**Здоровьесберегающие технологии**

**как фактор повышения качества образования**

Совершенствование физического воспитания и здоровья детей школьного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране.

 **Здоровье** – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость», принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному. Тема здоровья, его сохранения, восстановления волнует человечество с давних пор. На каждой ступени развития общества человек развивался физически и совершенствовался умственно. Одновременно с такими значимыми для человека понятиями, как «жизнь» и «смерть», в далёкой древности сформировалось и понятие «здоровье». Вначале оно соотносилось в основном с физическим состоянием человека: здоровый человек – значит, не больной человек. Известный русский врач и писатель В. Вересаев так оценивал здоровье: «…с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять всё; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих и обстановки; оно – высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно». В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

От здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Оздоровление детей ведётся на занятиях, во время игр, режимных моментов, взаимодейсвия с семьёй. Все направления работы по сохранению, формированию и укреплению здоровья ребёнка интегрируются в так называемых здоровьесберегающих технологиях, представляющих совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, формирование ценностного к нему отношения. Роль педагогов заключается в грамотном использовании при организации учебно–воспитательного процесса здоровьесберегающих технологий.

Что такое **здоровьесберегающие технологии**?

 **Технология** – это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса обучения и усвоения знаний с учётом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

**Под здоровьесберегающими технологиями** будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребёнка. Технологии здоровьесберегающей педагогики рассматриваются как совокупность приёмов и методов организации воспитательного b образовательного процесса без ущерба для здоровья и детей, и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с детьми, с их родителями, с медицинскими работниками, коллегами планирует свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья всех участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии – совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование осознанного и ценностного отношения к своему здоровью. Здоровьесберегающие образовательные технологии - это совокупность многих из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приёмов методов работы, технологий, подходов к решению проблем здоровьесбережения плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что образовательно-воспитательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья и детей, и педагогов. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать школьников, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить ребёнку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

На практике здоровьесберегающие технологии рассматриваются как технологическая основа здоровьесберегающей педагогики, состоящая из совокупности приёмов, форм и методов организации воспитательного процесса детей без ущерба для их здоровья.

Принципы здоровьесберегающих образовательных технологий:

1. Принцип «Не навреди».

2. Принцип сознательности и активности.

3. Непрерывности здоровьесберегающего образовательного процесса.

4. Систематичности и последовательности.

5. Принцип доступности и индивидуальности.

6. Всестороннего и гармоничного развития личности.

7. Системного чередования нагрузок и отдыха.

8. Постепенного наращивания оздоровительных воздействий.

9. Возрастной адекватности здоровьесберегающего воспитательного – образовательного процесса.

Здоровый ребёнок есть эталон и практически достижимая норма детского развития – это кредо развивающейся педагогики оздоровления детей. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.