**Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе школы**

Всем известно, что здоровье – это величайшая ценность, основа для самореализации и главное условие для выполнения людьми их социальных и биологических функций. Здоровьесберегающее поведение и мышление закладываются еще в школе. Следует заметить, что сегодня образовательная система направлена на сохранение **здоровья школьников**. **Задача педагогов** заключается не только в том, чтобы дать детям знания, но и в том, чтобы сформировать успешных личностей, готовых полноценно жить и растить будущее поколение. А без **здоровья это невозможно**. Именно поэтому в настоящее время реализуются **здоровьесберегающие технологии в школе**.

**Какова же роль педагога?** Учитель может сделать для **здоровья ученика даже больше**, чем кажется. Он не должен выполнять функции медицинского работника, просто должен работать так, чтобы обучение не вредило **школьникам**. В жизни учащихся учитель занимает одно из главных мест, для них он несет все важное и новое, в том числе является примером в вопросах **здоровьесбережения**. Педагог должен обладать профессиональными качествами, которые позволят ему обеспечивать положительные педагогические результаты.

К таким качествам относятся следующие:

* способность к развитию и формированию личностных креативных черт;
* высокий уровень коммуникативной, профессионально-этической и рефлексивной культуры;
* знание функционирования психических состояний, **процессов**, свойств личности, творческого совершенствования человека;
* умение прогнозировать итоги собственной деятельности; способность к формированию индивидуального педагогического стиля;
* знание основ моделирования и проектирования **здоровьесберегающих технологий**.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования должно осуществляться укрепление физического и духовного **здоровья учащихся**. Одно из требований, к результатам обучающихся является формирование установки на безопасный и **здоровый образ жизни**.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** как составляющей внедрения ФГОС ООО - это комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на развитие ребенка с учетом сохранения его **здоровья**.

«Стандарт впервые определяет **здоровье школьников** в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление **здоровья** – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения». (Пояснительная записка к Федеральным государственным образовательным стандартам общего образования *(МНО РФ. Москва, 2011)*

**Технология** – это системный метод создания, применения и определения всего **процесса** преподавания и усвоения знаний с учетом **технических** и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования *(ЮНЕСКО)*.

Понятие *«****здоровьесберегающие технологии****»* объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению **здоровья учащихся**.

**Здоровьесберегающие технологии** – это условия обучения ребенка 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.

Для достижения целей и задач **здоровьесберегающих образовательных технологий**обучения используются основные средства обучения:

-средства двигательной направленности;

- **оздоровительные силы природы**;

-гигиенические.

Отличительные особенности **здоровьесберегающих образовательных технологий**:

1. Отсутствие назидательности и авторитарности

2. Элементы индивидуализации обучения

3. Наличие мотивации на **здоровый** образ жизни учителя и учеников

4. Интерес к **учебе**, желание идти на занятия

5. Наличие физкультминуток

6. Наличие гигиенического контроля.

Все формы **здоровьесберегающих технологий в школе** связаны в единую систему и основаны на стремлении самих учителей к совершенствованию. Реализация этой задачи - сохранения у педагогов и учащихся **здоровья**, значит можно говорить о том, что осуществление **учебно-образовательного процесса** ведется в соответствии с ЗОТ.

Цели, преследуемые в **процессе реализации ЗОТ**.

**Здоровьесберегающие технологии в школе**по ФГОС направлены на достижение следующих целей:

* -разработать и реализовать представления о сущности **здоровья**;
* сформировать мотивацию к коррекции образа жизни человека для укрепления **здоровья**; приобрести компетентность в вопросах **физкультурно-оздоровительной сферы**;
* разработать и построить мониторинговые и диагностические модели прогнозирования и оценки уровня **здоровья**;
* познать индивидуальные особенности организма;
* уметь использовать ЗОТ в самостоятельных занятиях; создать условия для повышения уровня овладения теоретическими и практическими знаниями в области **здоровьесберегающего сопровождения**, охраны детства;
* внедрить **здоровьесберегающие педагогические технологии в школе**;
* сформировать умения адаптировать некоторые ЗОТ к конкретной детской аудитории и условиям своего предмета.

Функции ЗОТ имеют ряд функций:

Формирующая. Реализуется на основе социальных и биологических закономерностей становления личности. Индивидуальные психические и физические свойства человека предопределяются наследственными качествами.

Рефлексивная. Состоит в переосмыслении прошлого личностного опыта, в приумножении и сохранении **здоровья**, что дает возможность соизмерить достигнутые результаты с имеющимися перспективами.

Диагностическая. Состоит в мониторинге развития **школьников** на базе прогностического контроля, за счет чего удается соизмерить направленность действий и усилия учителя в соответствии с возможностями ребенка, данными ему от природы. **Здоровьесберегающие технологии в школе** обеспечивают индивидуальное прохождение **учебного** маршрута каждым ребенком, инструментально выверенный анализ факторов и предпосылок перспективного развития образовательного **процесса**.

Информативно-коммуникативная. ЗОТ обеспечивают трансляцию опыта формирования бережного отношения к собственному **здоровью**.

Интегративная. **Здоровьесберегающие технологии в школе** объединяют различные системы воспитания и научные концепции, народный опыт, направляя их по пути приумножения **здоровья** подрастающего поколения.

Задача каждого учителя - изучить основы **здоровьесберегающих технологий** и оценивать свою деятельность с точки зрения **здоровьесбережения своих воспитанников**.

За последние годы накоплен достаточно обширный теоретический и практический опыт по обеспечению **здоровья школьников в образовательном процессе на уроке**.

Современный **здоровьесберегающий** урок любого учителя-предметника разнообразен.

Каким же должен быть современный **здоровьесберегающий урок**?

Прежде всего, **здоровьесберегающий урок должен**:

1. воспитывать и стимулировать у детей желание вести **здоровый образ жизни**,
2. учить их ощущать радость от каждого прожитого дня,
3. показывать им, что жизнь - это прекрасно,
4. вызывать у них позитивную самооценку.

Это урок, соблюдающий *«Условия****здоровьесбережения****»*:

1. Выполнение требований СанПиН.
2. Соблюдение этапов урока.
3. Использование методов групповой работы.
4. Использование интерактивных методов.

Это урок, на котором соблюдаются **здоровьесберегающие действия**:

-оптимальная плотность урока,

-индивидуальное дозирование объёма **учебной** нагрузки и рациональное распределение её во времени,

-чередование видов **учебной деятельности**(самостоятельная работа, работа с **учебником**(устно и письменно, творческие задания и т. п. ,

**-оздоровительные моменты на уроке**: физкультминутки, динамические паузы минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

**Структура современного здоровьесберегающего урока:**

1. Проверка домашнего задания (построена как рефлексия (что было трудно-легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать от родителей).
2. Вводная часть урока организуется как актуализация знаний по теме урока.
3. Основная часть формулирует новые представления *(это наиболее информативная часть урока)*.
4. Заключительная часть используется для закрепления.

Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта. Важное условие урока - это создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой работы.

Результаты от внедрения в обучение **здоровьесберегающей технологии**,это:

-снижение показателей заболеваемости учащихся, улучшение психологического климата в коллективах, повышение мотивации к **учебной деятельности**, прирост **учебных достижений**.

Не только учителям становится легче и интереснее работать, но и детям, т. к. исчезает проблема **учебной** дисциплины и открывается простор для творчества.

Как вывод,хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и **здоровым**». Ж. -Ж. Руссо.

 *«****Здоровые дети – здоровая нация****»*.