**Здоровьесберегающие технологии и их использование в образовательном процессе**

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех».

В. В. Путин

Одним из самых главных условий здоровья человека является здоровый образ его жизни, критериями которого являются: отсутствие вредных привычек, физическая активность, питание и режим дня. Не секрет, что далеко не каждый человек соблюдает эти критерии.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Проблема здоровья учащихся сегодня актуальна как никогда. В данный момент времени можно утверждать, что именно педагог может сделать, очень много, для здоровья своих учеников. Педагог может и должен работать так, чтобы обучение и воспитание учащихся не несло вреда здоровью учеников. Здоровьесберегающие образовательные технологии включают формирование, укрепление здоровья и воспитание у учащихся культуры здоровья и норм здорового образа жизни.

Воспитание и подготовка к здоровому образу жизни школьника на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением из многих в деятельности педагога, работающего с учащимися школы. Основная работа педагогической деятельности ведётся на основе личностно — ориентированного подхода к обучающимся, относится к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить коллективно [4, с. 36]. Сохранение и укрепление здоровья школьников — это главная составляющая в работе педагога. В. А. Сухомлинский утверждал, что «…забота о здоровье ребенка — это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил…» и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества

Главная цель здоровьесберегающих технологий воспитания и обучения — обеспечить ученику возможность сохранить и преумножить своё здоровье за период прохождения обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Здоровьесберегающие инновационные образовательные технологии — это программы и 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.

Учитель может сделать для сохранения здоровья учеников гораздо больше, чем врач. Знания о здоровье человека, социальной среде, умения и навыки по их сохранению помогают развитию личностных качеств ребёнка, то есть формируют культуру здоровья, имидж здорового образа жизни. Приобщить к здоровому образу жизни учащихся начальной школы – наша приоритетная задача.

Конечно, нелегко приучить их к новому образу жизни, но сделать это необходимо в начальной школе, когда учащиеся более открыты и эмоционально способны принять правильно изложенную информацию.

Огромное количество негативных факторов влияют не только на физическое, но и на психическое здоровье школьников: загрязненная окружающая среда, большое количество технических средств в домах и квартирах, не соответствующие стандартам качества продукты питания и вода, компьютерная зависимость, справиться с которой самостоятельно ребенок не может и многое другое. Но все-таки наиболее существенным фактором является образ жизни, которого придерживается человек.

Поэтому в начальной школе необходимо научить детей вести здоровый образ жизни. Совместная работа педагога и родителей, направленная на приобщение детей к правильному здоровому образу жизни, сможет принести положительный результат.

Здоровье человека в понимании ВОЗ — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Образ жизни формируется обществом или группой в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ — задача не медицинская, а прежде всего воспитательная.

Какова же роль самого человека? Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что не существует никакого «оптимального образа жизни», который должен быть всем предписан. Задачи государства — обеспечить гражданам свободный информированный выбор здорового образа жизни, сделать здоровый образ жизни доступным для каждого.

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено.

По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:

• на 50—55 % именно от образа жизни,

• на 20 % — от окружающей среды,

• на 18—20 % — от генетической предрасположенности,

• и лишь на 8—10 % — от здравоохранения

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушении 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 обучающихся:

стрессовая педагогическая тактика;

несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

провалы в существующей системе физического воспитания;

интенсификация учебного процесса;

функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

• «Не навреди!»

• Сознательности и активности

• Непрерывности здоровьесберегающего процесса

• Систематичности и последовательности

• Доступности и индивидуальности

• Всестороннего и гармоничного развития личности

• Системного чередования нагрузок и отдыха

• Постепенно наращивания оздоровительных воздействий

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения учащихся, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

В настоящее время медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей, стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, резкое увеличение доли патологии нервной системы, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата.

Налицо существенное ухудшение здоровья детей, связанное с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель», недостатком двигательной активности, неправильным питанием обучающихся, несоблюдением гигиенических требований в организации учебного процесса, отсутствием у обучающихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми [3].

В связи с этим, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья школьников. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

Цель здоровьесберегающей педагогики - обеспечить обучающемуся высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий в общеобразовательном учреждении предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе стоит задача содействия формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективного взаимодействию всех членов педагогического коллектива, учащихся и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Таким образом, главной задачей реализации здоровьесберегающих технологий является организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесбегегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Список литературы:

1. Амонашвили, Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса [Текст] / Ш. А. Амонашвили. — М.: Просвещение, 1990.
2. Антропова, М. В. Основы гигиены учащихся [Текст] / М. В. Антропова. — М.: Просвещение, 1971.
3. Борисова, И. П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе [Текст] / И. П. Борисова. // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. № 10. С. 84-92.