**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ**

(название формы)

**Исполнитель**:

Чурилова Ирина Николаевна,

тренер-преподаватель МБОУ ООШ № 23

г. Белово

(контактный телефон или адрес электронной почты)

**Аннотация:** данная статья содержит теоретическое обоснование данной темы, представлена методика организации работы по здоровьесбережению в рамках ФГОС. Также статья посвящена вопросу здоровьесбережения учащихся, актуальности создания условий для здоровьесбережения в образовательной деятельности учащихся школы, исследованию проблемы сохранения и укрепления профессионального здоровья субъектов образовательного процесса; факторам, которые оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся и педагогических работников в современных условиях.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, оптимальный двигательный режим, сохранение и укрепление здоровья, стресс, здоровый образ жизни, мотивация профессиональной деятельности, программно-информационное обеспечение.

Здоровьесберегающие технологии в настоящее время являются актуальной проблемой состояния здоровья и физического развития школьников. Руководствуясь определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально – психологический и духовно – нравственный аспект, рассматривается «здоровый образ жизни» как целостная система, включающая формы и способы жизнедеятельности, поведения человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, способствуют сохранению и укреплению его здоровья для обеспечения полного физического, духовного и социального благополучия.

Обеспечение здоровья и физического развития детей ставится в качестве как одного из приоритетов государственной образовательной политики. Первоочередной социальной проблемой становится сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается. Ни секрет, что в последние десятилетия состояние здоровья школьников резко ухудшилось из-за того что родители не понимают важности физического воспитания в воспитании ребенка, негативно сказывается также и резкое развитие компьютерныъх технологий. Это все приводит – к сниженнию активности, несбалансированное питанию, несоблюдение режима дня. Дети забывают о простых жизненых принцепах. Начинаются проблемы со здоровьем (зрение, авитоминоз, скалеоз, гиподинамия).

Мы знаем, что основными элементами здорового образа жизни являются, прежде всего:

1) отсутствие вредных привычек;

2) высокая культура общения и поведения;

3) рациональное питание;

4) соблюдение режима труда и отдыха;

5) оптимальный двигательный режим, основу которого составляют регулярные занятия физической культурой и спортом;

6) санитарно – гигиеническая культура.

Системный подход как неотъемлемое свойство социальных систем обусловливает комплексное взаимодействие со средой и динамику развития системы.

Проблемы здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношениях детей, школы и родителей. Поэтому здоровьесбережение в школе – одна из самых актуальных проблем современного общества.

Школьники, посещающие дополнительные занятия по физической культуре (детский фитнес, спортивные игры на свежем воздухе, спортивные секции для старшего возраста) доказывает то, что интерес к спорту пропадает в возрастной период от 13 до 15 лет. Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Сущностью здоровьесбережения является сохранение здоровья учащихся с помощью педагогических средств, способов, приемов. Девизом в здоровьесбережении является мотив «Через педагогику – к здоровью, через образование – к здоровому образу жизни». Цель здоровьесбережения

– создание условий и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья учащихся;

-приобщить детей к здоровому образу жизни через организованную модель здоровьесбережения в школе;

-определить наиболее эффективные методы формирования здорового образа жизни у школьников.

Основными задачами здоровьесбережения являются:

1) формирование потребностей учащихся в сохранении и укреплении своего здоровья;

2) создание в общеобразовательной школе здоровьесберегающей среды ;

3) информационное обеспечение процесса здоровьесбережения Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;

4) применение в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий;

5) совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности учащихся;

6) создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений учителей с родителями.

В нашей школе в последнее время уделяется большое внимание работе по укреплению здоровья учащихся. Используемые педагогами формы и методы сохранения и укрепления здоровья учащихся, придерживаются основных направлений в практике общеобразовательных школ.

Одно из направлений – концептуальное обеспечение здоровьесбережения. В нашей школе разрабатываются различные концепции здоровье сберегающего обучения и воспитания. Идея концепции состоит в том, что без дополнительных серьезных влажений, без экономических затрат можно наполнить здоровьесбережением учебно – воспитательное пространство, осуществлять оздоровление школьника посредством педагогических средств и методов работы. Основным направлением разработанной концепции являются различные виды деятельности, которые обладают оздоравливающим потенциалом (музыка, танцы, аэробика, фитнес и др.)

Следующее направление в здоровьсбережении является – программное обеспечение здоровьесбережения учащихся. Разработаны и реализуются программы по здоровьесбережению, основной целью которых является – обучение здоровью, как учащихся, так и учителей.

Последнее направление, реализует в практике общеобразовательной школе, оно связано с мониторинговыми исследованиями здоровьесберегающего обучения и воспитания. Мониторинг включает проведение и изучение диагностики, отслеживания динамики результатов. В этом случае привлекаются работники образовательных и медицинских учреждений.

Одна из главных ролей в здоровьесбережении отводится традиционным учебным предметам в начальных классах общеобразовательной школы.

Основным условием формирования готовности детей школьного возраста к здоровьесбережению является программно-информационное обеспечение процесса. Целью программно-информационного здоровьесберегающего обеспечения является доведение до ребенка главных задач по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья. В содержание включить можно: информационный фонд, справочную и научную литературу, информационные модели: таблицы, схемы, компьютерные программы, фрагменты художественных кинофильмов и мультфильмов, научно-популярные учебные видеофильмы, анкеты, тесты, примерный режим дня школьников и др. Главным педагогическим требованием к осуществлению информированности учащихся является интеграция содержания образовательных школьных предметов и главным образом курса «Окружающий мир, «Физической культуры», «биология», «география», ОБЖ. В ходе работы можно выделить обязательный минимум компоненов здоровьесбережения по любому данному учебному предмету:

1. Овладеть умениями оценивать последствия своей деятельности по отношению к своему здоровью; объяснять и соблюдать меры профилактики заболеваний; воспитание ценностного отношения к собственному здоровью; приобретение и сохранение собственного здоровья.
2. Знать и понимать причину заболеваний; уметь оценивать последствия собственной деятельности в окружающей среде, последствия влияния вредных привычек и факторов на собственный организм; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; использовать меры профилактики.
3. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью; овладение современными оздоровительными технологиями, умениями в укреплении и сохранении здоровья; усвоение комплекса знаний о влиянии физической культуры на здоровье и развитие человека; предупреждение заболеваний.
4. Знать особенности работоспособности человека, факторы положительного влияния здорового образа жизни на предупреждение развития заболеваний и старения организма, особенности индивидуального здоровья; уметь владеть способами деятельности: выполнять комплексы общеразвивающей гимнастики. Выполнять комплекс упражнений для снятия усталости, переутомления и повышения уровня работоспособности; выполнять индивидуальные комплексы гимнастики корригирующей направленности и лечебной физической культуры. Использовать свои знания и умения в повседневной жизни: осуществлять регулирование физической нагрузки по показателям индивидуального самочувствия.

Вопросы здоровьесбережения могут рассматриваться и в содержании других учебных предметах. Но это в содержании программы, как обычно, не фексированны.   
 При внеклассных формах работы преподаватель осуществляет преемственность между учебным и воспитательным процессом и тем самым учит детей беречь свое здоровье и укреплять его.

При планирование воспитательной работы классные руководители включают:

1) составление, оформление, разъяснение правил для дежурного по классу, поведения в столовой, в школе и т.д. и обязательный контроль за их выполнением;

2) подготовка и проведение экскурсий, туристических походов, целевых прогулок;

3) обучение гигиеническим правилам и контроль за их выполнением;

4) организация работы учащихся по благоустройству школьных помещений, на пришкольном участке;

5) физкультурно-спортивная работа с учащимися и привлечением родителей;

6) подготовка и проведение праздников здоровья, Дня здоровья, Недели здоровья, спортивных соревнований с участием родителей;

Основным условием проведения этих мероприятий является соблюдение принципов здоровьесбережения, использование технологий.   
 Педагоги определяют «здоровьесберегающие образовательные технологии» как совокупности всех используемых в образовательном процессе приемов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих привитию учащимся культуры здоровья. Главная задача здоровьесберегающей педагогики – обеспечить школьнику высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья для будущей счастливой самостоятельной жизни, умения заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Включение ребенка в творческий процесс служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, способствует достижению цели работы школы – развитие личности школьника, снижает у него наступления утомления.

Реализация задач здоровьесбережения достигается путем использования на уроках и во внеурочной деятельности активных методов и форм обучения (дискуссия, работа в группах, проектная работа.) Важный принцип здоровьесбережения состоит в оценке педагога того, какой ценой для здоровья ребенок, с учетом всех его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, должен расплатиться за полученные на уроке знания, умения и навыки.

Здоровье – это то, что хочет иметь каждый человек. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми. Но не все дети, к сожалению, думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее, как быть здоровым человеком. Здоровый и развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. Конечно, одна школа не справится с поставленной проблемой. В условиях общеобразовательной школы, должна представляться деятельность по расширению возможностей профилактической работы с детьми, имеющими заболевания; поиска методов стимулирования активности учащихся; соединения системы медицинской лечебной работы и здоровьесберегающего обучения, осуществляемого педагогами.

Используемая литература

1. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10

2.Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие. - Минск: Университетское, 1998.

3. Щербинина В.П. Методические рекомендации по разделу "Воспитание. Здоровый образ жизни" курса "Педагогика" /Сост. - Гродно: ГрГУ, 2001.