**Здоровьесбережение в образовательном процессе.**

В последние годы здоровье подрастающего поколения значительно ухудшилось. Наиболее значимое ухудшение состояния здоровья происходит в период обучения в различных образовательных учреждениях, где ребенок проводит большую часть своего времени. Это связано со многими факторами: увеличился объем и характер учебной нагрузки, двигательная активность подростков уменьшилась, не соблюдаются гигиенические требования и т.д. Также увеличился процент детей с врожденными и приобретенными патологиями. К моменту окончания образовательного учреждения заболевания перерастают в хронические, связанные с органами зрения, с органами пищеварения и опорно – двигательного аппарата. Серьезное беспокойство вызывает увеличение нервнопсихических расстройств и заболеваний сердечнососудистой системы. В последние годы негативные факторы современной школьной среды на здоровье ребенка становятся все более очевидными. По данным Министерства здравоохранения РФ, сейчас в России только 10 % учащихся старшей школы относится к числу здоровых, 50 % имеют хроническую патологию, 40 % относятся к группе риска.

 В следствии этого усилилось внимание за здоровьем подростков, появилось понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии», то есть программы, методы, приемы организации образовательного процесса, которые не наносят никакого ущерба обучающимся. Эти технологии помогают обеспечить возможность сохранения здоровья за время обучения в образовательных учреждениях, сформировать знания, умения, навыки здорового образа жизни, чтобы использовать полученные знания в повседневной жизни, так как именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь.

Назову некоторые факторы, которые служат причиной ухудшения здоровья обучающихся:

-нарушение гигиенических и психологических требований к организации учебного процесса;

--нарушение полноценного отдыха;

-отсутствие достаточной двигательной активности;

-стрессы, вызванные учебными перегрузками, переутомлением;

-ошибки в применении педагогических технологий;

 -авторитарный стиль общения;

--слабая учебно-воспитательная работа с учащимися по укреплению их здоровья;

-отсутствие у педагогов и родителей необходимых знаний по сохранению и укреплению здоровья;

-влияние гаджетов, мобильных телефонов и т.д.

В образовательном учреждении у подростков могут возникнуть различные стрессовые ситуации, которые могут быть связаны с трудностями адаптации, с внешним давлением как со стороны сверстников, так и со стороны педагогов, с большим объемом учебной нагрузки, с трудностями усвоения учебного материала, со снижением успеваемости, с дефицитом времени и т. д. Очевидное увеличение учебной нагрузки, увеличение учебных часов ( уроков, внеурочных занятий, элективов, кружков, факультативов, проектной деятельности, дополнительных уроков, классных часов, консультаций) приводит к переутомлению ребенка, к стрессовой ситуации, что вызывает имунные и гормональные нарушения, а это может привести к развитию острых, хронических заболеваний. Иногда учебная нагрузка старшеклассника достигает 9, 10 часов, а с выполнением домашних заданий рабочий день современного обучающегося достигает до 15 часов.

Известно, что современные подростки ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к ухудшению зрения, проблемам с позвоночником и другим заболеваниям. При малоподвижном образе жизни застаивается и плохо циркулирует кровь, что может привести к головным болям, быстрой утомляемости, низкой успеваемости. К сожалению, на уроках физической культуры дети недостаточно получают физические нагрузки.

Современное общество интенсивно развивается в условиях технологического прогресса. В последние годы компьютеры проникли во все сферы жизни современного человека. Гаджеты стали частью повседневной жизни не только взрослых, но и детей различного возраста. Практически у каждого современного школьника есть смартфон. С помощью него он общается, находится на связи с родителями и просто проводит с ним свободное время. Однако, подростки злоупотребляют имеющимися возможностями и роль мобильного телефона в жизни школьника становится несколько больше, чем просто способ оставаться на связи с родителями.

Всем известно, что мобильный телефон негативно влияет на состояние ребенка, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье, поэтому необходимо особое внимание уделять изучению влияния гаджетов на подрастающее поколение.

Одной из важнейших задач образовательных учреждений является создание благоприятных условий для создания комфортной среды, которая способствовала бы сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающее обучение зависит от личного примера педагога, применения специальных педагогических технологий, использования эффективных средств самооценки деятельности педагога на уроке.

На своих уроках я чередую виды деятельности, с интервалом около 10 минут, слежу за правильной осанкой, за сменой поз обучающихся, провожу физкультминутки, гимнастики для глаз примерно через 20 минут после начала урока, приветствую наличие эмоциональных разрядок (шуток, улыбок, похвалы). Важно, чтобы на уроке поддерживался особый благоприятный доброжелательный настрой, чтобы преобладали положительные эмоции. Поддерживаю оптимальную температуру в кабинете, использую дополнительное освещение у доски, контролирую проветривание кабинета на переменах.

Здоровьесберегающее обучение приводит к предотвращению усталости и утомляемости, повышению мотивации к учебной деятельности.

Литература:

1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

3. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

4. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: Учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147

5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373).