ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

 Здоровье - это еще не все, но все без здоровья – ничто.

***Лычева Е.С.***

 Здоровье человека — одна из первостепенных тем человечества. Но, к сожалению, год за годом происходит значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Почему же это происходит? А потому, что здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры, экологической ситуации в окружающем мире.

 К актуальным проблемам детского здоровья относится: гиподинамия – нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения; детские стрессы – нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе; тревожность – недостаток эмоциональной поддержки в школьном коллективе и семье. Поэтому основной целью работы в школе должно являться воспитание физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечение его психического благополучия, а также формирование у школьника ответственности за свое здоровье. Следовательно, если научить ребенка со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. Для этого надо: вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов; вовлекать в процесс обучения родителей учащихся. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

 Понятие «здоровьесберегающие технологии» появилось в педагогическом обиходе в последние 10-13 лет. Так что же такое здоровьесберегающие технологии?

 По сло­вам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

 Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. В связи с этим, не случайно, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Но охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологи­ческих условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Мы - учителя, родители, должны быть образцами, на которые наши дети будут ориентироваться всю жизнь. Поэтому давайте сами следовать всему тому, чему мы хотим научить ребенка.

 Так что же должен делать учитель, чтобы не навредить здоровью ребенка? Первое и самое главное в работе учителя является правильно и грамотно выстроенный урок. От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Практически все исследователи сходятся во мне­нии, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. Ведь утомление приводит к психосоматическим заболеваниям. Для этого надо снижать утомление и восстанавливая работоспособность учащихся в процессе урока. Что же для этого надо делать? Конечно же, использовать игровые технологии, игровые обучающие программы, оригинальные задания и задачи, все это позволяет снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1.Снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. На уроках должна быть атмосфера доброжелательности, учитель должен постоянно поддерживать веру ребенка в свою силу, обязателен индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния. Особая забота о психологической адаптированности школьников обусловлена тем, что это качество играет определяющую роль в жизни человека, особенно на этапе его развития.

2.Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно.

3.Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным.

4.Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.

5.Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы: снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.

6.Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей.

7.Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровьесберегающих технологий.

 Сейчас существует множество разработок здоровьесберегающих технологий. Но у меня, на сегодняшний день вызывает интерес здоровьесберегающая технология разработанная физиологом В. Ф. Базарным -«**технология раскрепощённого развития детей**». Отличительными особенностями этой технологии, используемой в начальной школе, являются:

1. Учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой, тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.

2. Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажёры, «бегущие огоньки». 3. С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный «Экологический букварь» (картина-панно), распложенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Это даёт возможность практически «бескнижного» обучения в начальной школе, снижая нагрузку на зрение.
3. Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей.

4. В процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз – рука».

5. Обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.
6. В школах, использующих эту технологию, дети совместно с педагогами и родителями сами созидают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду.

7.Одно из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии,— регулярное проведение экспресс-диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.
 Использование технологии Базарного в обучении показывает снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогическом коллективах, происходит активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

 Это позволяет рассматривать технологию В. Ф. Базарного как здоровьесберегающую.
 К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди 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 не будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то мы не вправе надеяться, что будущее поколение будет более здорово и развито.

 Из всего вышесказанного следует, что нужна реальная, продуманная система мер по изменению отношения общества и каждого его члена к проблеме здоровья. Наверное, недаром государство ввело ФГОС второго поколения, в которых большое внимание уделено здоровьесберегающим технологиям. Необходимо, чтобы сохранение и укрепление здоровья стали элементом национальной культуры, важнейшей задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматривались в логике сохранения благополучия нации и государства.

.