**Использование в гимназии здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности.**

  Здоровье людей во все времена считалось высшей ценностью жизни. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Система, образования несет свою, и немалую долю ответственности за здоровье подрастающего поколения. Больше половины активного времени жизни школьник проводит в школе или занимается школьными делами. Поэтому гигиенические условия обучения, организация педагогического процесса, психологическое воздействие педагогов и другие факторы определяют, как и в какой степени влияет школа на здоровье своих учеников.

  Среди ряда причин, из-за которых происходит нарушение здоровья школьников, выделяются:

      1. Чрезмерная занятость;

      2. Высокие учебные нагрузки;

      3. Несоответствие между внешними требованиями и возможностями ребенка.

Поэтому необходимо использование здоровъесберегающей деятельности в процессе образования учащихся в гимназии.

В гимназии созданы условия для раскрытия возможности по применению здоровъесберегающих технологий, в пропаганде здорового образа жизни гимназистов.

Понятие здорового образа жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармонической личности.

В соответствии с Законом "Об образовании" здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Глобальная проблема нашего времени - это охрана физического и психического здоровья детей.

На сегодняшний момент в гимназии:

1. Создана благоприятная эмоционально-психологическая среда, которая содействует дружелюбию во взаимоотношении детей и взрослых;
2. Созданы условия для достаточной двигательной активности детей в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями в движении (спортивный зал, динамические режимы, тренажёры);
3. Обеспечено здоровое питание детей  в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики  заболеваний.

В основе организации всех видов деятельности используется принцип индивидуально-дифференцированного подхода - в играх, на уроках, во время внеклассной работы, в самостоятельной деятельности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка работа в образовательном     учреждении      должна      строиться по следующим направлениям:

* Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
* Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации педагогов учреждения;
* Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в тесном контакте с медицинскими работниками;
* Обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам .
* Воспитание здорового ребёнка.

  Результативность такой работы возможна лишь при условии тесного контакта педагогических и медицинских работников, семьи и наличии глубоко продуманной программы по укреплению здоровья детей.

Система мер по сохранению и укреплению здоровья школьников внедряется в учебно-воспитательный процесс с учётом возрастных и индивидуальных морфо-физических и психологических особенностей детей. Существенное значение имеет и адекватная оценка психологической ситуации в семье, классе, неформальном объединении школьников.

 Понятие здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения включает в себя формы и методы нравственно-гигиенического воспитания, условия выполнения правил и требований психогигиены, организацию рационального питания и личной гигиены, активного двигательного режима и систематических занятий физической культурой, проведение эффективного закаливания, продуманную организацию досуга.

 Говоря о повышении качества образования, необходимо отметить, что здоровье учащихся является определяющим критерием, поскольку высокие образовательные достижения не могут быть оправданы ценой повышенной утомляемости и перегрузок школьников, ведущих к потере здоровья.
В организации здоровьесберегающей деятельности основное внимание уделяется тем формам, которые являются непосредственной функцией образовательного учреждения – формирование его здоровьесберегающей инфраструктуры, оптимизация и постоянный контроль над организацией учебного процесса. При этом одним из важных направлений является активизация и рациональная организация физкультурно-оздоровительной работы.
 Приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в школе является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности, соответствующей научно-обоснованным гигиеническим нормативам. Для средней и старшей ступеней разработаны физкультурно-оздоровительные программы и режимы, направленные на повышение двигательной активности и улучшения состояния здоровья.
 В гимназии осуществляется контроль над нормированием спортивной нагрузки. Реализация данного направления невозможна без комплексного отслеживания уровня здоровья школьников и качества их образования. Это возможно с помощью медико-педагогических мониторингов, осуществляется мониторинг оптимальности учебной нагрузки, валеологической обоснованности расписания, что позволяет понизить утомление учащихся при освоении школьной программы.

 Оптимизации распределения учебной нагрузки способствуют такие факторы, как использование современных здоровьесберегающих технологий в преподавании предметов повышенной трудности, создание благоприятной психологической атмосферы, повышающей мотивацию учащихся, что снижает утомительное воздействие учебных занятий.
 Здоровьесберегающая деятельность школы включает и психологическое здоровье учащихся. Для более углублённого изучения психического здоровья детей и своевременной его коррекции в гимназии проводятся диагностические срезы эмоциональной сферы. Важнейшим фактором развития психического здоровья является создание благоприятного психологического климата и взаимоотношений учителей с детьми, с родителями, родителей с учителями.

Психологами проводятся индивидуальные беседы и консультации с детьми, испытывающими трудности в учебе и в общении.

Существенный вклад в образовательный процесс, в воспитание и оздоровление учащихся вносит дополнительное образование. Занятия в спортивных группах, кружках по интересам служат основой в закладке фундамента здоровья, высокого уровня физической и умственной работоспособности.
 Осуществить все мероприятия по здоровьесбережению невозможно без привлечения к данной работе педагогов, специалистов и родителей. В связи с этим важными видами деятельности являются не только повышение квалификации работников образовательных учреждений, уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья, но и проведение совместных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.
 В целях обеспечения условий безопасного функционирования учреждений образования, сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса продолжена работа по обновлению материально-технической базы, исполнению предписаний санитарно-эпидемиологического и противопожарного надзоров, решению вопросов антитеррористической безопасности, охраны здоровья, труда и техники безопасности.
 Таким образом, реализация вышеуказанных направлений позволяет создать систему обеспечения здоровьесбережения во время учебного процесса и во внеурочное время, контроля и динамичного наблюдения за состоянием здоровья детей, преодолеть действие негативных факторов, влияющих на состояние здоровья. А это, в свою очередь, будет способствовать осознанию учащимися, родителями и педагогами здоровья как личной, общественной и государственной ценности.