

Мерхалева Вера Ивановна,

учитель начальных классов;

Лихачёва Светлана Ивановна,

учитель математики,

МБОУ «Засосенская СОШ»,

с. Засосна, Красногвардейский район, Белгородская область, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Статья посвящена вопросу использования здоровьесберегающих технологий в школе. В качестве основных компонентов рассматриваются здоровьесберегающие направления деятельности.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, физкультминутки, принципы здоровьесберегающих технологий.

Во все времена здоровье людей считалось высшей ценностью жизни. В современном обществе оно становится условием выживания. Проблемы здоровья народа России, особенно здоровья детей, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и самих граждан. И это вполне понятно. Ведь снижение рождаемости и сокращение доли детей в общей численности населения ведёт к старению общества.

Система образования за сложившуюся ситуацию несёт свою долю ответственности. Период взросления, приходящийся на период пребывания ребёнка в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья детей и подростков. Естественно, система образования и каждый педагог не могут безразлично относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников. Поэтому в последнее время здоровьесберегающие технологии стали так востребованы в педагогическом обществе. Однако следует помнить, что все мероприятия по внедрению здоровьесберегающих технологий должны проводиться в системе.

Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели – получения качественного образования. Необходимо стремиться к тому, чтобы наша педагогика стала здоровьесберегающей, чтобы получение обучающимися образования происходило без ущерба для здоровья. Что же включает понятие здоровьесбережение и здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесбережение – это системная целенаправленная деятельность школы по применению в практике различных здоровьесберегающих технологий с целью минимизации воздействия на детей основных факторов нарушения здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – это система различных воздействий на целостный учебно-воспитательный процесс, организуемых образовательным учреждением для медико-психолого-педагогической профилактики и коррекции негативных психофизиологических, психологических и личностных состояний школьников в рамках традиционной системы образования. Здоровьесбережением должен заниматься весь педагогический коллектив.

Цели здоровьесберегающей деятельности в школе:

1. Создание условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья как важного фактора развития личности.
2. Предоставление каждому участнику образовательного процесса возможность личностного развития без потери здоровья.
3. Формирование у всех участников образовательного процесса культуры здоровья.

Основные направления здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении:

1. Создание модели экологически комфортной образовательной среды.
2. Использование оздоровительных технологий, восстанавливающих умственную и физическую работоспособность всех участников образовательного процесса.

3. Формирование здорового образа жизни и культуры здоровья.
4. Мониторинг образовательного процесса: здоровье – один из объектов.
5. Организация психолого-педагогического сопровождения.
6. Формирование психического и физического здоровья.

Здоровью детей угрожают:

1. *Гигиенические условия и факторы:* освещённость; воздушная среда; цвет стен, организация питания и т.д.

2. *Учебно-организационные факторы:* объём учебной нагрузки, её соответствие возрастным возможностям школьника; медицинское, а также психологическое обеспечение школы, расписание уроков и другие.

3. *Психолого-педагогические факторы:* подготовленность учителя в вопросах здоровьесбережения, стиль общения учителя с детьми, психологический климат в классах, на уроках; наличие эмоциональных разрядок и здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающее образование детей в общеобразовательной школе осуществляется через урочные и внеурочные формы деятельности.

В школе элементы уроков здоровья могут быть включены в содержание следующих дисциплин: основы безопасности жизнедеятельности, природоведение, физическая культура, окружающий мир, биология, химия и др.

Обучение здоровому образу жизни обучающихся осуществляется через: урок, групповые занятия, кружковую работу, классные часы, внеклассные мероприятия, внутришкольные мероприятия.

Сформировать положительную мотивацию к занятиям спортом позволяют уроки здоровья, проводимые в школе. Динамические паузы должны организовываться в школе продолжительностью 15 минут. В это время дети гуляют на свежем воздухе, обедают. Во время динамических пауз проветриваются учебные кабинеты, и организуется влажная уборка, а с

учащимися проводятся подвижные игры, организуются спортивные мини-соревнования и конкурсы на свежем воздухе.

Дети чрезвычайно подражательны, и если родители следят за своим здоровьем, то и они будут жить по тем же правилам. Поэтому с первого класса с родителями обучающихся должна вестись большая профилактическая и агитационная работа по укреплению здоровья детей через родительские лектории, организацию спортивных массовых мероприятий и праздников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Белова С. Сохранение здоровья детей в образовательном процессе: экспертная оценка / С. Белова // Учитель. – 2005. – № 3. – С. 57-58.*
- 2. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа. – 2005. – № 3. – С. 52-78.*
- 3. Макаров М. Чтобы школьники росли здоровыми / М. Макаров // Воспитание школьников. – 2005. – № 1. – С. 59-61.*
- 4. Москалева Т.П. Роль здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/statya_rol_zdorovyebeseregayuschey_sredy_v_obrazovatelnom_uchrezhdenii-110015.htm*