**Проблемы здоровьесбережения в образовательном процессе.**

Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов ее национальной безопасности, является образование как основа полноценного развития личности. Физическое и духовно - нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся.

К сожалению, за последние годы состояние здоровья детей и подростков в нашей стране сильно ухудшилось.

 Проблемы здоровья ребенка остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Здоровьесбережение в образовательном процессе понимается как деятельность, направленная на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

 Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Необходимо на уроках использовать:

* непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
* привитие детям элементарных гигиенических навыков;
* правильная организация учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т.д.);
* чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
* в процессе проведения массовых оздоровительных мероприятий

 Здоровье подрастающего поколения – это прежде всего процесс сохранения и развития психических и физических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности. Педагогические исследования последних лет показывают, что за период обучения детей в школе у многих состояние здоровья ухудшается в 4–5 раз.

 Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности в достижении целей и задач обучения, учит детей жить без страха, без стрессов, а также сохранять свое и ценить чужое здоровье. Для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации обучаемых использовать элементы вышеуказанных технологий на уроках. С этой целью необходимо:

1. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы учебно - воспитательного процесса;
2. Соблюдать нормирование учебной нагрузки и профилактики утомляемости школьников (дозированность учебных и домашних заданий) с учётом возрастно - половых, морфофункциональных особенностей детей;
3. Соблюдать санитарно - гигиенические требования при использовании технических средств обучения;
4. Вводить в уроки чередование видов учебной деятельности;
5. Систематически вести изучение правил дорожного движения в классе, на уроках проводить физминутки;
6. Проводить спортивные праздники, походы;
7. На классных часах и родительских собраниях пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику заболеваний;
8. Соблюдать дозированный режим домашних заданий: объём, домашних заданий не превышает 50 % объёма аудиторной нагрузки.

 На уроках соблюдать гигиенические требования и учитывать чередование и смену видов деятельности в соответствии c требованиями здоровьесберегающих технологий.

Одной из приоритетных задач этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. При проведении уроков использовать зарядки - релаксации, цель которых снятие напряжения: небольшой отдых вызывает положительные эмоции, создает хорошее настроение, это ведёт к улучшению усвоения материала. Регулярно проводить специальную гимнастику для глаз, для пальчиков, следить за осанкой обучающихся. В результате применения здоровьесберегающих технологий снизился тогда пропуск уроков по болезни, у учащихся расширятся знания о здоровье, о факторах, на него влияющих и способствующих его укреплению.

В состав упражнений для физкультминуток включать необходимо, кроме общеразвивающих:

* упражнения для формирования правильной осанки;
* упражнения для укрепления зрения;
* упражнения для укрепления мышц кистей рук;
* упражнения для укрепления «мышечного корсета»;
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания;

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений нехотя, со скучающим видом, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Педагогу недостаточно получить в начале года листок здоровья класса от медицинского работника и использовать характеристики здоровья обучающихся для дифференцирования учебного материала на уроках, побуждать совместно с родителями к выполнению назначений врача, внедрять в учебный процесс гигиенические рекомендации. Прежде всего педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Только тогда, когда здоровый образ жизни - это норма жизни педагога, ученики поверят и будут принимать педагогику здоровье -сбережения должным образом.