Работа Игнатова Олега Владимировича,

*МБОУ «СОШ№5 г. Губкинский»*

*ЯНАО, г. Губкинский*

**Здоровье сберегающие технологии современного общества**

Самая актуальная проблема детей на сегодняшний день это их здоровье. Можно твёрдо и с уверенностью утверждать, что в настоящее время именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика на много больше, чем врач. Как воспитание патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению медиков, 50-70% всех болезней человека заложено в детские годы.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что первоклассники - дети только приходящие в школу, уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей значительно уменьшается. Растущее число болезней таких как: близорукость, нервно-психическое расстройство, нарушение осанки, а одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые родители, ошибочно, но с большой уверенностью считаем, что для детей большое значение это хорошо учиться. И сами себе никогда не задавали встречный вопрос, а можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен разными болезнями и ленью, как быть, если ребёнок не умеет бороться с недугом?

От многочасового переутомления, сидя за партой, у ребёнка начинаются проблемы концентрации внимания, памяти, тяжело запоминается учебный материал, возникают проблемы с усидчивостью на уроках, возрождаются школьные страхи, боязнь ответа у доски, и наконец, ребёнок замыкается в себе. Это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Что же делать? Как помочь детям? Как сделать так, чтобы они начали жить активной, полноценной и интересной жизнью? Что сделать для того, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии - и было в радость?

Приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения на основе здоровье сберегающих технологий должна стать подготовка к здоровому образу жизни каждого ребенка.

Если мы с самого раннего возраста научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, а также будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие наше поколения укрепит свои позиции не только личностно, интеллектуально и духовно, но и физически.

Немаловажные значения на уроках играют физкультурные минутки. Кратковременные перерывы на занятиях для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся просто необходимы. Значимость физкультминуток в том, что они снимают утомление, обеспечивают активный отдых и повышают умственную работоспособность детей.

Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления. Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны ученикам. Необходим доступ для выполнения на ограниченной площади. В состав физкультминуток необходимо включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений, 2-3 из них должны быть на целенаправленное формирование осанки, 2-3 – для плечевого пояса, рук и туловища, а также необходимы упражнения для ног. Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около неё**.**

Основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе это уроки физической культуры. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма. А также улучшают умственную и физическую работоспособность, формируют у ребёнка правильную осанку. Непосредственно оздоровительная работа должна базироваться на использовании физических упражнений. Среди всех возможностей оздоровительной работы в школе именно физические упражнения наиболее эффективны. Движение на уроках физической культуры стимулирует процессы роста, развития и формирования организма. Физические упражнения оказывают системное оздоровительное воздействие на организм не только ребёнка, но и каждого человека. А также способствуют становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизируют деятельность жизненно важных органов человека, поддерживают и развивают их, способствуют повышению общего тонуса. Соответствуя основным положениям теории учебной деятельности, школьники на уроке физической культуры знакомятся с игрой, как с особым видом деятельности, а это позволяет им глубже понять суть игры, ее особенности, значение в процессе обучения и гармонического развития личности. Используя подвижные игры на уроках физической культуры важно стремиться к решению следующих задач: необходимость повысить уровень двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое и психическое развитие детей; обращать внимание на повышение функциональных возможностей организма детей, с целью противостояния неблагоприятным факторам; необходимо обеспечит условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения страны. Если мы объединимся и вместе научим наших 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 нашей огромной страны будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально и духовно, но и физически.