Здоровье школьника – важнейший результат образования.

 Ильина Л. Д., учитель русского языка и литературы.

 «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» - утверждал великий Гиппократ. И это он однажды сказал: «Здоровый нищий счастливее больного короля». Действительно, самое ценное у человека – это здоровье, которое «ни за какие деньги не купишь». Именно здоровье дарит человеку долгую и счастливую жизнь.

 Современная школа, где дети проводят так много времени, обязана заботиться о сохранении здоровья учащихся. С внедрением ФГОС последнего поколения одним из главных направлений деятельности учителя стали здоровьесберегающие технологии, которые направлены на укрепление физического и духовного здоровья детей, формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, ценностное отношение ребенка к своему здоровью, к своей жизни.

 «Стандарт впервые определяет здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения». (Пояснительная записка к Федеральным государственным образовательным стандартам общего образования (МНО РФ Москва, 2011)

Здоровьесберегающие технологии – 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.

 Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:

1. Отсутствие назидательности и авторитарности
2. Элементы индивидуализации обучения
3. Наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
4. Интерес к учебе, желание идти на занятия
5. Наличие физкультминуток
6. Наличие гигиенического контроля.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его активной жизни. По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения
 Задача каждого учителя - изучить основы здоровьесберегающих технологий и оценивать свою деятельность с точки зрения здоровьесбережения своих воспитанников.

Сегодня мы говорим о здоровьесберегающих уроках, которые должны стимулировать у детей желание учиться, вызывать у них позитивную самооценку.

Прежде всего, здоровьесберегающий урок должен воспитывать и стимулировать у детей желание вести здоровый образ жизни, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня, показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку. Это урок, соблюдающий требования здоровьесбережения:

1.Выполнение требований СанПиН.

2. Соблюдение этапов урока,

3. Использование методов групповой работы.

4. Использование интерактивных методов.

Это урок, на котором соблюдаются здоровьесберегающие действия:

оптимальная плотность урока,

индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени,

чередование видов учебной деятельности (самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания и т.п.,

оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

У каждого учителя свои методы, приемы.

На уроке, который продолжается 45 минут, дети без мини-гимнастики чувствуют физическую и моральную усталость. Поэтому на каждом уроке в 5-7 классах провожу физминутку, которую дети очень любят, тем более, что сегодня есть масса музыкальных физминуток, которые при максимальной плотности урока оказываются очень кстати. Следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается, поэтому так важна двигательная активность.

Упражнения для глаз тоже полезны, тем более, что очень многие дети к окончанию школы теряют зрение, которое потом восстановить невозможно. На учителе лежит ответственность за сохранение зрения детей, тем более, что основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. Установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении.

Каждому упражнению можно придать игровой или творческий характер.

Мимические упражнения также бывают очень полезны.

На карточках нарисованы лица (так называемые смайлики) с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют. А также можно предложить карточки с изображением эмоций. Дети их повторяют.

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку, такие упражнения дети тоже очень любят.

Каждый этап урока стараюсь наполнить разнообразными заданиями, чтобы дети не успели почувствовать усталость и не потеряли интереса к изучаемой теме.

Время от времени провожу контрольное списывание текстов о здоровье.

В упражнения включаю пословицы и поговорки о здоровье, которые убеждают детей в необходимости бережно относиться к своему здоровью.

Стали традиционными в нашей школе такие мероприятия, как военно-спортивная игра «Зарница», Единая зарядка. К этим мероприятиям дети готовятся с большим удовольствием.

Использование здоровьесберегающих технологий ведет к снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в коллективах, повышение мотивации к учебной деятельности, приросту учебных достижений.

Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, дети с первой и до последней минуты урока заняты увлекательным и полезным делом.

 **«**Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Эти слова известного педагога В. А. Сухомлинского – убедительное наставление для каждого учителя.



