**Здоровьесберегающие технологии –**

**основа образовательного процесса в образовательном учреждении**

В соответствии с Законом РК “Об образовании” здоровье человека соотнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Одной из главных задач школы является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся. Основным из средств реализации этой задачи является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Универсальным механизмом формирования навыков здорового образа жизни остается оздоровительно-педагогическое воздействие на стиль жизни школьников, поскольку уровень и качество жизни каждого ребенка обусловлены материальными возможностями его семьи.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» учащихся, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах учебно-воспитательного процесса школы.

По данным Министерства образования РК, среди причин, влияющих на здоровье школьников, 21% составляют факторы внутришкольной среды. Это большая наполняемость классов, уровень освещенности в школах значительно занижен, перегруженность учащихся основными и дополнительными занятиями, неблагополучие психологического климата школьных коллективов, неоправданная интенсификация образования на фоне ухудшения социально-экономической и экологической обстановки.

Причинами также являются завышенный объем учебных программ, учебников, их качество и полиграфическое оформление, а также неблагополучие в семье.

Год от года усовершенствуются и модернизируются различные методики, приемы и стратегии образовательной системы. Вместе с этим увеличивается и умственная нагрузка, так как объем учебного материала и литературы возрастает.

Это является следствием огромного количество разных вариаций учебных планов, вводимых в действие без проверки на их соответствие возрастным особенностям и возможностям учащихся. Неудержимо растет число учебных предметов, предлагаемых для изучения, в итоге возрастает число одночасовых предметов. В связи с этим увеличивается время на приготовление домашних заданий, снижается время двигательной активности, сна - что является результатом ухудшения здоровья.

Ни для кого не секрет, что различные экспериментальные программы интенсификация педагогических процессов, чрезмерный напор на профориентационную деятельность негативно отражается не только на физическом, но и на умственном состоянии и развитии детей.

В связи с этим возрастает значимость здоровьесберегающих технологий в современной школе. Практики предлагают 2 возможности, предупреждающие разрушение здоровья ребенка:

1. Изменение технологии, содержания, структуры урока и образовательного процесса в целом.

2. Необходимость обеспечить новое качество образования, высокую мотивацию и направленность к здоровьесберегающим методикам.

Учитель должен осознавать приоритет здоровья, и, следовательно, тот факт, что успех в обучении возможен лишь в том случае, если ученик здоров и физически, и психически.

Возникшая за последние годы нестабильность в социально-экономической обстановке отрицательно повлияла на показатель здоровья детей, снизились возможности семьи по жизнеобеспечению ребенка.

Принцип здоровьеоберегающего подхода при формировании процесса обучения и воспитания должен быть положен в основу концепции каждой школы. Его целью является создание единого пространства для формирования личности гармонично развитой физически и психически.

Задачи:

· Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, учащихся и их родителей.

· Обучение основам здорового образа жизни.

· Мониторинг здоровья.

· Организация и проведение пропаганды ЗОЖ.

· Профориентация подростков.

· Создание школьной среды, стимулирующей стремления детей к ЗОЖ.

Само понятие “здоровье” понимается в трех аспектах: социальное, физическое и психологическое. Стратегиями для достижения существенных результатов являются здоровьеоберегающая учебная деятельность и функционирование различных спортивных секций.

Для того чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, учителей, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

Формирование культуры здорового образа жизни у школьников является одним из условий сохранения и укрепления здоровья детей, но технология данного процесса остается недостаточно разработанной.

**Список литературы**

1. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. 6-е изд., перераб., и доп. - М.: Медицина, 1982. - 176с.

2. Дмитриев А.А. Оздоровление учащихся средствами физической культуры. - Красноярск, 1990. - 81с.

3. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 1996. с. 148-153.

4. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139с.

5. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. - Минск: Народная асвета, 1996. - 144с.

6. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. 2-е издание, стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 208с.