**ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

Пронина О. С., социальный педагог

МОУ «Средняя школа №8»

г. о. Саранск

Жизнь в ХХI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья детей. Одной из главных задач государственной политики по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе, формированию ответственности за собственное благополучие, необходимых навыков, позволяющих эту ответственность реализовать, является задача по формированию культуры здоровья и обучению навыкам здорового образа жизни.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).  Это – одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации [4]. К сожалению, здоровый образ жизни не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в современном обществе. Как же сделать среду обучения органичной, естественной для обучающихся? Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, необходимо внедрение в деятельность *здоровьесберегающих технологий.*

Понятие *здоровьесберегающие педагогические технологии* вызывает дискуссии и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н. К.Смирнов, как родоначальник понятия *здоровьесберегающие образовательные технологии* утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога [3]. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов.

Процессу здоровьесбережения способствуют педагогические технологии: личностно-ориентированного обучения, проектного обучения, уровневой дифференциации обучения, проблемного обучения, игровые технологии в обучении, информационные технологии.

***Здоровьесберегающие технологии*** можно расссматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые ***дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьясбережения.***

Выделяют следующую классификацию здоровьесберегающих технологий в образовательной среде: (См. рис. 1)

Рис. 1

Классификация здоровьесберегающих технологий

Рассмотрим только несколько из них:

**Физкультурно-оздоровительные технологии** – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика и др. Отдельные приемы этих технологий широко используются мною в разных формах организации педагогического процесса: на уроках и прогулках, на переменах, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др. Нравится обучающимся неурочная деятельность «Детский фитнес» - это развивающие занятия для школьников: от физических упражнений до йоги и творчества.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья ребёнка.Здоровьесберегающие технологии используются на всех этапах моих уроков, поскольку предусматривает чёткое чередование видов деятельности. В уроки включаю гимнастику, танцевально-ритмические паузы (под музыку), физкультминутки, двигательно-речевые упражнения, оздоровительные игры на переменах, упражнения на релаксацию, дыхательную гимнастику. Выбираю физкультминутку в зависимости от преобладающей деятельности на уроке: если преобладающий вид деятельности письмо, то использую упражнения для снятия общего или локального утомления, упражнения для кистей рук; если чтение - гимнастику для глаз. На разных уроках предлагаю задачи со здоровьесберегающим содержанием. Например, на уроке математики детьми решаются задачи следующего содержания: Саша играл в волейбол 45 мин, а в футбол он играл 1 ч. На сколько минут больше Саша играл в футбол, чем в волейбол [1, с. 24]? В ходе решения подобных задач мною акцентируется внимание на пользе занятий физической культурой и спортом.

В рамках классного часа провожу с детьми беседы о здоровом и безопасном образе жизни. Во внеурочной деятельности на занятиях кружка *«Разговор о правильном питании»* формирую у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Особенностямимодуля *«Разговор о правильном питании»* для детей 1-2 классовявляется учет традиций и культуры питания семьи и активное вовлечение родителей в процесс обучения. Данные занятия нравятся обучающимся, потому что они проходят в виде викторин, диспутов, круглых столов, защиты проектов и других форм.

Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, сохранить и укрепить здоровье. И пока, к сожалению, здоровый образ жизни не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе, но мы постараемся научить обучающихся ценить, беречь и укреплять своё здоровье, личным примером, демонстрируя здоровый образ жизни. Будем надеяться, что будущее поколение будут здоровыми и развитыми, не только духовно, но и физически.

Список использованных источников:

1. Леукина, И. А. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс] / И. А. Леукина **–** Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://nsportal.ru>, свободный.
2. Моро, М. И. Математика: рабочая тетрадь [текст]:в 2 ч. / М. И. Моро. – М.: Просвещените, 2015.
3. Чеботарева, О. В. Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога [Электронный ресурс] / О. В. Чеботарева **–** Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru>, свободный.
4. Устав ВОЗ [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://docs.cntd.ru>, свободный.