**Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе**

Здоровье человека — тема достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в наше время она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.

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 проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая тактика педагогического и воспитательного процесса;
2. Несоответствие методик и технологий обучения и воспитания возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного и воспитательного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебно-воспитательного процесса;
7. Функциональная неграмотность классного руководителя в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация учебно-воспитательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. Поэтому воспитателю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.   
Следует учесть, что утомительность деятельности учащихся не является следствием какой-либо одной причины (сложности и доступности какого-либо информационного материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием, совокупностью различных *факторов*.  
Интенсификация учебно-воспитательного процесса идет различными путями.  
Первый – увеличение количества часов (уроков, внеурочных занятий, факультативов и т.п.). Фактическая учебная школьная нагрузка (по данным Института возрастной физиологии РАО, Научного центра охраны *здоровья* детей и подростков РАМН и ряда региональных институтов), особенно в лицеях и гимназиях, в гимназических классах, в классах с углубленным изучением ряда предметов, в суворовских и кадетских училищах составляет в основной школе – 7,2 – 8,3 часа в день и в средней школе – 8,6 – 9,2 часа в день. Вместе с приготовлением домашних заданий, занятий по дополнительному образованию (кружки, секции, различные факультативы) рабочий день современного *школьника* составляет – 10 – 12 в основной и 13 – 15 – в средней школе. Существенное увеличение учебной нагрузки в подобных заведениях и классах не проходит бесследно: у этих детей чаще отмечается большая распространенность и выраженность нервно-психических нарушений, большая утомляемость, сопровождаемая иммунными и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость болезням и другие нарушения.   
Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.

**Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе и в повседневной жизни**

Здоровьесберегающие технологии по-новому выстраивают отношения между образованием и воспитанием, переводят воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством. «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.  
**Здоровьесберегающая технология** – это, прежде всего:

*-* условия обучения учащегося 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 ребенка;

- необходимый, достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим.

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

***Снятие эмоционального напряжения***

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.

***Создание благоприятного психологического климата***   
Доброжелательная обстановка, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция на желание ученика выра­зить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать классный руководитель, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

***Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни***  
Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологи­ческих условий для организации учебной деятельсти, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

**Список литературы**

* + 1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
  + Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
  + Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
  + Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
  + Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
  + Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147
  + Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
  + Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
  + Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
  + <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.