**Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра**

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

Если школьный учитель, преподающий любой предмет, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики – минутки отдыха для души и тела ребенка.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом? Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка».

К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое.

Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.

Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека. Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, - заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении! И т.д. видимо, поэтому наши обучающиеся среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье.

Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94 до 1 процента. Главными пороками XXI века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия.

По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Именно школьников, так как дошкольные учреждения уделяют развитию двигательной активности своих воспитанников достаточно серьезное внимание. Да и дошкольников легче привлечь к участию в подвижных играх, спортивных праздниках.

В школе это сделать гораздо труднее, так как многие учебные заведения все свои усилия направляют на то, чтобы изменить содержание учебного процесса, максимально его интенсифицировать, при этом обрекая своих учащихся на многочасовую подготовку к урокам, олимпиадам, конкурсам.

Сегодня очень часто можно слышать слова руководителей школ об изменении культурного пространства школы. По их мнению, культурное пространство школы – это те обычаи и традиции, которые живут в коллективе. Мне думается, что изменение это должно начинаться с формирования у педагогов, учащихся и их родителей культуры сохранения собственного здоровья и осознания значимости данного вопроса для жизни в этом мире.

Что мешает пониманию значения здоровьесберегающих технологий в учебном заведении?

Отсутствие осознания данной проблемы как одной из первостепенных в культуре организации образовательного пространства. Ведь здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников – взрослых и детей. Это касается не только уроков физической культуры, но и других учебных предметов, воспитательной работы, психологической и медицинской службы учебного заведения. Здоровьесберегающие технологии – это шанс взрослых решать проблему сохранения здоровья обучающихся не формально, а осознанно, с учетом особенностей контингента обучающихся, направленности и специфики учебного заведения, региональных особенностей.