**Здоровье – одна из наибольших ценностей человека. Семья – центр сохранения и укрепления здоровья**

(лекция для родителей, учитель – Политыкина В.М.)

**У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все.**

**Арабская пословица.**

Здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становиться первостепенной.

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов–медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему это происходит? Видимо, все дело в том, что взрослые ошибочно считают: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя болит голова, если твой организм ослаблен болезнью и леностью?

Деятельность педагогов и медицинского персонала в направлении укрепления здоровья учащихся следует считать оздоровительно-образовательной работой, которая является комплексом оздоровительных мер гигиенической, лечебно-профилактической, физкультурной, психолого-педагогической, природно-оздоровительной, художественно-эстетической направленности в сочетании с образованием детей по вопросам укрепления и сохранения здоровья. Вопросам, позволяющим понять значимость оздоровительных мероприятий, особенности их использования в личном оздоровлении и формировании осознанного отношения к своему здоровью.

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться. Это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому–либо или чему–либо.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Основной целью нашего учебного заведения, стремящегося работать в русле педагогики здоровья, стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

Мы решили взглянуть на образовательную среду современной школы с точки зрения экологии детства и, как её основной линии, – охраны и укрепления здоровья детей, и ответить на вопрос: является ли образовательная среда школы здоровьесберегающей?

В самом общем смысле «среда» понимается как окружение. Образовательная среда школы рассматривается педагогами как «система влияний и условий формирования личности, а также возможностей для её развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении». Как найти наиболее эффективные формы организации школьной жизни, пути и средства внедрения здоровьесберегающих технологий, возможности разгрузки учебного процесса и снятия утомляемости школьников? Как сделать так, чтобы дети спешили в школу, хотели учиться, и при этом им было бы комфортно и интересно?

Поставив перед собой эти вопросы, для себя мы определили основные направления в этой работе:

– сохранение и укрепление физического здоровья детей;

– сохранение психического здоровья;

– создание благоприятной социально-психологической адаптации.

Помимо уроков физкультуры для укрепления физического здоровья детей, в нашей школе проводятся уроки здоровья. На этих занятиях формируется мотивация здорового образа жизни. Мы знакомим учеников с упражнениями, позволяющими снять усталость, развивающие мелкую моторику мышц, укрепляющие здоровье. Дети узнают об истории Олимпийского и спортивного движения. Занятия проводятся в игровой форме, часто на свежем воздухе.