**Введение**

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. Объективным показателем неблагополучия является то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

 Что же может в этом направлении реализовать школьный учитель? По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20 – 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска и выделить наиболее важные, разместив их по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся.

 Это такие факторы, как:

1. Стрессовая педагогическая тактика.

2.Несоответствие    методик    и   технологий   обучения   возрастным функциональным возможностям школьников.

3.Несоблюдения элементарных  физиологических    и    гигиенических требований к организации учебного процесса.

4.Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья  детей.

5. Провалы в существующей системе физического воспитания.

6. Интенсификация учебного процесса.

7. Функциональная   неграмотность   педагога    в    вопросах   охраны и укрепления здоровья.

8.Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля.

9.Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

 Получается, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

 Решить эту проблему позволяет использование здоровьесберегающих технологий.

**Понятие о здоровье**

На сегодняшний день существует множество определений понятия здоровье. Так, в словаре С.И.Ожегова под здоровьем понимается «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое и благополучие». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

 Здоровье - это комплексное и, при этом, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции (Г.А.Калачев, 1996).

 В.П.Казначеев (1994г.) определяет здоровье «как динамический процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни».

 Разнообразие трактовок понятия здоровья характеризует его как сложное, многозначное и неоднородное явление.

Существует четыре модели определения здоровья: а) медицинская, подчеркивающая отсутствие болезни, нормальное функционирование организма; б) биомедицинская, где главным является взаимодействие со средой, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, субъективное ощущение здоровья; в) биосоциальная, делающая упор на работоспособность, слаженность профессиональной или учебной деятельности; социальным признакам придается приоритетное значение; г) ценностно-социальная модель, подчеркивающая моменты общения и взаимодействия людей; здоровье - ценность для человека, необходимая предпосылка для полноценной жизни.

 Необходимость формирования культуры здоровья через образование как социальный институт, привело к возникновению нового научного направления - **валеологии**, а так же различных педагогических технологий связанных с вопросами формирования ценностного отношения к своему здоровью, обобщивших представления о здоровье, здоровом образе жизни, ориентированном на здоровьесбережение.

**Здоровьесберегающие технологии и их характеристика**

 Ведущим основанием необходимости внедрения здоровьеразвивающих педагогических технологий в детские и другие образовательные учреждения, которые бы смогли своим содержанием, средствами и методами снять острейшую проблему современности, наметившуюся антропологическую катастрофу человека, особенно в раннем онтогенезе (деградацию его телесной, психической и нравственной сфер) - является резкое снижение здоровья детей и подростков. Оно связанно, прежде всего, с низкой валеологической культурой населения.

 Здоровьеразвивающие образовательные технологии, реализуемые на основе личностно-развивающих ситуаций, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся обретают навыки совместного жития и эффективного взаимодействия. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В.Серикова, технология в любой сфере - это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям.

 В традиционной педагогике понятие здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) трактуется по-разному. Однако, если следовать методологическому регулятиву В.В.Серикова, то применительно к поставленной проблеме, можно определить технологию как здоровьеразвивающую педагогическую деятельность, по-новому выстраивающую отношения между образованием и воспитанием, переводящую их в рамки жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья участников этого процесса. Эти технологии призваны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой искусством.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О.В.Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовании. В эту систему входят:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.п. учащихся данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально - психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

 Несмотря на различия в трактовках понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» и использование некоторыми авторами понятия «здоровьеразвивающие педагогические технологии» (подчеркивающего развивающий, формирующий потенциал и функционал образования), мнения специалистов сходятся в необходимости проектирования здоровьеформирующей среды являющейся важнейшим элементом работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Нам представляется правомерным утверждение о том, что сам термин можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Анализ работ посвященных ЗОТ позволил выделить следующие их основные функции**:**

- формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

**-** информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

- диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

- адаптивная: воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально- значимой деятельности; - рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

- интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

 В психолого-педагогической науке выделяют различные типы технологий: здоровьесберегающие; оздоровительные; технологии обучения здоровью; воспитание культуры здоровья.

 Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс: первые - технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.; вторые - предполагающие или пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры или активную субъектную позицию учащегося: различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

**Классификация здоровьесберегающиих технологий**

 Здоровьесберегающие технологии классифицируются по характеру деятельности (здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные)) и по направлению деятельности (среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекция и реабилитация соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития)).

 К комплексным здоровьеформирующим технологиям относят технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Анализ научно-практических материалов позволил определить основные компоненты технологий направленных на формирование здоровья участников образовательного процесса:

 Аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Реализация аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних установок, убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение системы различных знаний, соответствующих половозрастным особенностям. Гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, различных методик по его укреплению. Это ориентирует личность на приобретение знаний, включающих информацию об основных направлениях взаимодействия с окружающими людьми и самим собой, вести здоровый образ жизни, умея предусмотреть и преодолевать возможные отрицательные последствия для собственного организма и жизни.

Здоровьесберегающий, включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, по уходу за собой, одеждой, местом проживания и окружающей средой. Особое значение в этом имеет режим труда и отдыха, навыки психогигиены и психопрофилактики, использование специфических приемов оздоровления.

 Эмоционально - волевой, включает в себя проявление психологических механизмов. Положительный эмоциональный фон жизнедеятельности человека, имеет серьезное значение для сохранения его здоровья и формирования валеоустановок. Роль волевого компонента чрезвычайно высока в плане осуществления личностью регуляции и саморегуляции своего здоровья, приобщения к оздоровительной практике.

 Экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природе, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья человека позволяет внести в содержание здравотворческого воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам.

 Физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждении гиподинамии. Он обеспечивает закаливание организма, повышение адаптационных резервов и общей работоспособности, самочувствия человека.

Среди значимых (специфических) технологических принципов (при условии соблюдения общепедагогических принципов), которые необходимо учитывать при разработке здравотворческой системы образования Н.А.Соловьева выделят следующие:

- принцип единства связи элементов системы здоровьесберегающей технологии (основные ее составляющие взаимосвязаны и взаимозависимы: изменение одной из них непременно требует изменения других);

- принцип диагностичности целеполагания;

- принцип функциональной полноты и функциональной взаимосвязи содержания технологии (полная реализация ЗОТ возможна в случае охвата одновременно всех составляющих и компонентов образовательной системы);

- принцип открытости функциональных и методических действий (все, что делается в процессе внедрения и становления ЗОТ, должно быть понятным, логически обоснованным и информационно открытым для всех субъектов образовательного процесса);

- принцип объективной оценки конечного результата (только при выполнении этого требования возможен продуктивный контроль и коррекция, поиск способов управления);

- принцип преемственности и завершенности (состоит в согласованности не только содержания, но и технологической модели, форм учебной деятельности на разных ступенях образования, как в макро, так и в микроструктуре);

- принцип вариативности средств, методов и организационных форм внедрения ЗОТ (широкий спектр и разнообразие средств, методов, организационных форм и видов здравотворческих технологий обеспечивает максимальный эффект);

- принцип оптимизации (предполагает в каждом конкретном случае выбор наилучшего варианта плана действий).

**Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры**

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Таким образом, одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, экологической, психологически здоровой образовательной среды для учащихся путем внедрения научно-эффективных технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации детей и подростков.

Здоровьесбережение образовательного процесса осуществляется по следующим разделам и направлениям:

* Поддержание в спортивном зале обоснованных санитарно - гигиенических условий, от чистоты и освещенности до дизайна;
* Физиологически грамотное построение уроков с использованием в их процессе оздоровительных мероприятий, строгая дозировка учебной нагрузки;
* Создание психологически комфортной среды в процессе обучения;
* Оптимальное сочетание «субъект - субъектных» отношений в образовательном процессе;
* Использование современных педагогических технологий в процессе обучения (в том числе здоровьесберегающих).

На уроках, в зависимости от содержания учебного материала, планируются вопросы о сохранении и укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни, а так же снижение перегрузок учебным материалом и домашними заданиями.

Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в работе.

Основные компоненты УВП, влияющие на здоровье детей:

* мотивация учебной деятельности;
* образовательные технологии;
* формирование культуры здоровья;
* урок.

Поскольку основной формой работы является урок, то и оценка его влияния, на здоровье обучающихся является наиболее важной частью общей оценки работы школы и учителя в этой сфере.

Основная задача состоит в том, чтобы помочь каждому ученику развивать свои способности, помочь сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании. На уроках физической культуры, прежде всего, создаются условия для здорового развития детей.

Здоровьесберегающие технологии связаны со следующими аспектами урока:

1.Соблюдение санитарно-гигиенических норм в спортивном зале, на спортивных объектах и спортивных снарядах; чистота, температурный режим, освещение;

2.Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры предупреждающей случаи травматизма;

3.Занятия проводятся в спортивной форме и обуви;

4.Урок разделяется на три составных части: подготовительная, основная, заключительная. Варьирование физической нагрузки соответствует назначению каждой части урока;

5.Чередование различных методов учебной деятельности и разнообразных по уровню сложности;

6.Соответствие физической нагрузки обучающегося состоянию здоровья, медицинским показаниям и возрастным возможностям;

7.Разноуровневый подход к обучению учащегося;

8.Создание психофизического и эмоционального комфорта для обучающихся на уроке;

9.Наличие у обучающихся мотивации учебной деятельности на уроке;

10.Рост динамики уровня физической подготовленности;

11.Включение в теоретическую часть урока тем связанных со здоровьесберегающим образом жизни;

12.Соблюдение физиологических основ учебно-воспитательного режима;

13.Формирование здорового образа жизни. Широко используются игровые моменты во время проведения урока;

14.Учебная нагрузка соответствует санитарно-гигиеническим нормам и учитель неукоснительно им следуют.

Учебный процесс на уроках физической культуры ориентирован на рациональное чередование нагрузки и отдыха, как при изучении нового материала, так и при закреплении старого.

 На уроках ФК рекомендуется применять различные формы организации учебного:

* уроки изучения нового;
* уроки закрепления и устранения ошибок;
* комбинированные уроки;
* уроки контроля двигательных умений и навыков.

Проведение нестандартных уроков:

* сюжетные;
* игровые;
* соревновательные;
* зачетно- контрольные.

**Заключение**

Исходя из слагаемых ЗОТ и их характеристик, можно сказать, что данная система представляет собой совокупность организационно-функциональных и психолого-педагогических установок, определяющих многовариантный набор и компоновку действий, форм, методов, приемов, операций, процедур, образовательно-воспитательных средств, обеспечивающих практико-ориетированное погружение учащихся в специально созданную среду. Это система организационных форм и технологических единиц, ориентированных на конкретный результат - здоровье личности и общества.

Исходя из слагаемых ЗОТ и их характеристик, можно сказать, что данная система представляет собой совокупность организационно-функциональных и психолого-педагогических установок, определяющих многовариантный набор и компоновку действий, форм, методов, приемов, операций, процедур, образовательно-воспитательных средств, обеспечивающих практико-ориетированное погружение учащихся в специально созданную среду. Это система организационных форм и технологических единиц, ориентированных на конкретный результат - здоровье личности и общества.

**Библиографический список**

1. Плотникова Е.Б., Дзуда И.А. Народная песенная педагогика как инструмент здоровьесберегающей деятельности современного учителя // Начальная школа: плюс - минус. – 2001. - №12.
2. . Психофизиологические основы здоровья: Практикум / Сост. И.С. Соломко, О.А. Буланович, С.В. Яремчук. – Комсомольск – на – Амуре: КГПУ, 1999.
3. Евстифеева О., Кучменко Н. Деятельность школы и здоровье // Народное образование. – 2001. - №2.
4. Заенчик В.М., Сергеева О.В. Эколого – валеологический компонент в образовательной области «Технология» // Школа и производство. – 2001. - №3.
5. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения //Школа. - 2005. - N 3.
6. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2000.
7. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е. П. Митина //Начальная школа.. - 2006. - N 6.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПКиПРО, 2002.
9. Тараканова Л.А. Здоровьесберегающие технологии // Завуч. – 2002. - №2.