

Здоровьесберегающие технологии и формирование ЗОЖ в образовательных учреждениях в соответствии с ФГОС.

Вопрос сохранения здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Создание здорового образа жизни позволяет значительно улучшить состояние организма человека и даже увеличить срок жизни. Отсутствие же здорового образа жизни наоборот влечёт за собой огромное количество проблем, которые отражаются на самочувствии человека.

Основа ЗОЖ - это

- отсутствие вредных привычек;
- поддержка физической формы;
- корректировка режима дня;
- корректировка питания;
- минимизация стресса и его последствий в жизни человека.

Наше тело — наш храм. Мы должны относиться к нему бережно. В ответ на нашу заботу оно демонстрирует благодарность. Она выражается в выносливости, стойкости к болезням, красоте и других проявлениях.

Поддержка физической формы может быть реализована при помощи различных комплексов упражнений, техник и проч.

В вопросе о том, как сформировать здоровый образ жизни, физкультура играет незаменимую роль. При помощи физкультуры можно добиться нормализации большинства обменных процессов организма, а также значительно укрепить его.

Одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья школьников. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему. Профессор Н. К. Смирнов говорил что, *«здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся»*.

Эти технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

- *«Не навреди!»* — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- *«Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося»* — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

- *Непрерывность и преемственность* — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
- *Субъект-субъектные взаимоотношения* — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
- *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся* — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
- *Комплексный, междисциплинарный подход* — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
- *Успех порождает успех* — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- *Активность* — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
- *Ответственность за свое здоровье* — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем, а перед учителем физической культуры неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
3. Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Применение в работе данных технологий, позволило повысить уровень развития физических качеств, двигательной активности, стабилизировать физическую и умственную работоспособность, сформировало не только у обучающихся, но и у родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

С 2011 года в нашей школе реализуется проект «Школа здоровья: комплексное создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении. Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных

возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных технологий современного образования и как совокупность методов и приемов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.