**Доклад на тему:**

 «**Элементы здоровьесбережения на уроках»**

Учитель СПб ГБПОУ «Колледж отраслевых технологий «Краснодеревец»

 Голод Надежда Валентиновна

В документах Всемирной организации здравоохранения дано определение ,что такое «здоровье». «З**доровье**- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Здоровье детей зависит от взрослых: родителей и тех ,кто занимается их воспитанием и обучением.

Чтобы сохранить здоровье , быть здоровым нужно вести здоровый образ жизни. **Здоровый образ жизни**объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.В **Конституция Российской Федерации** принятой всенародным голосованием 12 декабря 1993 г В **Статье 41 говорится:**

1.Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений.

2.В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию.

3.Сокрытие должностными лицами фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей, влечет за собой ответственность в соответствии с федеральным законом.

**Статья 42**

Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением.

Государство обеспечивает гражданам право на охрану и укрепление здоровья. Специализированные государственные организации пропагандируют здоровый образ жизни, культуру питания, охрану здоровья всех категорий граждан страны.

Учебные заведения участвуют в программах пропаганды здорового образа жизни.

Систематическое использование при проведении занятий здоровьесберегающих технологий должно привести к становлению самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

**«Здоровьеформирующие образовательные технологии»,**по определению Н.К. Смирнова, - 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.

**Функции**здоровьесберегающей технологии:

**формирующая:**осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуаль­ные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

**информативно-коммуникативная:**обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

**диагностическая:**заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностя­ми ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

**адаптивная:**воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

**рефлексивная:**заключается в переосмыслении предшествующеголичностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

**интегративная:**объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

**Типы технологий**

- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

- **Оздоровительные**(физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

- **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

- **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

• **Внесубъектные:**технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.

• **Предполагающие**пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.

Предполагающие активную субъектную позицию учащегося различные виды гимнастки, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

*Простейшее упражнение для глаз:*

*Упражнения на релаксацию:*

*Упражнение для формирования правильной осанки:*

*Дыхательная и звуковая гимнастика* (для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей)

**Литература**

* 1. *Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.*
	2. *Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель. 2005.*

**Электронные ресурсы:**

1. Здоровье и образование [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru/)
2. Каталог образовательных интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: [http://www.orto.ru/ru/education.shtml](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=39407)
3. Кафедра охраны здоровья детей и подростков ПОИПКРО: <http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>