Самое ценное у человека - это здоровье, именно оно обеспечит  ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни  с раннего детства. С внедрением ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности педагога становятся здоровьесберегающие образовательные технологии. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС.  В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом  образования - должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья учащихся.  «Стандарт впервые определяет здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения». (Пояснительная записка к Федеральным государственным образовательным стандартам общего образования (МНО РФ. Москва, 2011))

Что же понимается под здоровьесберегающими технологиями?

**Технология** – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

По определению Н.К. Смирнова (он же является родоначальником этого понятия)*«Здоровьесберегающие образовательные технологии* - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

По мнению В.Д. Сонькина « *Здоровьесберегающая технология,* - это:

• условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

• рациональная   организация   учебного   процесса   (в   соответствии с возрастными,  половыми, индивидуальными  особенностями и гигиеническими требованиями);

• соответствие учебной и  физической нагрузки возрастным возможностям;

• необходимый, достаточный   и    рационально    организованный двигательный режим.

 Петров  под *здоровьесберегающей образовательной технологией*понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Из всех этих определений можно сделать следующий вывод:

**Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь  по ФГОС во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, [по ФГОС](http://pedsovet.su/publ/115) подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов. Иначе говоря,**задачами** здоровьесберегающих образовательных технологий в свете внедрения ФГОС является сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности и культуры здоровья, выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. А з**адача каждого учителя** - изучить основы здоровьесберегающих технологий и оценивать свою деятельность с точки зрения здоровьесбережения своих воспитанников.

Сохранению и укреплению здоровья учащихся способствуют следующие моменты организации обучения и воспитания детей в школе:

– приведение в соответствии с санитарными нормами и правилами образовательной среды школы: мебели, режима освещения, проветривания помещений, режима работы школы (школа работает в одну смену), учебного плана, наполняемости классов, структуры урока, психологического комфорта,

– обязательные физкультминутки на уроках в начальной школе и в 5-9 классе,

– не превышение максимальной учебной нагрузки учащихся,

– организация питания учащихся,

– введение в учебный план дополнительного третьего часа физической культуры,

–ведение уроков основ безопасности жизнедеятельности учащихся,

– применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и во внеклассной работе.

За последние годы накоплен достаточно обширный теоретический и практический материал по обеспечению здоровья школьников в образовательном процессе на уроке. Современный здоровьесберегающий урок любого учителя-предметника разнообразен.

**И так урок** – главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий и проверки педагогической компетенции учителя. Учебно-воспитательный процесс на уроке должен быть направлен на поддержание постоянства внутренней среды организма учащегося через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, регламентированных СанПиНами; осуществление профилактических и психогигиенических мероприятий при организации обучения и воспитания школьника, учета его индивидуальных особенностей в определении темпов и уровня усвоения учебного материала и т.д.

Каким  же должен быть современный здоровьесберегающий урок?

Прежде всего,**здоровьесберегающий урок  должен:**

воспитывать и стимулировать у детей желание вести здоровый образ жизни, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня, показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Это урок, соблюдающий  **«Условия здоровьесбережения»**:

1.Выполнение требований СанПиНа (мы следим за освещенностью в классе, температурным режимом, проветриванием. В кабинетах и коридорах у нас энергосберегающие лампочки, температура в классах – 21 градус.)

2. Соблюдение этапов урока.

3. Использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (уровневой дифференциации, индивидуального обучения, программированного обучения, групповых и игровых технологий, укрупнения дидактических единиц, развивающего обучения, и др.).

4. Применение активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности учащихся.

Это урок, на котором соблюдаются  **здоровьесберегающие действия:**

- **оптимальная плотность урока,**

**- индивидуальное дозирование** объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени, Отдельное внимание учителя нашей школы уделяют *объему и сложности материала, задаваемого на дом.*Основные его пункты разбираются на уроке совместно с учениками, чтобы дети усвоили их в процессе занятия, а дома осталось только повторить.

- **чередование видов учебной деятельности** (самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, игровые моменты,  любые игры(дидактические, ролевые, деловые), позволяющие развивать творческое мышление, снимают напряжение и повышают интерес учащихся к процессу познания. За урок можно сменить от 4 до 7 видов деятельности.

- ***оздоровительные моменты*** на уроке: физкультминутки(пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.**)**, динамические паузы, использование релаксационных упражнений (минутки релаксации - проводятся во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации). Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы.**–**

**-эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

- **личностно-ориентированный подход;**

**-проектная деятельность**;

**- стиль общения** учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.

Это урок на котором соблюдаются**технологии, создающие**[**положительный психологический климат** на уроке](http://pedsovet.su/publ/47-1-0-5770). Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.**В**едь ребёнок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и друзья - одноклассники.

**Какова же «Структура современного здоровьесберегающего урока»?**

У каждого учителя свои методы, приемы.

       Проверка домашнего задания (построена как рефлексия (что было трудно-легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать от родителей).

      Вводная часть урока организуется как актуализация знаний по теме урока.

      Основная часть формулирует новые представления (это наиболее информативная часть урока).

Заключительная часть используется для закрепления.

Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта. Но самым важным условием урока является все же создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой и парной работы.

 Я уверена, что каждый учитель использует на каждом своем уроке либо отдельные элементы здоровьясбережения, либо передовые педагогические технологии для того, чтобы процесс учения был радостным, доступным для всех учащихся и был здоровьесберегающим.

**Какие способы использования здоровьесберегающих технологий, элементов здоровьесбережения я увидела на уроках учителей нашей школы?**

**-**Прежде всего создание комфортной психологической обстановки на уроке. Приветствие детей словами: «Здравствуйте! Садитесь! Ну-ка, дружно Улыбнитесь!», «Посмотрите, какая сегодня чудесная погода», спокойная интонация речи учителя, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, создание ситуации успеха у ребенка ( «У тебя все получится», «Ты справишься», «Тебе это по силам», «Ну-ка, улыбнись», « Ты молодец» и т. д.)

-Проведение различных физкультминуток ( учителя начальных классов у нас проводят музыкальные физкультминутки, пальчиковую гимнастику, развивающую моторику рук; учителя – предметники связывают физкультминутки с учебным материалом (стоя, медленно поднимая и опуская руки, можно вслух хором проговаривать таблицу умножения, новое правило или определение. Таким образом, одновременно с разминкой происходит повторение учебного материала), подвижные игры на переменах, на свежем воздухе(на уроках  физкультуры). При благоприятных погодных условиях уроки физкультуры у нас проводятся на улице. Зимой занимались лыжной подготовкой. В школе регулярно проводятся «Дни здоровья».

- Чередование форм и   видов деятельности (устная, письменная работа, самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), работа в парах,  группах, творческие задания, тесты, проектная деятельность, выполнение мини-проектов)

-Часто используются интересные задания в начале урока, при изучении нового материала, при повторении материала - «найди ошибку», «выбери ответ», различные тестовые задания, задачи-шутки, ребусы, кроссворды (учащиеся часто и сами составляют их), задачи из истории, с практическим содержанием, например задачи о здоровье (Сейчас в мире насчитывается 1 млрд 300 млн курильщиков, а согласно прогнозам, к 2025 году их количество вырастет еще на 400 млн. Сколько, по прогнозам ученых, будет курящих людей в мире к 2025 году?). Вносят разнообразие в урок различные исторические факты из жизни ученых или необычные истории.( Учащиеся готовят выступления, оформляют их в виде презентаций «С.В. Ковалевская», «О числовых суевериях »

-  широкое применение элементов игровых технологий ( Уроки сказки (например, по русскому языку «Освободите принцессу», уроки –соревнования, урок –путешествие и т.д.)

 - проектные работы на тему здоровьесбережения. Выполнены проекты: «Удивительное растение подорожник в жизни человека», «Математика и здоровье», «Влияние влажности воздуха на организм человека», «Курение и здоровье человека», мини- проекты по русскому языку «Здоровье – это жизнь», «Территория здоровья» 6 класс.

**-**работа с родителями. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Классные руководители проводят беседы о здоровье «Разговор о правильном питании», «Витамины и их значение в жизни человека» не только с учащимися, но и их родителями. На родительские собрания приглашаем медработника ФАП. Проведены родительские собрания «Организация горячего питания в школе – залог сохранения здоровья учащихся», «Здоровье детей в наших руках».

 Каковы же **результаты внедрения в обучение здоровьесберегающей образовательной  технологии?**

- снижение показателей заболеваемости детей ( из 10 учащихся нашей школы 7 имеют основную физкультурную группу, 3 –подготовительную). В сравнении с прошлым годом ухудшения здоровья не наблюдается;

- улучшение психологического климата в коллективах, повышение мотивации к учебной деятельности, прирост учебных достижений.

Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

От здоровья детей зависит многое в успешном освоении школьной программы. «Здоровые дети – здоровая нация».  Будем следовать этому, уделяя огромное внимание здоровью учащихся.