**Здоровьесбережение – навыки здорового и безопасного образа жизни.**

Здоровье - это одна из главных ценностей общества и личности. Во всех развитых странах уже давно пристальное внимание уделяют сохранению и укреплению здоровья. Каким будет наше здоровье, зависит только от самих нас. Каждый человек должен помнить, что его здоровье - это здоровье всей его семьи. Нельзя вырастить здорового ребенка в семье, где родители не уделяют должного внимания здоровому образу жизни. Одним из факторов благополучия семьи и общества в целом должно стать здоровье.

К несчастью, в нашей стране в последние годы сложилась не очень хорошая ситуация с состоянием здоровья детей всех возрастных групп, за два последних года уровень заболеваемости среди детского населения от рождения до 17 лет по России повысился. Здоровую и благополучную личность воспитывать необходимо с самого рождения.

Предпринятая в детском саде и школе система мер, позволяющая охранять и укреплять здоровье детей, и называется здоровьесберегающими технологиями. Но здесь необходимо также учитывать наиболее важные рекомендации среды обучения, условий, в которых проживает ребенок, ведь все это напрямую воздействует на его здоровье. Именно реализация и внедрение данной технологии в образовательные учреждения поможет решить важную задачу – сохранить здоровье детям и подросткам.

Цель реализации здоровьесберегающих технологий – это обеспечить учащимся сохранность здоровья, помочь в формировании необходимых знаний, навыков и умений по ЗОЖ (здоровый образ жизни) и уметь применять такой опыт в обычной жизни.

Но, чтобы осуществить такую задачу на практике необходимо, чтобы в учебно-образовательном процессе придерживались следующих приоритетов:

- смогли скоординировать процесс обучения согласно требованиям САНПиН;

- организовали двигательную активность детей и подростков;

- разработали систему работы для формирования не только ЗОЖ и ценности здоровья, но и экологического воспитания.

Ведь педагог должен не только научить детей определенным знаниям, но и помочь им стать успешными личностями, которые смогут полноценно адаптироваться в социуме и вырастить следующее поколение. Но без формирования навыков здорового и безопасного образа жизни это невозможно.

Как сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни в учащихся?

Педагог – это тот, человек, который после родителей занимает главное место в жизни детей и подростков. Именно педагог олицетворяет в жизни детей новое и самое важное, и может стать примером в том, как нужно реализовывать здоровьесбережение. Только профессиональнее качества, которыми должен обладать каждый педагог, смогут помочь ему создавать эффективные и конструктивные идеи, что гарантирует эффективный педагогический итог.

-Педагог умеет формировать или развивать креативные качества личности.

-Педагог обладает такими профессиональными навыками, как рефлексивная, профессионально-этическая и коммуникативная культура.

-Знает, как действует психика детей, какие процессы происходят, что в этом случае свойственно личности и как творчески его совершенствовать.

-Индивидуальный и оригинальный педагогический стиль приветствуется.

-Педагог должен уметь спрогнозировать результат своей педагогической деятельности.

-Необходимы знания в моделировании, а также проектировании технологии здоровьесбережения.

Чтобы педагог смог внедрить в работу учебного процесса определенные наработанные средства и приемы, используемые в методиках здоровьесбережения, необходимы некоторые его умения:

- исследование педагогических условий в контексте оздоровления;

- умение контактировать с группой детей;

- владение базовыми навыками ЗОЖ;

- уметь спрогнозировать, как будут развиваться дети;

- также иметь навыки и умения конструирования теории взаимоотношений в атмосфере внедрения ЗОЖ.

Педагог обязан на собственном примере учить детей правильно заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье тех людей, которые его окружают. Если педагог веет здоровый образ жизни и такое состояние для него уже давно норма, тога и коллектив учащихся в образовательном учреждении воспримут здоровьесберегающие технологии, как должное.

Не существует единственно-правильной технологии здоровья. Процесс образования с внедрением технологий здоровьесбережения может иметь различные направленности:

- физкультурно-оздоровительную (здесь преимущество отдается занятиям физкультуры);

-медико-гигиеническую (плотное взаимодействие ученика, педагога и медицинского работника);

-экологическую (необходимость моделирования гармоничных взаимоотношений сооружающей средой).

Реализация здоровьесберегающих технологий.

Чтобы реализовать технологии здоровьесбережения, деятельность образовательного заведения должна быть направлена на:

- необходимость формирования ЗОШ не только у детей и подростков, но и их родителей;

- организацию безопасной, надежной и здоровой среды (это не только микроклимат, но и технические инструменты для обучения, и мебель, и освещение, и, конечно же, питание детей с учетом индивидуального состояния здоровья);

- эффективную социально-психологическую поддержку детей и подростков и внедрение профилактических мер девиантного поведения и т.п.;

- модернизацию технико-материальной базы, направленной на воспитание и физическое развитие детей.

Только вот такой комплексный поход к педагогическим задачам поможет достичь поставленной цели – научить детей и подростков здоровому и безопасному образу жизни.

Мы сами выбираем каким будит нашего здоровья, за которое в наше время надо бороться! Исходя из этого, каждый решает сам будит ли он соблюдать некоторые правила: распорядок дня, работа, отдых, сон - в соответствии с суточным биоритмом; двигательная активность, включающая занятия доступными видами спорта, бег трусцой, прогулки на воздухе, разумное использование закаливающих методов. Нам нужно жить счастливо и с энтузиазмом, тогда весь негатив и болезни покинут нас, даже люди с самой страшной болезнью (раком), от которой еще не придумали лекарство, убедят себя, что они здоровы и будут жить, и они действительно выздоровеют!

Из всего этого можно сделать вывод что, здоровье как ценность представляет собой сложное понятие, которое нельзя рассматривать вне понятия человека как результат природной и социальной эволюции, который как его продукт должен быть оптимально приспособлен к природным условиям жизни и создаваемой им культуре.

Список литературы.

Реализация здорового образа жизни – современные подходы: Монография / Под ред. М. Лукьянченко, В. Куриш, Ю. Мигасевич. – Дрогобыч, 2017. – 592 с

Булич Е.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции/ Е.Г.Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 414 с.