**Формирование здоровьесберегающей среды в школе.**

 Н.Г. Любченко

 Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Вот почему так необходима и образовательная и воспитательная деятельность семьи, школы и всего общества по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Воспитанию хороших здоровых привычек у подрастающего поколения будут способствовать возвращению детей в красоту слова и благородства поступка, воспитанию культуры внутреннего мира ребёнка. Воспитание волевых качеств характера, основ охраны здоровья, правильного отношения к жизненным ценностям, формирование интереса к творческой, познавательной деятельности, создание условий для социального и профессионального самоопределения, профилактические меры- все это поможет развивать потребности в здоровом образе жизни.

 Современная общеобразовательная школа является одной из сред, способных наиболее активно влиять на сознание развивающейся личности ребёнка. Организация воспитания и обучения отражает существующие в общественной жизни потребности. Так, в настоящее время, помимо общеизвестных обучающей, развивающей и воспитательной целей педагогического, процесса, стало актуальным сохранение, укрепление и развитие здоровья в процессе образовательной деятельности учащихся и учителей. Этим обусловлено создание специальной службы здоровья в школе, введение специальных уроков здоровья в учебный план, формирование саногенного мышления детей и педагогов как основы здорового образа жизни современного человека.

 В практике российского образования существует несколько подходов к реализации здоровьесберегающих технологий.

1. Создание физкультурно-оздоровительной концепции школы, которая

базируется на следующих положениях:

 - мотивация школьников на разрешение противоречия между имеющимся недостаточным уровнем здоровья и необходимостью его улучшения (или сохранения);

 - разработка организационно-методического обеспечения физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса;

 - просветительская и исследовательская работа, повышение компетенции учителя в области физкультурно-спортивного воспитания;

 - создание мониторинга «Изменение здоровья и мировоззрения ученика и родителей;

 - создание в школе и классе психологически комфортной атмосферы, предлагающей взаимоотношения детей и взрослых, детей друг с другом на основе дружелюбия и взаимопонимания; самореализацию личности через организацию разнообразной деятельности;

 - систематическое проведение медико-профилактической работы, обеспечение условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, мониторинг состояния здоровья школьников, профилактика заболеваний.

 2. Создание в школе здоровьесберегающей службы, обеспечивающей мониторинг состояния здоровья детей, пришедших в школу, коррекцию и профилактику физического состояния ребенка во время обучения.

 3. моделирование физкультурно-оздоровительного учебно-воспитательного процесса в классе.

 Задачи оздоровления образовательной среды могут быть реализованы путем проведения типовых мероприятий с учетом следующих аспектов:

 - воспитательного – создание и ведение паспорта здоровья;

 - обучающего–преподавание предмета «Здоровье и здоровый образ жизни»;

 - оздоровительного – занятия на уроках физической культуры, проведение оздоровительных пауз во время уроков, ведение спортивных секций, проведение недель здоровья;

 - психологического–мониторинг психического состояния учащихся, выработка рекомендаций по комплектованию ученических коллективов, подготовка авторских развивающих и коррекционных программ.

 Кроме того, необходимо обеспечить школьников полноценным питанием, оформить соответствующим образом классные комнаты и школу в целом, мотивировать учащихся к соблюдению правил гигиены. В учебно-воспитательном процессе физкультурно-оздоровительной направленности должны быть представлены направления, которые соответствуют компонентам здоровья человека (физическому, психическому, социальному)

 Первым этапом реализации здоровьесберегающих технологий является формирование мотивации всех участников учебно-воспитательного процесса на физкультурно-оздоровительную деятельность. Это достигается последовательностью трех шагов:

 - предварительная подготовка;

 - планирование;

 - проведение конкретного мероприятия.

 На данном этапе предусмотрен сбор информации о состоянии здоровья каждого члена коллектива, ее анализ, систематизация сведений по проблеме здоровьесбережения и ее решению в школах нашей страны.

 На втором этапе организации учебно-воспитательного процесса физкультурно-оздоровительной направленности формируется организационно-методическое обеспечение здоровьесбережения. Необходимо определить физкультурно-оздоровительный потенциал содержания образования, стиля деятельности, технологий обучения и воспитания, окружающей среды, режима дня. Любой учебный предмет включает материал, который каким-то образом связан с сохранением здоровья. Задача учителя заключается в том, чтобы проанализировать физкультурно-оздоровительные возможности учебного курса, методов и приемов обучения, материальной базы.

 Основной задачей физкультурно-оздоровительной педагогики является такая организация режима труда и отдыха школьников, создание таких условий, которые бы обеспечили высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволили бы избежать переутомления.

Такие условия удобно представить, разделив их на три группы: внутрисредовые, внешнесредовые и психологические.

 Внутрисредовые. Сохранение высокой работоспособности и исключение переутомления школьников обеспечивается, если учитываются восемь основных моментов школьной жизни:

* продолжительность урока;
* продолжительность учебного дня и учебной недели;
* организация самого урока;
* расписание урока;
* перемены;
* экзамены;
* общественно полезный труд школьников;
* каникулы.

 Внешнесредовые. На здоровье, а как следствие, и на работоспособность учащихся большое влияние оказывает воздушно-тепловой режим, освещение и удобная поза при работе.

 Кроме уже названных факторов, можно выделить так называемые «желательные», которые не являются необходимыми, но дополняют и расширяют возможности оздоровления в учебно-воспитательном процессе: фонтан для обеспечения и регуляции влажности воздуха, вентилятор для интенсивного проветривания класса, обогреватель для поддержания адекватного температурного режима зимой, игровая комната, которая служит для релаксации, люстра Чижевского для ионизации воздуха, ведение уроков с учетом биоритмов, подвижная поза на уроке.

 Психологические.

1. Положительные эмоции;
2. Взаимоотношения ученика и учителя;
3. Образ учителя.

 Организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной направленности педагогического процесса также включает:

* программы для физкультурно-оздоровительной деятельности

членов классного коллектива (рекомендации по здоровьесбережению для детей, родителей на основе ведения паспорта здоровья, индивидуальных карт по физическому воспитанию);

* учебные программы и методические разработки, созданные

педагогами;

* положение о деятельности специальных служб (здоровьесберегающей,

психологической, медицинской) как единого здоровьесберегающего сектора;

* методику оценки степени здоровья учащихся и учителей (тетради

здоровья, индивидуальные карты по физической культуре, анкетирование членов семьи);

* методику психологической диагностики в комплексе с

психологическим проектированием умственного развития детей (диагностика тревожности, самооценки, психологического климата в коллективе, развития интеллектуальной сферы);

* методику диагностики педагогического процесса.

Формирование у учащихся потребности в физическом

совершенствовании и развитии здоровья может реализоваться только через комплексной подход, соединяющий в себе социальные и педагогические аспекты решения проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности ребенка в современной школе.