесса. Здоровьесберегающие технологии – совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование осознанного и ценностного отношения к своему здоровью. Таким образом, здоровьесберегающие технологии интегрируют все направления работы образовательных учреждений по сохранению, формированию и укреплению здоровья воспитанников.

Проблема здоровья и здорового образа жизни в современном обществе стала главной и приоритетной задачей в укреплении здоровья и гармоничного развития личности ребёнка. Проблема здоровья учащихся сегодня актуальна как никогда. В данный момент времени можно утверждать, что именно педагог может сделать, очень много, для здоровья своих учеников. Педагог может и должен работать так, чтобы обучение и воспитание учащихся не несло вреда здоровью учеников. Здоровьесберегающие образовательные технологии включают формирование, укрепление здоровья и воспитание у учащихся культуры здоровья и норм здорового образа жизни.

спользуя здоровьесберегающие технологии обучения в школе, педагоги способствуют адаптации учащихся к образовательной среде, лучшему усвоению материала и развитию индивидуальных способностей.

Нахождение учителей вместе с детьми в психологически комфортной среде является профилактикой ассоциативного поведения и позволяет развиваться индивидуальности. Определение «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее – ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.