Притча.

Однажды женщине приснился сон, что за прилавком магазина стоял Господь Бог.

— Господи! Это Ты? — воскликнула она с радостью.

— Да, это Я, — ответил Бог.

— А что у Тебя можно купить? — спросила женщина.

— У меня можно купить всё, — прозвучал ответ.

— В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег.

Бог доброжелательно улыбнулся и ушёл в подсобное помещение за заказанным товаром. Через некоторое время он вернулся с маленькой бумажной коробочкой.

— И это всё?! — воскликнула удивлённая и разочарованная женщина.

— Да, это всё, — ответил Бог. — Разве ты не знала, что в моём магазине продаются только семена?

Действительно, мы хотим получить все сразу же и немедленно: здоровье, счастье, любовь, успех, финансовое благополучие. А о том, что все это благолепие надо заслужить – мы даже и не задумываемся.

Свое здоровье мы должны беречь смолоду. Здоровье человека — тема актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится приоритетной.

Каким должно быть в целом общее образование, чтобы обеспечить высокое качество здоровья подрастающего поколения? Взрастить те самые семена…Один из возможных ответов на этот вопрос даётся в национальной инициативе «Наша новая школа».

В документе отмечено… «Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Многое здесь зависит от семейного воспитания, но учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны, в том числе и педагоги».

 Общество так же должно быть заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым и здоровым. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Кроме того, возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, а, следовательно, и напряжения работы всех систем организма обучающихся. Эти факторы создают предпосылки для развития у обучающихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, увеличение стрессовых ситуаций, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела. Вместе с тем в период обучения в школе происходит интенсивное развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на оздоровляющие меры. Поэтому задачей современной школы является сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

В школе должно быть сформировано здоровьесберегающее образовательное пространство. Немаловажное значение имеет и рациональная организация обучения, и реализация образовательных программ, обучающих навыкам здорового образа жизни.

**Целью нашей работы, как мне кажется,** является воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека, общества, государства, основы эффективного получения достойного образования, залога комфортной, духовно наполненной жизни, продуктивной деятельности.

Исходя из цели, в опытно – экспериментальной работе среди основных задач формируются **задачи воспитания физически здорового человека:**

* исключение перегрузки обучающихся в учебном процессе;
* оптимальная организация учебного дня с учетом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся;
* привлечение обучающихся в занятия спортивных секций, совершенствование работы групп здоровья для нуждающихся детей;
* организация питания в школе с учетом физиологических потребностей растущего организма;
* просветительская работа среди членов педагогического сообщества и родителей о важности здорового образа жизни;
* обеспечение наркологической грамотности.

Процесс обучения и формирования здорового образа жизни должен осуществляться по трем взаимосвязанным направлениям:

* формирование валеологической грамотности обучающихся; (Валеология (от одного из значений лат. valeo — «быть здоровым») — «общая теория здоровья»
* внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий и условий обучения;
* организация оздоровительной работы в учебное и внеучебное время.

Свой вклад в здоровье подрастающего поколения необходимо внести и каждому педагогу образовательного учреждения. Один из эффективных способов сопровождения здоровья обучающихся ОУ – реализация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.

Здесь необходимо учитывать ряд принципов.

* 1. *Непрерывность и преемственность*— работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
	2. *Субъект-субъектные взаимоотношения*— обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
	3. *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся*— объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.
	4. *Комплексный, междисциплинарный подход*— единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
	5. *Успех порождает успех*— акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
	6. *Активность*— активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

**К ожидаемым результатам я бы отнесла:**

* повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
* рост физического развития и физической подготовленности обучающихся;
* повышение приоритета здорового образа жизни;
* повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни;
* повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
* поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.
Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих 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.