**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ:**

**проблемы и пути решения**

*(из опыта работы)*

Одним из принципов государственной политики в области образования является приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровья, свободного развития личности. Закон Российской Федерации «Об образовании», Концепция модернизации образования определяют в качестве решающего условия успешности социальных преобразований - создание образовательных систем, обеспечивающих сохранение, укрепление состояния здоровья учащихся и педагогов, развитие научно обоснованных инновационных технологий, построенных с учётом индивидуального развития школьника.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, ***ЗДОРОВЬЕ*** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Известно, что ребенок в возрасте с 3 до 18 лет, почти 80% своей жизнедеятельности проводит в образовательных учреждениях: детский сад, школа, учреждение дополнительного образования. Это обуславливает более высокую ответственность учебного заведения не только в выполнении им образовательной функции, но и важного сегодня показателя достижения современного качества образования - состояние здоровья школьника.

По данным Института возрастной физиологии РАО, Научного центра охраны здоровья детей и подростков РАМН отмечено, что здоровье школьников находится под мощным прессингом разнообразных факторов среды и деятельности. Это обусловлено значительной учебной нагрузкой, неправильной организацией учебного процесса, особенно в гимназиях и лицеях

Данные медицинских осмотров учащихся гимназии показывают, что наблюдается отрицательная динамика учащихся по группам здоровья.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся ОУ в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

По данным Научного центра охраны здоровья детей и подростков РАМН  отмечено, что среди учащихся гимназий и лицеев, в 2 раза больше детей (по сравнению с массовой школой) с нарушением массы тела, патологией органов зрения, признаками сильного переутомления и другими симптомами нарушения здоровья. Более того, сегодня группа риска составляет 67% обучающихся, треть из которых имеют дисфункциональные нарушения, выходящие за пределы нормы.

Изначально в школу поступает 18% детей с ортопедическими нарушениями, 11% - с нарушением зрения. И уже к 10 -11 классу — каждый третий ученик имеет нарушение зрения и 64% -ортопедические проблемы.

Сохранение и укрепление здоровья школьника, пожалуй, одно из немногих требований, которое высказывают все заказчики образовательных услуг, как со стороны государства, так и со стороны общества и родителей. Данный социальный заказ ставит задачу: разработка системы эффективных мер по созданию условий, обеспечивающих здоровьесберегающее образование детей школьного возраста.

Здоровьесберегающее образование рассматривается как целостный подход к построению процесса обучения, воспитания и развития ребёнка, которое предполагает «включение» здоровьесберегающих технологий в сам образовательный процесс.

При этом ***состояние здоровья школьника*** рассматривается как основной показатель эффективности образовательного процесса. Современная школа – это пространство полноценного взросления, становления успешных, жизнеспособных - здоровых людей.

Причины:

* перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
* несовершенство учебных программ и технологий;
* авторитарный стиль преподавания;
* использование преимущественно обучающих технологий, в ущерб воспитательным;
* неправильное питание учащихся;
* несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
* недостаточное оснащение материально-технической базы.

Реальной угрозой здоровью и нормальному физическому здоровью – хронический дефицит двигательной активности в режиме дня учащихся. Двигательный дефицит приводит к заметному снижению внимания, координации, точности и быстроты движений, ухудшение зрения.

Занятия физическими упражнениями в любой форме совершенствуют физическое развитие и обеспечивают устойчивость к заболеваниям простудного типа и заболеваниям, связанными с опорно-двигательным аппаратом.

Есть еще фактор, подчеркивающий необходимость физической разрядки в процессе умственного труда – это значительное количество информации, получаемой в школе. Увеличенная умственная нагрузка ускоряет утомляемость, требуя соответствующего роста физической активности. Данную роль выполняет учитель физкультуры, основной целью которого является воспитание здоровых, социально и психологически активных учеников.

В системе здоровьесберегающего обучения выделяют следующие основные направления:

* физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя зарядка, физкультминутки, физкультпаузы, подвижные перемены)
* Урочные формы работы – это урок физической культуры: учащиеся гимназии на уроках физической культуры изучают программный материал по легкой атлетике, кроссовой подготовке, лыжной подготовке (1-4,10-11 классы), спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), гимнастика (акробатика, партерная гимнастика, атлетическая и снарядная), плавание (2-6 классы)
* Внеурочные формы работы: соревнования, конкурсы, спортивные праздники и занятия в секциях. В гимназии у нас работает 5 секций, такие как баскетбол для мальчиков и девушек, тхэквондо, каратэ, плавание. Занятость в секциях составляет 10% от общего количества гимназистов.

А также большую роль играют самостоятельные занятия физическими упражнениями: катание на коньках, прогулки на лыжах, хоккей дворовый, сноуборд, горные лыжи.

Что педагог в своей педагогической деятельности должен уметь:

* анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
* владеть основами здорового образа жизни;
* устанавливать контакт с коллективом учащихся;
* наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
* прогнозировать развитие своих учащихся;
* моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
* личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

**Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:**

* + Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону, осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.
  + Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.
  + Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

**Соблюдение Принципов здровьесберегающей педагогики**

* Принцип не нанесения вреда
* Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов
* Принцип триединого представления о здоровье
* Принцип непрерывности и преемственности
* Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися
* Принцип соответствия сознания и организация обучения возрастным особенностям
* Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии

В центре здоровьесберегающей системы образования находятся педагогические здоровьесберегающие технологии (ПЗТ) - они ведущие.

[**Типы технологий**](http://www.zpzr.ru/healthcare_education/4166.html)

* **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
* **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия)
* **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
* **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

## Основные направления деятельности:

* **Оптимизация учебной среды**, выражающаяся в соблюдении педагогами валеологических требований и нормативов к учебным помещениям;
* **Реализация валеологического компонента** учебного содержания — введение в учебный план курса "Валеология" и интеграция его с другими курсами;
* **Организация диагностической работы** в области исследования здоровья учащихся и выработка профилактических и коррекционных мероприятий с целью устранения отклонений от норм поведения и здоровья.
* **Использование идеи развивающего обучения** и воспитания, совершенствование педагогических технологий, адекватных возрасту и социальному статусу ребенка, его индивидуальным особенностям;
* **Коррекция воспитательного процесса** относительно особенностей состояния здоровья учащихся на основе методов лечебной педагогики, ориентированной на решение задач обучения, воспитания и развития каждого ребенка в зависимости от его физического и психического здоровья; профилактика дидактогенных заболеваний; единство оздоровительного и учебных процессов;
* **Систематическое и комплексное изучение состояния здоровья** учащихся и педагогов, создание "банка здоровья";
* **Включение учащихся в деятельность по сохранению и укреплению здоровья** на основе, формирование мотивации навыков здорового образа жизни.

*Если ребёнок с радостью идёт в школу, если ему комфортно на уроке, если от общения с педагогом он получает удовольствие, то это помогает сохранить психическое здоровье ученика и педагога тоже!*

*Поэтому, внедрение здоровьесберегающих технологии в образовательный процесс – это одно из самых важных и доступных условий для сохранения здоровья обучающихся.*