Здоровье человека – тема для разговора актуальная во все времена, а в реалиях нашего времени она становится первостепенной.

Охрана и укрепление здоровья – важнейшего из жизненных приоритетов – является одной из насущных проблем нашего общества.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Как показывают данные медиков, уже в дошкольном возрасте около 2/3 детей имеют различные патологии. По данным Министерства здравоохранения РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническое заболевание, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения.

Все это заставляет бить тревогу, поскольку через школу проходит всё население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация являются главными причинами этому.

Всё это предполагает актуальность разработки и проведения мероприятий по валеологизации учебно – воспитательного процесса в целях улучшения здоровья учащихся, профилактики заболеваний, как на уроках, так и во внеурочное время.

В деятельности каждого образовательного учреждения это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т.д.); чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в процессе проведения массовых оздоровительных мероприятий; через обучение педагогического коллектива; в работе с семьёй.

Таким образом, в сфере деятельности педагогического коллектива находятся все составляющие образовательных здоровьесберегающих технологий: организационно-педагогическая, психолого-педагогическая, информационная и физкультурно-оздоровительная.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий. Поэтому первое, на что следует обращать внимание – это составление расписания уроков. В рационально составленном школьном расписании должны быть учтены сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр).
8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.
9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
10. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.
11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся.

Функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности во многом зависит и от соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения обязательными становятся физкультминутки (примерно через 15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса). Кроме этого необходимо определять и фиксировать психологический климат на уроке, организовывать при необходимости эмоциональную разрядку; строго следить за соблюдением учащимися правильной осанки, позы за столом, за её соответствие видам работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки проводить, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность детей. В состав упражнений для физкультминуток следует включать, кроме общеразвивающих:

·         упражнения для формирования правильной  осанки;

·         упражнения для укрепления зрения;

·         упражнения для укрепления мышц кистей рук;

·         упражнения для укрепления «мышечного корсета»;

·         релаксационные упражнения для мимики  лица;

·         упражнения, направленные на выработку рационального дыхания;

·         упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

             Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений нехотя, со скучающим видом, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Особое внимание в своей работе следует уделять профилактике зрительных функций у младших школьников. Что мы видим, зайдя в любой класс начальной общеобразовательной школы? Многие ребятишки в очках. Близорукость и другие зрительные расстройства стали массовыми. Выход из сложившейся ситуации в следующем: расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока. Достичь этой цели можно при помощи различных приёмов, предложенных учителями - практиками.

Один из них заключается в максимальном удалении от глаз учебного материала (так называемый режим «зрительных горизонтов»). При этом каждый ученик во время классных занятий находится строго на своей зрительной рабочей дистанции. Определяется она тем расстоянием, с которого ребёнок может различать буквы, равные по высоте 1 см.

Также в работе можно использовать изображения разного рода траекторий, по которым дети “бегают” глазами; игру “Весёлые человечки”, “Бабочка”. Использовать упражнения для тренировки мышц век, улучшения кровообращения и расслабления глаз, снятия утомления глаз.

Важным направлением здоровьесберегающей деятельности учителя является  работа по формированию здорового образа жизни учащихся**,** как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе. Семья может и должна стать объектом влияния школы, реализующей здоровьесберегающее образование, основанном на взаимодействии, использовании воспитательного потенциала самой семьи. При этом посредником между семьей и школой становится ребенок.

Основной целью работы с родителями является просвещение в вопросе по воспитанию здорового образа жизни у детей в семье, переориентировать родителей из сторонних наблюдателей в активных участников здоровьетворчества. Младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые существуют в семье.

В своей работе с родителями можно использовать следующие формы и методы:

1. родительские собрания, темы которых связаны с укреплением и сохранением здоровья у школьников;
2. наглядная пропаганда здорового образа жизни;
3. беседы и консультации по предупреждению заболеваний, по сохранению и укреплению эмоционального здоровья;
4. анкетирование;
5. дни открытых дверей.

Все эти формы и методы работы дают возможность осуществлять неформальные связи с родителями, служат средством обратной связи, дают объективную информацию о работе школы, интересах и потребностях семьи.

Главное в формировании здорового образа жизни, это не слова, а практический результат. Поэтому повышение уровня культуры здоровья учащихся и их родителей заключается   в том, чтобы развить у них такие практические умения, как:

1)пользование измерительными приборами (ростомер, весы, тонометр и т.д.);

2)сравнение полученных показаний с нормативными показателями;

3)составление рационального режима дня;

4)организация правильного питания;

5)выполнение в семье утренней зарядки и комплексов упражнений для коррекции осанки, зрения и т.д.;

6)проведение профилактических мероприятий в осеннее - зимний период (витаминизация пищи, закаливание).

Я считаю, что в условиях образовательного учреждения неоправданно формализуется процесс оздоровления детей (взрослый является активным по отношению к здоровью ребёнка), а активность, инициатива ребёнка по отношению к своему собственному здоровью практически остаётся невостребованной, хотя знания о здоровом образе жизни формируются. Поэтому очень важно предоставить ребёнку возможность широкого практикования самостоятельных действий, в том числе и для сохранения своего собственного здоровья.

Использование в учебном процессе различных методов и приёмов, направленных на здоровьесбережение, позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности.

Если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколения будут более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, основные задачи педагога, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

Здоровье так же заразительно, как и болезнь.

“Заразить здоровьем” - вот цель, к которой стремиться школа.

В заключении, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж.Руссо хочется сказать: “Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым”.