**Здоровьесберегающие технологии как приоритетное направление в учебно-воспитательной деятельности**

Кощеева Анжелика Эдуардовна,

учитель начального общего образования

МБ НОУ «Гимназия №62», г.Новокузнецк

*«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».*

*В. А. Сухомлинский.*

Современные стандарты образования диктуют определенные требования к организации учебной деятельности. С одной стороны, особое внимание уделяется качеству образования, качеству знаний учащихся в процессе обучения, совершенствованию учебного процесса. С этой целью меняется структура занятий, их содержание, развиваются метапредметные умения, учителями успешно внедряются современные педагогические технологии, которые направлены на решение этих задач.

Но в тоже время педагоги должны заботиться о самом важном для человека - сохранять здоровье учащихся.

Современные требования в образовании, структура занятий, их содержание, способы обучения и формы организации деятельности, объем изучаемой информации не только положительно влияют на развитие учащихся, но также воздействуют на здоровье детей.

Организация урока, построенного с использованием здоровьесберегающих технологий, позволяет поддерживать оптимальное физическое и психологическое состояние учащихся в процессе учебной деятельности, дает возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Здоровьесберегающие технологии имеют преимущество перед другими используемыми современными педагогическими технологиями в том, что при их правильном использовании удается поддерживать состояние активности у всех учащихся в классе, не смотря на их уровень подготовленности.

Формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся - направление деятельности по здоровьесберегающим технологиям.

Под формированием здоровья у учащихся подразумевается воспитание ценностного и осознанного отношения к здоровому образу жизни, формирование валеологических знаний и умений, мотивация учащихся на здоровый образ жизни. Получение такой необходимой информации осуществляется в процессах учебной, внеурочной и воспитательной деятельностях.

Из многочисленных исследований можно сказать, что отрицательное влияние на здоровье учащихся оказывает преподавание и обучение в режиме «готового знания». Такие уроки угнетают познавательную активность и деятельностную самостоятельность учащихся. Развивается интеллектуальная, а затем и физическая лень, что приводит в будущем к различным заболеваниям.

Процесс обучения в системе традиционных занятий отнимает интерес учащихся к учебной деятельности, учение превращается в насилие над детьми. Дети привыкают получать готовую информацию и не имеют возможности самостоятельно делать выводы, «научиться учиться».

В.Д. Сонькин считает, что для применения здоровьесберегающих технологий необходимо:

- создавать в процессе образовательной деятельности необходимые психологические условия для обучения ребенка (благоприятная эмоциональная атмосфера, требования к учащимся адаптированные возрасту, адекватный и рациональный выбор методик для обучения и воспитания детей);

- рационально организовывать учебные, внеурочные и воспитательные занятия (в соответствии с возрастными, половыми, личностными особенностями и санитарно-гигиеническими требованиями);

- нагрузки должны соответствовать учебным и физическим возрастным возможностям ребенка;

- организовывать двигательный режим в достаточном, необходимом, и рациональном количестве.

Для сохранения здоровья и предупреждения заболеваний важно строить занятия на основе принципов проблемного или развивающего обучения, которое предполагает организацию активной мыслительной творческой деятельности учащихся. Внедрять в учебный процесс системы личностно-ориентированного обучения на валеологических принципах, обеспечивающих сохранение и становление здоровья учащихся – опора при построении на склонности, способности и интересы учащегося, его ценностные ориентации и субъективный опыт.

Ограничение форм образовательных процессов вызывает напряжение у учащихся и приводит к разнообразным соматическим заболеваниям. Среди них головные боли, повышенное артериальное давление, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, стойкая физическая усталость.

В нашей гимназии сложилась система совершенствования воспитательно-образовательного процесса в условиях использования здоровьесберегающих технологий. Учителя школы стремятся предупреждать возникновение утомляемости у учащихся в процессе обучения. С этой целью они чередуют виды работ: самостоятельную работу, работу с учебником (устно и письменно), творческие задания. Не менее важным является создание эмоционального климата на уроке. Во многом это зависит от доброжелательного тона учителя. Также хороший смех дарит детям здоровье.

Педагогический коллектив МБ НОУ «Гимназия №62» использует валеологизацию образовательной системы, направленную на решение формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся как самой высшей ценности человеческой жизни.

Приоритетное значение при этом отдается системообразующему духовно-нравственному компоненту в структуре здоровья человека, что неизмеримо возвышает роль педагога как ключевой фигуры валеологического процесса в школе, призванного осуществлять воспитание здоровой личности ребенка. Речь идет о формировании у учащихся необходимого уровня понятий о валеологической культуре, потребности в здоровом образе жизни, прежде всего педагогическими методами и средствами, каждым педагогом непосредственно в учебно-воспитательном процессе. В гимназии реализуется программа внеурочной деятельности «Культура здоровья школьников», направленная на получение знаний учащихся о здоровом образе жизни.

Коллектив учителей начального общего образования нашей гимназии использует в своей работе различные рекомендации по сохранению здоровья в рамках современного урока:

- комфортное начало и окончание урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся;

- проведение на уроке разнообразных валеологических пауз, направленных на поддержание у учащихся высокого уровня работоспособности;

- построение уроков в деятельностном подходе, использование технологии проблемного обучения;

- объяснение материала с опорой на субъективный опыт учащихся, в технологии личностно-ориентированного обучения;

- постановка вопросов в форме, предполагающей возможность забывания, например: «Как вы думаете…?», «Кто из вас знает…?», «Кто что-нибудь слышал об этом…?», «Кто помнит…?»;

- опрос только тех учащихся, которые желают отвечать. Это способствует созданию ситуации успеха для детей. С позиции сохранения здоровья целесообразно ставить отметку ученику только тогда, когда он действительно знает;

- дифференцированные задания, согласно индивидуальным возможностям учащихся, требованиям ФГОС и бытовыми условиями, в которых проживает ребенок;

- упорядочение графика проведения контрольных работ. Организация здоровьесберегающего обучения возможна только при проведении не более 2 контрольных работ в неделю.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого учащегося, позволяет легче и успешнее овладеть   необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, достичь целей и задач обучения.