Тема: **Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.**

Здоровье школьников - одно из важных условий благополучие школы, её успешности на рынке образования. С учётом тех направлений, по которым развивается российская школа, мы с уверенностью можем сказать: “Успешной и востребованной будет та школа, которая обеспечит здоровье детей, используя здоровьесберегающие педагогические технологии”.

Обеспечение здоровья в школе включает в себя все средства, которые использует школа для поддержания здоровья учеников и учителей, а также для пропаганды знаний о здоровье в семьях и в обществе в целом.

Особое внимание необходимо уделять соответствию технологий обучения и воспитания индивидуальному здоровьесберегающему потенциалу организма школьника.

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые раскрепощают ребёнка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психологическое напряжение учащихся. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию, и повышают сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов.

В образовательном процессе одной из наиболее значимых здоровьесберегающих технологий педагоги, психологи и гигиенисты считают индивидуальный подход к обучению школьников, формы и способы осуществления дифференциации могут касаться индивидуального дозирования и распределения учебной нагрузки, определение соответствующего индивидуальным возможностям учащегося уровня сложности задания.

Активные методы обучения: дидактические игры, деловая игра, мозговой штурм, решение проблемных задач, метод разворачивающейся кооперации, анализ конкретных ситуаций, диалоговые методы, творческая учеба.

Инновационные технологии: технология развивающего обучения, проектно-исследовательские технологии, проблемное обучение, личностно-ориентированное обучение, коллективный способ обучения.

В настоящее время широко известна неутешительная статистика ухудшения здоровья школьников по мере возрастания объема учебной нагрузки и неблагоприятного влияния экологических и социальных факторов, что заставляет искать новые технологии оздоровления подрастающего поколения в образовательном пространстве.

Возможный путь решения части проблемы сохранения здоровья - организация малых форм физической активности учащихся.

Недостаточное внимание уделяется оптимизации содержания малых форм физкультурно-оздоровительной работы, таким как физкультминутки, а ведь именно они при умелом подходе и организации могут дать большой оздоровительный эффект.

Поэтому задачей педагога является - подобрать и внедрить те методы оздоровления, которые были бы максимально просты с методической и организационной сторон, не требовали особых условий - специальной одежды, помещения и прочих, вызывали у школьников интерес и имели максимально выраженный оздоровительный эффект. Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации уроков.

Использование здоровьесберегающих педагогических технологий необходимо проводить последовательно, с учетом особенностей и специфики образовательного учреждения с обязательным контролем его эффективности. Уместно будет отметить, что здоровьесбережение не только цель, но и важное средство достижения высокой эффективности образования и воспитания. Известно, что любой вид трудовой деятельности приводит к утомлению, работа в классе по профилактике утомления, безусловно, должна проводится организовано, но с одновременным осознанным включением каждого ученика.

Отношение учащихся к своему здоровью, по мнению большинства исследователей, является основой здоровьесбережения, так как через мотивацию этого отношения можно осуществлять ценностно-ориентировочную деятельность детей и подростков по сохранению и укреплению личного здоровья. Одновременно изучение этого отношения необходимо для совершенствования системы воспитания в общеобразовательных учреждениях, а также выбора и внедрения соответствующей системы здоровьесберегающей системы в целом и здоровьесберегающей педагогической технологии. Важнейшим принципом в любой деятельности ученика должен возобладать принцип ответственности. Таким образом, здоровьесберегающие технологии являются важной основой системы охраны здоровья учащихся. Для более эффективного их использования должна быть продолжена работа по оснащению материально-технической базы учебного процесса.