**МБОУ Фоминская СОШ**

**Тема:**

**Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках и во внеурочное время**

**в номинации «Мои инновации в образовании»**

Выполнила: учитель физической культуры первой квалификационной категории Царькова Л.Ю.

**«Человек – высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным».**

 **И.П. Павлов**

**Цель работы:** определить наиболее эффективные методы формирования здорового образа жизни у школьников.

**Задачи работы:**

- определить условия развития здорового образа жизни школьников;

- определить эффективные пути, методы по формированию здорового образа жизни у школьников.

Хочу представить многолетний практический опыт работы в школе, где создано образовательное пространство, сберегающее здоровье и затрагивающее целый ряд проблем: внедрение оздоровительной деятельности в образовательный процесс, повышение двигательной активности учащихся, система в организации внеурочной деятельности, физическое воспитание на основе индивидуального подхода с участием психологической службы.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. По данным Института возрастной физиологии РАО около 90% детей имеют отклонения в физиологическом и психическом здоровье, 30 – 35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания.

 Приоритетным направлением деятельности нашей школы является сохранение и укрепление здоровья детей, создание условий для профилактики заболеваний, формирование у учащихся устойчивых стереотипов и потребностей в здоровом образе жизни. Ради здоровья учащихся вся наша школа работает по программе «Здоровый образ жизни».

Одно из условий успеха – внеклассная воспитательная работа.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс, т.е. это исходный фон на старте обучения. Именно школа с 1 класса способствует воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. В дальнейшем состояние здоровья имеет главное значение, но и важна правильная организация учебной деятельности, а именно:

1. Строгое соблюдение режима школьных занятий с учетом всех требований.
2. Построение урока с учетом динамичности детей, их работоспособности, средств наглядности и использования ИКТ в пределах, не наносящих вреда здоровью.
3. Обязательное выполнение гигиенических требований.
4. Благоприятный фон эмоционального настроя.
5. Роль домашних заданий в повышении качества знаний и сохранения здоровья школьников.

Основная цель нашей школы заключается и в необходимости помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Я хочу представить свой опыт работы по внедрению здоровьесберегающих технологий.

1. Положительный настрой перед началом урока.
2. Использование разнообразных видов и форм урока, игровых технологий.
3. Структура урока в соответствии не только с целями урока и спецификой учебного материала, но и с особенностями класса.
4. Эмоциональная разрядка на уроке.
5. Мотивация учащихся (внешняя мотивация – оценка, похвала, поддержка) , (внутренняя мотивация - радость от активности, интерес к изучаемому).
6. Использование проблемных творческих заданий.
7. Рефлексия.

Внеурочная работа также содержит здоровьесберегающие технологии.

В школе регулярно проходят Дни здоровья, Традиционной стала «Неделя здоровья», приуроченная к Всемирному Дню здоровья 7 апреля. В рамках недели проходят «Веселые старты», спартакиада школьников, выступления агитбригады «Мы за здоровый образ жизни», конкурсы плакатов.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что благодаря использованию здоровьесберегающих технологий стало возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Современное состояние общества, высокие темпы его развития предъявляют все новые и более высокие требования к человеку и его здоровью.

Здоровье, здоровый образ жизни - основные понятия здоровьесбережения.

Что же входит в само понятие «здоровье»? Существует более 300 определений его. Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) это не только отсутствие болезней и повреждений, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие. Такое определение имеет явные преимущества перед бытующим мнением, что здоровье - это отсутствие болезни. Педагоги предпочитают придерживаться определения, приведенного в Уставе ВОЗ, которое является одним из самых популярных. В ней здоровье понимается наиболее обще, емко, виден некий идеал. Руководствуясь определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект, рассматривается «здоровый образ жизни» как целостная система, включающая формы и способы жизнедеятельности, поведение человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, способствуют сохранению и укреплению его здоровья для обеспечения полного физического, духовного и социального благополучия.

Основными элементами здорового образа жизни являются:

1. отсутствие вредных привычек;
2. высокая культура общения и поведения;
3. рациональное питание;
4. соблюдение режима труда и отдыха;
5. оптимальный двигательный режим, основу которого составляют регулярные занятия физической культурой и спортом;
6. санитарно-гигиеническая культура.

 Сущностью здоровьесбережения является сохранение здоровья учащихся с помощью педагогических средств, способов, приемов. Ведущим в здоровьесбережении является мотив «Через педагогику - к здоровью, через образование - к здоровому образу жизни». Цель здоровьесбережения – создание условий и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья учащихся.

 Основными задачами здоровьесбережения являются:

1. формирование потребностей учащихся в сохранении и укреплении здоровья;
2. создание в общеобразовательной школе здоровьесберегающей среды;
3. информационное обеспечение процесса здоровьесбережения;
4. применение в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий.

 В последнее время я особое внимание уделяю работе по укреплению здоровья обучающихся. Формы и методы сохранения и укрепления здоровья учащихся, используемые мной, позволили вычленить основные направления в практике нашей школы.

**Первое направление** - концептуальное обеспечение здоровьесбережения. В школе разрабатываются различные концепции здоровьесберегающего обучения и воспитания. Суть концепции состоит в том, что без особых экономических затрат можно наполнить здоровьесбережением учебно-воспитательное пространство, осуществлять оздоровление детей посредством педагогических средств и методов работы. Основным направлением разработанной концепции являются различные виды деятельности, которые обладают психотерапевтическим и оздоравливающим потенциалом (музыка, танцы, аэробика и др.)

**Второе направление** в практике школе - программное обеспечение здоровьесбережения учащихся. Реализуются программы по здоровьесбережению обучаемых, основная цель которых - обучение здоровью как учащихся, так и учителей.

**Третье направление**, реализующееся в практике школы, связано с мониторинговыми исследованиями здоровьесберегающего обучения и воспитания. Мониторинг включает проведение скрининг-диагностики, углубленной диагностики, отслеживания динамики результатов. В этом случае активно привлекаются работники медицинской службы образовательного учреждения, медицинского учреждения.

Основным педагогическим условием формирования готовности детей школьного возраста к здоровьесбережению является программно-информационное обеспечение процесса здоровьесбережения учащихся. Целью программно-информационного здоровьесберегающего обеспечения является доведение до учащихся актуальных сведений по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья. Содержание здоровьесберегающего обеспечения включает: - информационный фонд, учебно-методическую литературу, справочную и научную литературу, информационные модели здоровьесберегающих объектов: таблицы, схемы, компьютерные программы, фрагменты художественных кинофильмов, научно - популярные учебные видеофильмы, анкеты, тесты, структуру и описание мероприятий по сохранению здоровья;

- примерный режим дня школьников;

- сведения о здоровьесберегающих технологиях.

 Таким образом, в своей работе я стремлюсь так организовать образовательный процесс, при котором происходит качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся без нанесения ущерба их здоровью. И хотя здоровый образ жизни не занимает пока первое место в главных ценностях человека в нашем обществе, я знаю, что если я научу детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что мои ученики будут больше здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.