**Здоровьесберегающие технологии**

 **в аспекте реализации ФГОС нового поколения**

  «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

 От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их

 духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

 прочность знаний, вера в свои силы…»

***В.А. Сухомлинский.***

Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов её национальной безопасности является образование. Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся.

Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

Состояние здоровья детей в школах вызывает обоснованную тревогу. Сохраняется тенденция ухудшения здоровья школьников от первого класса к одиннадцатому: к окончанию школы около 85% детей страдают различными хроническими заболеваниями.

* 30-35% детей поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания;
* за годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата;
* в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья;
* в 3 раза - с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта.

**Основные факторы, способствующие укреплению здоровья**.

Мой многолетний опыт работы в начальной школе показывает, что многие дети приходят в школу с уже ослабленным здоровьем. А процесс обучения требует от ребенка значительных физических и нервно – психологических затрат. Каждый учитель – практик решает эту проблему по–своему на уроках, внеклассных мероприятиях.

Большинство причин ухудшения здоровья детей по мере их обучения в школе носят субъективный характер, т.е. связаны или с неправильными действиями учителей, или с их бездействием в отношении охраны здоровья школьников.

Необходимо создать в школе условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Этому способствуют следующие моменты организации обучения и воспитания детей в школе:

**

Традиционное построение урока и однообразная учебная работа снижает интерес к обучению детей, вызывает эмоциональный дискомфорт. Возникает настоящая необходимость в подборе и внедрении здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Чтобы говорить о здоровьесберегающих технологиях, необходимо разобрать, что же такое технология. Например, в «Большой советской энциклопедии» даётся следующее определение: «Технология (в любой области) – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям».

Здоровьесберегательной технологии даёт определение В.И. Ковалько: «…это педагогическая деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и преумножение здоровья ребёнка.

Различают здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии.

Здоровьеформирующие 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. (Н.К. Смирнов)

Здоровьесберегающие технологии (по Г.К.Селевко) Это:

* Условия обучения ребёнка 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 ребёнка;
* Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Задача здоровьесберегающих технологий - обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

В процессе реализации здоровьесберегающих технологий важно создавать здоровьесберегающее пространство школы (ЗПШ), которое объединяет феномены, сферы, пути и процессы реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

 **Реализация в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий**

Правильная организация урока оказывает очень большое влияние на функциональное состояние организма школьников и, как следствие, на работоспособность. Поэтому большое значение имеет правильное построение урока, подразумевающее оптимальное чередование различных видов занятий, неодинаковых по продолжительности, трудности и утомительности. Для этого необходимо принимать во внимание основные моменты школьной жизни: продолжительность урока, продолжительность учебного дня и учебной недели, организация самого урока, расписание уроков, перемены.

Основной задачей здоровьесберегающей педагогики в моей работе является такая организация режима труда и отдыха школьников, создание таких условий для работы, которые бы обеспечили высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления.

Работая много лет с детьми младшего школьного возраста, я поняла, что серьезный и большой по объёму материал можно давать в игровой, увлекательной и доступной для детей форме. Урок должен не только увеличивать запас систематических знаний учащихся, но и воспитывать в них желание и умение учиться. Эмоциональный фон урока должен помочь детям лучше и глубже усвоить содержание материала. Существует тесная связь между знаниями и познавательными интересами. Только учебная деятельность, построенная с доминированием элементов, форм и правил игровой деятельности, с её живостью, непосредственностью и эмоциональностью способствует желанию учиться с радостью и удовольствием.

При работе с детьми младшего школьного возраста я всегда пытаюсь учитывать возрастные и психологические особенности младших школьников, поэтому уроки стараюсь разнообразить играми, кроссвордами, загадками, яркой наглядностью.

Надо помнить, что обучать ребёнка необходимо радостью, воспитывать его с большой любовью, а всю работу строить на интерес, на поощрении и похвале. Я уверена, что научить и воспитать ребёнка можно с помощью ласки, доброты, улыбки, уместной шутки, милосердия и доброжелательности.

 Моя задача состоит в том, чтобы вызвать интерес ребёнка к школе, чтобы ребёнок с радостью посещал её. Психологами доказано, что знания, усвоенные без интереса, неокрашенные собственным положительным отношением, эмоциями, не становятся полезными – это мёртвый груз.

Ученик на уроке может писать, читать, отвечать на вопросы учителя, но эта работа не затрагивает его мыслей, не вызывает его интереса. Он пассивен, если уроки построены в недоступной форме, не увлекательны и нет игровой формы. Игра необходима также для снижения психических и физических перегрузок.

Сохранить высокую работоспособность на уроке помогает рациональное чередование различных видов деятельности. Чем однообразнее, монотоннее урок, тем быстрее развивается утомление. В первую очередь это касается начальных классов в связи с быстрым развитием запредельного торможения. Сами моменты переключения с одного вида деятельности на другой отодвигают развитие утомления.

Успех в учении – единственный источник внутренних сил в преодолении трудностей. Мною руководит заповедь – дать радость каждому ученику, радость познания мира. Я думаю, что это самое главное, но, пожалуй, и самое трудное. К воспитанию чувства успеха относится и игра. Игра – это искорка, зажигающая огонёк пытливости. Это так хорошо, что ребёнок учится читать, играя, что на каком–то этапе интеллектуального развития игра сочетается с трудом. Игра как педагогический феномен характеризуется тем, что, оставаясь отдыхом и развлечением, она всегда перерастает в обучение, творчество, в модель типа человеческих отношений. Развивающие и воспитывающие ресурсы игры настолько огромны, что на фоне этих возможностей игры можно отнести к малоиспользуемым в современной воспитательной практике средствам.

Очень важную роль в отношении охраны здоровья школьников имеют уроки здоровья (динамические паузы). В основу этих уроков заложен принцип разгрузки учебного плана и увеличения двигательного режима.

Динамические паузы помогают воспитать потребность в здоровом образе жизни. Так как ребёнок должен быть здоров не только физически, но и психически, мы с вами должны формировать адекватную самооценку у детей.

Чтобы удовлетворить двигательную потребность в процессе организации учебного процесса надо  проводить физкультминутки на уроках.  Физические упражнения, и прежде всего, движение, являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.

Каждый школьный день начинаю с выполнения гимнастических комплексов, которые проводят сами учащиеся под музыку. Гимнастика до занятий – один из обязательных элементов физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в режиме учебного дня. Её основное назначение – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, активизации основных функций детского организма. Они необходимы на каждом уроке. Но надо помнить всегда: как правильно и своевременно их проводить.

Организация двигательной деятельности учащихся на переменах – хорошее средство активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности. Переключение с одного вида деятельности (учебные занятия) на другой (игры) во время удлиненной (подвижной) перемены способствует повышению продуктивности последующей учебной работы. Игры и упражнения во время удлиненных перемен можно проводить и на открытом воздухе, что способствует закаливанию организма и укреплению здоровья учащихся.

Хочу привести несколько примеров из собственной практики применения элементов здоровьесберегающей технологии. Для снятия усталости и улучшения настроения применяю:

1. Стихотерапию;

2. Смехотерапию;

3. Слушание «музыки» природы, голос тишины и безмолвия. Это музыка бегущего ручейка, пения птиц, шума морского прибоя, журчание воды, шелест листвы и травы. При помощи звука включаются вегетативные механизмы мобилизации нервной деятельности.В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления.

Музыка должна быть медленной, спокойной, лирической, чтобы снять напряжение.

Музыкальные валеологические паузы неспецифически влияют на учащихся через ритм. Все функции организма подчинены ему: ритмично бьется сердце, дышат лёгкие, выполняются двигательные функции. Музыкальный ритм во время трудовой деятельности может увеличить производительность труда и сэкономить силы. При помощи звука включаются вегетативные механизмы мобилизации высшей нервной деятельности.

Такой музыкальный отдых освежает ум, облегчает детское мышление, успокаивает и исцеляет утомлённые нервы, возвышает душу, отвлекая детей от сиюминутных учебных проблем.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни необходимо отражать на классных часах и родительских собраниях.

Большое внимание нужно уделять рассаживанию учащихся. Рассаживая учащихся, учителя должны принимать во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух и склонность к простудным заболеваниям.

Широкое внедрение в современный образовательный процесс новых информационных технологий для совершенствования системы образования и повышения компьютерной грамотности учащихся для обеспечения их доступа в глобальное информационное и образовательное пространство не может не вызывать беспокойство за здоровье подрастающего поколения.

Компьютеры негативно воздействуют на детский организм: являются источником электромагнитного и электростатического полей, которые в свою очередь усиливают возбудительные процессы в центральной нервной системе; влияние аэроионного состава воздуха приводит к неудовлетворительному самочувствию, повышенной утомляемости, частым головным болям; влияние на зрение приводит к появлению «пелены» перед глазами, нарушается сон, изменяется психофизическое состояние организма.

Поэтому необходимо обязательное ознакомление школьников с правилами работы на компьютере: ограничить время работы за компьютером; использовать компьютер по назначению, а не в игровых целях.

Формирование здорового образа младшего школьника в личностно-ориентированном образовании является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование. Но не менее важной является задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов.

Список использованных информационных источников:

1. Амосов Н.М.Раздумья о здоровье. // М.,1987 . – С.4-7.

2. Баранов А.А. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности // Российский педиатрический журнал. 2005. – №2. –С.4-8.

3. Белов В.И.Энциклопедия здоровья. // М.,1993.

4. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. // М.,1990.

5. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. //СПб.,1995.

6. Колбанов В.В.,Зайцев Г.К.//Валеология в школе. //СПб..1992.

7. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно- развивающего обучения //Ежемесячный научно-методический журнал «Начальная школа»№8 2006. – С.105-107.

 8. Мухаметова Ф.Г., Хайретдинова З.А. Валеологический подход к процессу обучения детей младших классов с помощью игровой деятельности //Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2004. – С.32-36.

 9. Мухаметова Ф.Г. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в процессе реализации ФГОС // Ссборник «Реализация федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения: проблемы, опыт, перспективы. Материалы Международной очно-заочной научно-практической конференции». - Уфа 2012 – С.114.

 10. Попов С.В. Валеология в школе и дома. О физическом благополучии школьников

11. Хайретдинова З.А. Формирование валеологического статуса философии здоровья в образовательных системах//Сборник «Реализация федеральных образовательных стандартов нового поколения: проблемы ,опыт, перспективы. Материалы Международной очно-заочной научно-практической конференции». – Уфа 2012 – С.58.