**Здоровьесберегающие технологии**

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.  
 *Здоровьесберегающая педагогика* по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

**ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ** –

это программы и методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.  
  
**Здоровьесберегающая технология** **это:**

* условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
* рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
* соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
* необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающая педагогика это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

**В эту систему входит:**

* Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
* Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
* Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
* Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

**Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:**

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.  
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.  
3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цель - здоровьесберегающих образовательных технологий обучения обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.  
Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса: организация рационального учебного процесса в соответствии с САНиП; рациональная организация двигательной активности учащихся; система работы по формированию ценности здоровья и ЗОЖ.

**Системная последовательность приобщения школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям:**

* осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения;
* признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников;
* овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций);
* реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.

**Типы технологий**

* Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
* Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
* Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
* Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

* Внесубъектные: технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.
* Предполагающие пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.
* Предполагающие активную субъектную позицию учащегося различные виды гимнастки, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

Одна из важнейших технологий здоровьесбережения - **школьная оценка**

1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.

2. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.

3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к вашему уроку. Этому не научит ни один учебник, это осваивается самостоятельно. Это наш самостоятельный путь к мастерству. Он непрост, но наполняет смыслом жизнь педагога.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

* Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.
* Реализация, на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как обще дидактических, так и специфических.
* Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
* Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
* Активизация развития всех сфер личности учащихся. 6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
* Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр).
* Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
* Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
* Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.
* Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого учетом особенностей развития учащихся.

Основополагающие принципы программы работы по здоровьесберегающей деятельности:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.

2. Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.

3. Единство физического и психического развития.

4. Наглядность.

5. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.

6. Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.

7. Учёт возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Однако при этом необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого создана прогнозируемая модель личности ученика:

1. Физически, нравственно, духовно здоровая личность.

2. Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.

3. Осознание себя как биологического, психического и социального существа.

4.Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.

5. Правильная организация своей жизнедеятельности.

6. Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.

7. Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

8. Потребность в самостоятельной двигательной активности.

9. Самоконтроль, личностное саморазвитие.

10. Творческая продуктивность.

**Ожидаемые конечные результаты:**

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся.

2. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

3. Повышение приоритета здорового образа жизни.

4. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

5. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.

6. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников

7. Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.