**Использование здоровьесберегающих технологий**

**в учебно-воспитательном процессе школы**

Развитие творческого потенциала учащихся становится одной из основных задач современного образования. Смена образовательной парадигмы, новые образовательные концепции, новые подходы управления образованием – все это направлено на реализацию данной задачи. Появилось и широко используется понятие “личностно-ориентированное образование”, в рамках которого разрабатываются и внедряются в школьную практику инновационные технологии.

У учителей появился большой стимул по внедрению инновационных технологий в школьную практику. Это, несомненно, огромный плюс. Однако недостаточное владение теоретическими основами, неграмотное обоснование выбора инноваций в педагогике может привести к плачевным результатам. Причем, в результате реализации современных подходов в образовании к ребенку предъявляют жесткие и высокие требования. Для многих учеников это может привести к нарушению здоровья. Проблемы грамотного введения новых педагогических технологий, оздоровления детей, валеологизации учебного процесса на сегодняшний день выдвигаются на первый план.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, опираясь в своей деятельности на новую науку – валеологию.

За последние годы в России ведется работа по улучшению демографических показателей, повышению рождаемости, естественного прироста населения, снижению уровня заболеваемости и смертности. По данным НИИ физиологии детей и подростков Российской Федерации выявлено, что если учащиеся 1 класса имеют физиологические отклонения в здоровье до 30%, то эти отклонения к 10-11 классу достигают 80%.

Необходимо коренное изменение в формировании здорового образа жизни и внедрение аспектов валеологии в учебные планы организаций образования . Это позволит в значительной степени повысить ответственность учащихся за сохранение своего собственного здоровья. По выражению академика Н.М. Амосова, “…чтобы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные, заменить их нельзя ничем”.

*Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы способствует становлению и развитию психически, соматически, физически нравственно здоровой личности.*

На целесообразность внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы нас наталкивают приоритетные цели и задачи, которые ставит перед нами не только государство, но и сама жизнь.

Основной идеей Концепции формирования здорового образа жизни в системе непрерывного образования является развитие физического и психического здоровья подрастающего поколения, что станет важным компонентом философского гуманистического образования, необходимого для решения задачи понимания ценности жизни каждого человека в общей системе мироздания.

Понятие “технология обучения” в ранних изданиях учебников педагогики не встречается, оно появилось только с 1994 года. По направлению модернизации традиционной системы выделяются следующие группы технологий (Г.К.Селевко):

1. Педагогическая технология на основе гуманизации и демократизации педагогических отношений. Это технологии с приоритетом личностных отношений, индивидуального подхода, демократическим управлением и гуманистической направленностью содержания. К ним относится педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология Ш.А.Амонашвили.
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся. Например, проблемное обучение, технология обучения на основе конспектов опорных сигналов В.Ф.Шаталова
3. Педагогические технологии на основе эффективности организации и управления процессом обучения. (В.В.Фирсов, Н.П.Гузик), технологии индивидуализации обучения (А.С.Границкая, Инге Унт, В.Д.Шадриков), перспективно-опережающее обучение с использованием опорных схем (С.Н.Лысенкова), групповые и коллективные способы обучения (И.Д.Первин, В.К.Дьяченко), компьютерные и другие технологии.
4. Педагогические технологии на основе методического усовершенствования и дидактического реконструирования учебного материала: укрупнение дидактических единиц (УДЕ) П.М.Эрдниева, технология “Диалог культур” В.С. Библера и С.Ю.Курганова, система “Экология и диалектика” Л.В.Тарасова, технология реализации теории поэтапного формирования умственных действий М.Б.Воловича и др.
5. Природосообразные, использующие методы народной педагогики, опирающиеся на естественные процессы развития ребенка; технология М. Монтессори и др.

Структуру педагогической технологии Г.К.Селевко видит в следующем составе:

1. Концептуальная основа;

2. Содержательная часть обучения;

* цели обучения – общие и конкретные;
* содержание учебного материала;

3. Процессуальная часть – технологический процесс;

* организация учебного процесса;
* методы и формы учебной деятельности школьников;
* методы и формы работы учителя;
* деятельность учителя по управлению процессом усвоения материала;
* диагностика учебного процесса.

**Здоровье человека**

Стержневым понятием концепции формирования здорового образа жизни является понятие “единого целого”, т. е. **здоровье** следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимосвязанных частей.

**Здоровье**– это качество приспособления организма к условиям внешней среды (природных и социальных) и внутренних факторов (наследственность, пол, возраст). Основные аспекты здоровья: физиологический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, а духовный аспект объединяет их в единое целое – здоровье.

В настоящее время выделяются *несколько видов и компонентов здоровья*:

1. Соматическое здоровье – это текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, обусловленная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

2. Физическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственное здоровье обусловлено духовностью человека, т.е. оно основывается на общечеловеческих ценностях – добра, чести, достоинства, любви и красоты.

*Основными критериями здоровья* являются:

* для соматического и физического состояния – я могу
* для психического – я хочу
* для нравственного – я должен.

*Признаками здоровья* являются:

* специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
* показатели роста и развития;
* функциональное состояние и резервные возможности организма;
* наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
* уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии ***здоровый образ жизни (ЗОЖ).***

В современной науке и методике *образ жизни* определяется как биосоциальная категория, интегрирующая определенные представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующая его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Образ жизни индивида весьма разнообразен, но в основном основывается на трех категориях:

* уровень жизни;
* качество жизни;
* стиль жизни.

*Уровень жизни* – это больше социально-экономическая категория, олицетворяющая собой степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

*Качество жизни* – степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей. Это преимущественно социальная категория.

*Стиль жизни* – социально-психологическая категория, характеризующая поведенческие особенности жизни человека. Это определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Он определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ). Этнокомпонент в здоровом образе жизни играет немаловажную роль в формировании определенных мыслей, чувств, действий детей.

В основе формирования ЗОЖ лежат как биологические, так и социальные принципы. *К биологическим принципам* относятся: учет возрастных особенностей детей, последовательность, ритмичность, ведение здорового образа жизни и т.д. *К социальным принципам ЗОЖ* относятся: эстетичность, нравственность, воспитание воли, самоограничение и т. д.

По современным представлениям, в понятие ЗОЖ входят следующие:

* отказ от вредных привычек, пристрастий (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ);
* оптимальный двигательный режим;
* рациональное питание;
* закаливание;
* личная гигиена;
* положительные эмоции.

Педагогика здоровья – новый уровень педагогической науки, на которой должна базироваться система образования, которая нацелена на обучение, воспитание и развитие без потерь здоровья, способствующее повышению уровня здоровья детей и подростков. Результатом такого образования должна быть валеологическая культура человека, предполагающая знание своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития здоровья, умения распространять валеологические знания на окружающих. Технология валеологизации обучения предусматривает формирование мотивационно-ценностного отношения учащихся к своему здоровью через обновление образовательного процесса, а именно включение в процесс эффективных организационно-управленческих форм и технологий обучения, использование профилактических, оздоровительных реабилитационных мероприятий, способствующих достижению суммы знаний, умений и навыков с параллельным формированием валеологической культуры всех субъектов образовательного процесса.

Под управлением валеологизацией процесса образования целесообразно рассматривать достижение качественного результата учебно-воспитательного процесса с сохранением здоровья всех его субъектов.

Управление валеологизацией образовательного процесса не может нести стихийный характер, так как от умелого взаимодействия всех структур и зависит эффективность введения технологий, качество образовательного процесса. Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы – это одно из самых рациональных решений сложившихся проблем в образовании. Применение новых технологий в системе здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приведет к нормализации, грамотности применения новейших методов и форм работы в образовании детей

Применение на уроках валеопауз, обязательная реализация на каждом уроке, во внеурочной деятельности валеологического аспекта, забота о здоровье всех субъектов образовательного процесса, в том числе и учителя, учет индивидуальных личных качеств каждого школьника – вот слагаемые воспитания всесторонне развитого, здорового школьника.