Охрана здоровья человека-одна из функций государства. По уставу Всемирной Организации Здравоохранения «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». К сожалению, здоровый образ жизни не является первоочередной потребностью человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей ценить, укреплять свое здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что подрастающее поколение вырастет физически здоровым, интеллектуально и духовно развитым.

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 характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Какие же факторы оказывают негативное влияние на здоровье детей?

* Инструктивно-программирующие методики. Весь учебный процесс направлен на закрепощение детского организма в режиме постоянного сидения.
* Продолжительное нахождение детей в ограниченном пространстве, закрытом помещении(школа, учебный кабинет )
* Вербальный принцип построения учебного процесса, книжное восприятие,при котором подавляется творчество ребенка, заложенное в нем природой, дети не могут самостоятельно мыслить и рассуждать.
* Лежащие в основе учебного процесса методики, разрушающие целостное восприятие мира.
* Чрезмерное увлечение методиками «интеллектуального» развития в ущерб чувственному, эмоционально-образному. Внедрение компьютеров в нашу жизнь проводит к тому, что реальный мир ребенка заменяется искусственным, виртуальным.

В итоге совокупного воздействия всех перечисленных факторов, у детей возникают неврозы, психосоматические и вегетативные расстройства внутренних органов (сердца).

Здоровье детей -это общая проблема медиков, педагогов и родителей.И решение этой проблемы зависит от внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

Основная цель здоровьесберегающих технологий-сохранение здоровья учащегося за период обучения, формирование у него знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Давайте поговорим о методах, сохраняющих здоровье ребенка, о методах и технологиях, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

**Перечислим основные аспекты урока в условиях здоровьесберегающей педагогики.**

* **Гигиенические условия в классе**(кабинете): ежедневная влажная уборка, поддержание нормальной температуры,проветривание кабинета, правильное освещение кабинета и доски, расположение парт, высота парт в соответствии с возрастными особенностями ребенка.
* **Разнообразие видов учебной деятельности**, используемой учителем на уроке: устный опрос, письменный опрос, дискуссия, беседа, решение примеров, задач, кроссвордов, практические занятия и т.д. В норме 4-7 видов учебной деятельностипродолжительностью 7-10 минут в течение урока.
* **Использование методов**, которые способствуют активизации творческой активности и творческого мышления учащихся: обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, конференция и т.д.
* **Физкультминутки,**зарядки для глаз, динамические паузы должны являться обязательной составляющей любого урока.
* **Благоприятный психологический климат на уроке**, создание ситуации успеха

 Учитель должен заходить в класс с улыбкой на лице,тем самым настраивая учащихся на положительный эмоциональный настрой. Урок не полноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: остроумных шуток и комментариев, поговорок, музыкальных минуток и.д.

* **Темп урока и особенности окончания урока**. Необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, четко наблюдать момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Завершение урока должно быть спокойным, учащиеся должны иметь возможность задать учителю вопросы. Учителю необходимо подвести итоги урока, прокомментировать домашнее задание, объявить оценки.

В заключении хочется отметить, что нельзя забывать о том, что каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции. Это в большей степени зависит от педагогического мастерства учителя. Этому не может научить ни один учебник, это самостоятельный путь каждого педагога, но это наполняет смыслом жизнь каждого из нас.

Литература.

1. 1.Журнал “Здоровье ребенка”, №10, 2010 г. Е. Березникова.
2. Статья Л. Зариповой, ГОУ СОШ “Школа здоровья”
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы.-М.: АРТИ,2003.-272с.
4. <http://www.zpzr.ru/healthcare_education/4169.html>
5. Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе//№4 С.72
6. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа»,2006, №6 С 56