**Здоровьесберегающие факторы учебно-воспитательного процесса**

*«Забота о здоровье детей – важнейший труд педагога …»*

***В.А.Сухомлинский***

Какие дети сегодня приходят в школу? Попробуем ответить на этот вопрос: более развитые; информированные (часто бессистемно); гиперактивные; с разным уровнем подготовки к школе; с проблемами дисграфии и (или) дислексии; являются носителями различных культур; не очень здоровые.

Проблемы здоровья особенно актуальны для России, где в силу происходящих социальных преобразований, а также низкой культуры отношения к своему здоровью, оно ухудшается не только у взрослых, но и у детей, причём особенно в школьный период. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В. А. Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”. Специалисты считают, что от 20% до 40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, связаны со школой. По мнению медиков 75% всех болезней заложено в детские годы. По данным разных исследований за последнее десятилетие, здоровы лишь 10 – 25 % школьников. Причин для этого много: и повышенные перегрузки, обусловленные требованиями современного мира, и несоответствие оборудования и мебели ГОСТам и медицинским требованиям, и отсутствие так называемых специальных здоровьесберегающих технологий, и обеспечивающих их технических средств.

Ещё в начале ХIХ века (1805 г.) Г.Песталоцци указывал, что «…при традиционно закладывающихся принципах обучения происходит непонятное «удушение» развития детей, «убийство» их здоровья». Причём в то время ещё была достаточно чистая среда, чистые продукты питания.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов**.**

Факторы, формирующие здоровье: экология - 10-15%; наследственность - 15-20%; медицина - 10-15%; образ жизни - 50-55%. Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Он определяется социально – экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями.

Здоровый образ жизни предполагает следующее: благоприятное социальное окружение; духовно – нравственное благополучие; оптимальный двигательный режим (культура движений); закаливание организма; рациональное питание; личная гигиена; отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ); положительные эмоции. Культура здорового образа жизни личности – это часть общей культуры человека. «Забота о здоровье детей, – писал В.А.Сухомлинский, – важнейший труд педагога …». Сотворить своё индивидуальное здоровье без чьей – то помощи, маленький человек, к сожалению, ещё не может. Наша задача помочь ему в этом.

Здоровьесберегающие технологии – это шанс взрослых решить проблему сохранения здоровья детей. Здоровьесберегающие технологии в образовании – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Основные приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.

2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.

3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно - развивающей работы с учащимися.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно- ориентированного подхода. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребёнка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Личностно ориентированное обучение предполагает: поддержку индивидуальности ребёнка; предоставление каждому ученику возможности

работать в присущем ему темпе; успешность деятельности; обучение в зоне «ближайшего развития»; предоставление права выбора деятельности партнёра, средств обучения; создание возможностей для реализации творческих способностей; демократический стиль взаимоотношений.

Каждый новый учебный год требует от учащихся большой затраты физических и моральных сил. Нередко мы в походе за знаниями забываем успешно и основательно их смогут усвоить лишь физически крепкие и здоровые дети. Как же сохранить и приумножить столь необходимые в этом походе за знаниями силы? Иной учитель утешает себя мыслью: родителям не дано, чтобы их ребёнок вырос полноценным человеком, а мне что? Но кто же, поможет этим детям, если не мы? Назрела необходимость новых форм обучения с параллельным оздоровлением.

При проведении уроков и в работе с классом следует учитывать следующие требования: санитарно – гигиенические; психологические; дидактические требования к работе.