**Сбережение здоровья обучающихся через рациональную организацию учебной деятельности**

В условиях внедрения в массовое образование нового ФГОС актуально исследование новых возможностей, открывающихся в здоровьесберегающей работе школы.

В пакет документов ФГОС впервые вошла Программа формирования ценности здорового образа жизни. На её основе наша школа, используя накопленный опыт формирования культуры здоровья учащихся сконструировала свою одноимённую программу, учитывающую региональные, культурные природные особенности и контингент учащихся.

Новый ФГОС формирует цели, ключевые задачи, средства, формы формирования у учащихся культуры здоровья, предусматривающей самостоятельную сознательную регуляцию своих действий и поведения в интересах своего здоровья и окружающих.

Зафиксирована в его концепции и Фундаментальном ядре содержания образования – формирования у учащихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проектирования учащихся индивидуальных траекторий обучения. Предусматривает у учащихся УУД как средств самостоятельного приобретения в течение жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях

**Цели и задачи деятельности образовательного учреждения:**

Дать представление о негативных факторах, влияющих на здоровье.

Научить выполнять правила личной гигиены.

Сформулировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.

Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха.

Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья

Здоровье - состояние полного физического, психического, нравственного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье:
\*это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);
\* это состояние роста и развития органов и систем организма, основу
которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:
\* это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и
моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
\* это состояние психической сферы, основу которой составляет статус
общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).
Факторы, влияющие на состояние психического здоровья школьников:
- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ,
- ГИГИЕНИЧЕСКИЕ,
- ЭКОНОМИЧЕСКИЕ,
- СОЦИАЛЬНЫЕ,
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ.
Социальное здоровье - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.
Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.
Здоровье ученика в норме, если:

в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;

в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

в эмоциональном плане – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в нравственном плане – он признает основные общечеловеческие ценности.

**Система работы по формированию культуры ЗОЖ в ФГОС**

1.Создание здоровьесберегающей инфраструктуры;

2. Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся
3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы

4. Реализация образовательной программы и просветительской работы с родителями.

**1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры (Санитарно-гигиенические условия)**\* шум
\* освещенность
\* воздушная среда
\* размер помещений
\* дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)
\* используемые стройматериалы, краска
\* мебель: размеры, размещение в помещении
\* видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры
\* пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания
\* качество питьевой воды, используемой в школе
\* экологическое состояние прилегающей к школе территории
\* состояние сантехнического оборудования.
**2. Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся**\* объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника
\* расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году
\* организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.)
\* объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время)
\* особенности устава школы и норм жизни школы
\* медицинское и психологическое обеспечение школы
\* психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»
\* интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы
\* наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся
\* позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.
Шкала трудности предметов для младших классов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предмет | Балл |
| 1.2.3.4.5.6.7.8. | МатематикаРусский (национальный) языкОкружающий мирРусская (национальная) литератураИстория (4 класс)Рисование и музыкаТрудФизкультура | 87654321 |

Работоспособность в течение дня
учебного дня 1-6 классы

**Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

Здоровьесберегающие образовательные технологии – личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставится личность ребёнка, для которой обеспечиваются комфортные условия её развития и реализации природных возможностей.

Педагогика сотрудничества

Технологии развивающего обучения

Технология уровневой дифференциации обучения.

Технология критического мышления .

«Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение» В.Ф. Базарного

**БАЗАРНЫЙ Владимир Филиппович** – русский учёный, врач, музыкант и педагог-новатор, академик Российской академии творческой педагогики, доктор медицинских наук. Основные элементы технологии:
1.режим смены динамических поз – работа за конторками (стою-сижу-стою);

2. произвольный шаговый логоритм;

3. сенсорные кресты;

4. сенсорно-моторный тренаж;

5. гимнастика для глаз;

6. волнообразное чтение слогов, слов, предложений

7. работа с экологическим панно

8. массажные коврики для работы стоя;

9. пальчиковая гимнастика;

10. хоровое чтение или пение;

11. письмо перьевыми ручками.