**Современные подходы к реализации здоровьесберегающих технологий в системе школьного образования.**

*Советова Е.Ю., Конева В.Н.*

МБОУ гимназия №65 им. Н. Сафронова, г. Ульяновск.

Проблемы сохранения здоровья учащихся, стали особенно актуальными на современном этапе. В муниципальном общеобразовательном учреждении «Гимназия №65 имени Н. Сафронова» создаются условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся за счет:

* Использования эффективных методов обучения;
* Организации мониторинга состояния здоровья детей;
* 100% охват горячим питанием;
* Рациональная организация досуговой деятельности.

Двигательный режим имеет важное значение в жизни детей младшего школьного возраста. В этот период идет рост и становление организма ребенка, поэтому двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие и работоспособность. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки предупреждает утомление и переутомление. Правильный подбор физкультминуток значительно снижает утомление и улучшает внимание учащихся. В практике работы педагогического коллектива применяются следующие здоровьесберегающие технологии, в которых используются разные подходы к охране здоровья а, соответственно, и разные методы и формы работы:

* Медико-гигиенические технологии (включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов);
* Физкультурно-оздоровительные технологии (направлены на физическое развитие учащихся);
* Экологические здоровьесберегающие технологии (укрепляют духовно-нравственное здоровье учащихся);
* Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

При планировании уроков педагоги придерживаются основных требований качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

* Построение урока с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения;
* Создание условий для продуктивной познавательной деятельности с учетом их состояния здоровья;
* Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательного процесса;
* Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий, таких как физкультурные минутки, динамические паузы и подвижные игры;
* Осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;
* Создание благоприятного психологического климата и создание ситуации успеха.

Чтобы удовлетворить двигательную потребность в процессе организации учебного процесса следует вводить гимнастику до начала занятий, подвижные игры на переменах, прогулки с играми в группе продленного дня. В первом классе динамические паузы проводятся ежедневно после второго урока, 35 минут, в соответствии с тематическим планированием, утвержденным администрацией гимназии.

Цель динамических пауз:

1. Первичное ознакомление и разучивание упражнений и подвижных игр.
2. Развитие внимания, волевых и физических усилий, координации движений.
3. Формирование нравственных качеств, а так же привычек и навыков жизни в коллективе.
4. Воспитание организованности, дисциплины, умения удерживать себя выполняя двигательные задания по образцу и сигналу.

В ходе проведения динамических пауз дети разучивают правила игр, движения, необходимые в разных игровых ситуациях. Так же умеют выполнять движения согласно текста, по сигналу, объяснять и организовывать ранее изученные игры. В начале каждой динамической паузы проводится инструктаж по технике безопасности во время игры, повторяются правила поведения на спортивных площадках.

Преимущества проведения динамических пауз в гимназии.

1. Динамические паузы проводятся по единому расписанию.
2. В них могут принимать участие все учащиеся класса, вне зависимости от какого бы то ни было заболевания.
3. Благодаря игровым двигательным разминкам учащиеся получают возможность расслабиться психически и физически после длительного сидения и интенсивной деятельности.
4. Постоянно в проведении игровых динамических пауз вырабатывает у учащихся потребность и привычку двигаться, не вызывает негативного отношения к двигательным упражнениям, способствует формированию культуры общения, движения.
5. Совместная двигательная игровая деятельность сближает учащихся, раскрепощает их, помогает преодолеть комплексы в их непосредственной учебной деятельности и физическом состоянии, почувствовать радость пребывания в гимназии, классе.
6. Игровые динамические паузы способствуют повышению работоспособности, активности учащихся на последующих уроках, помогают преодолеть усталость и сонливость.
7. Для проведения двигательных минуток не нужны спортивные снаряды и спортивное оборудование.
8. Во время динамических пауз подвижные игры можно сочетать с интеллектуальными заданиями, что позволит развивать одновременно как интеллектуальную сферу ребёнка так и его двигательную активность.

В план спортивного часа в группе продленного дня включаются специальные упражнения, подвижные игры, разнообразные эстафеты. Их цель- развитие физических качеств, укрепляющих здоровье детей. Занятие по физическому развитию в ГПД отличаются от основных уроков физкультуры тем, что здесь нет строгой регламентации в содержании и структуре, меньше физическая нагрузка учащихся, учитывается их интерес. Занятия, как правило, проводятся на открытом воздухе и в спортивной форме. Начинается занятие небольшой разминкой или сюжетной игрой. Основная часть занятий состоит из физических упражнений, подвижных и спортивных игр, часто соревновательного характера, а в заключении занятия используются малоподвижные игры. Оздоровительный эффект занятий во многом зависит от правильной дозировки нагрузки, от чередования движения и отдыха. Игры и физические упражнения не должны вызывать переутомления и излишнего возбуждения. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе усиливает их эффективность. Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, повышают их работоспособность. Поэтому очень важно рационально организовать двигательную деятельность детей на прогулке.

Проведение на прогулке занятий, игр и упражнений с повышенной двигательной активностью способствуют закаливанию организма, снижению простудных заболеваний. Занятия на свежем воздухе расширяют знания детей о природных и погодных явлениях, помогают установить причинные связи между этими явлениями, что в свою очередь, влияет на развитие мышления и речи (умение объяснить и сформулировать свои представления). Прогулки используются и для обучения детей наблюдениям, правилам дорожного движения. Здесь прогулки как бы смыкаются с экскурсиями, так как экскурсии в природу становятся для детей источником вопросов и размышлений, будят воображения, развивают абстрактно-логическое мышление. Во время прогулки проводятся беседы о состоянии природы в разные времена года. Прогулки формируют детский коллектив, воспитывают положительные навыки поведения, накапливают представления детей об окружающей природе и явлениях общественной жизни, формируют организованность. Вместе с тем создаются наиболее благоприятные условия для проявления товарищеских чувств, взаимопомощи.

С целью сохранения здоровья детей и профилактики заболеваемости рекомендуются:

1. Проводить физическую зарядку до начала занятий.
2. Проводить по две физкультпаузы во время уроков, одна из которых на глаза для снятия статического напряжения.
3. Проводить подвижные игры во время перемен.
4. Во время проведения уроков следить за посадкой детей. С этой целью иметь в классе плакаты «Сиди правильно».
5. В группах продленного дня проводить игры на свежем воздухе во время прогулок.
6. Проводить проветривания классных комнат согласно рекомендациям СанПинНа п.2.5 к воздушно-тепловому режиму учебных помещений.
7. Рассаживание детей проводить согласно листка здоровья.
8. Организовать питание учащихся в школьной столовой.
9. Раз в четверть проводить дни здоровья на свежем воздухе.
10. Проводить санитарно-просветительскую работу с детьми на классных часах, с родителями на родительских собраниях.
11. Проводить инструктаж по технике безопасности при работе с ножницами, иголкой, клеем на уроках трудового обучения.
12. Ввести отслеживания заболевания учащихся.
13. Проводить экспертизу здоровья учащихся по окончанию третьего (четвертого) класса.
14. Индивидуальные занятия проводить после 30 минутного отдыха детей.
15. Во время проведения уроков физической культуры учитывать индивидуальные особенности детей.
16. Для детей со специальной группой физкультуры проводить занятия в специальном режиме, согласно приказа по гимназии.
17. Знакомить детей с правилами дорожного движения на уроках ОБЖ, а так же с вопросами охраны жизнедеятельности.
18. Проводить беседы с учащимися о сохранении здоровья перед каникулами и перед уходом детей из гимназии.

Использование здоровьесберегающей технологии в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.