ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Левчук Ю. И., воспитатель*

*ФГКОУ «Московское суворовское военное*

*Ордена почета училище МО РФ»*

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья обучающихся. Школа должна обеспечить ученику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни (ФГОС).

Проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе. Мы видим, что в последнее время наблюдается резкое ухудшение здоровья подрастающего поколения. Малоподвижный образ жизни, компьютерные игры, экологические проблемы, эпидемии болезней, кризисные моменты - все это отрицательно влияет на здоровье будущих граждан. И именно сегодня в общеобразовательных организациях активно внедряются педагогами *«здоровьесберегающие технологии»,* цель которых – обеспечить школьнику возможность сохранения физического и психического здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии ориентированы на признание учащимися ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление.

Элементы этих технологий, несомненно, должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности обучающихся и сохранения их здоровья.

Здоровье человека – одна из предпосылок счастья и его полноценной жизни. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, Артур Шопенгауэр ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля». В.А. Сухомлинский подчёркивал, что «ребёнок по своей природе – пытливый исследователь, открыватель мира». Отсюда следует, что укреплять, совершенствовать физическое и психическое развитие ребёнка необходимо путём обогащения его души яркими образами природы.

Обучение обучающихся способами креативного, экологически ориентированного мышления, приёмам саморегуляции, рациональным способам деятельности является одним из требований, предъявляемых к здоровьесберегающим методам обучения. Задача педагога – помочь воспитаннику осознать важность здоровья как необходимого условия работоспособности в любом виде деятельности. Суворовцы должны хорошо представлять себе мотивы здоровьетворческой деятельности:

достижение максимально возможной комфортности (я здоров – меня не беспокоят ни физические, ни психические неудобства);

способность к маневрам (буду здоров – смогу сделать много полезного в личной и общественной жизни);

получение удовольствия от самосовершенствования (ощущение здоровья приносит радость);

возможность для дальнейшего самосовершенствования по служебной, интеллектуальной и духовной лестнице.

Период жизни в училище – лучшее время для воспитания у суворовцев любви к ЗОЖ. Во время внеклассных мероприятий обучающиеся овладевают основами трудовой культуры, знаниями и привычками соблюдать правила гигиены труда, проникаются тем, что труд является обязанностью каждого человека. Пребывание воспитанников на свежем воздухе, равномерное чередование физического и умственного труда оказывает положительное влияние на кровообращение, образование условных рефлексов, улучшает память.

Выход на природу под руководством педагога способствует повышению работоспособности, остроты зрения, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Обязательны подвижные игры, снимающие напряжение, чувство тревоги, обиды.

Тема «Спорт» имеет большое воспитательное значение. Используя различные методы и приемы, стараюсь показать обучающимся, что спорт интересен не только развлекательной стороной, но это и самое надежное средство быть здоровым и сильным. Провожу беседы о спортивных играх, подвижных и ролевых играх, о необходимости занятий спортом, физкультурой, их ролью в жизни человека. Обучающиеся приходят к выводу, что спорт – источник здоровья.

Широкое поле деятельности для привития детям элементарных правил гигиены и здорового образа жизни содержат большие разделы «Познай самого себя», «Здоровье и движение», «Питание и здоровье», «Здоровье и окружающая среда», «Знай и будь осторожным». Так, по теме «Режим дня». Воспитанники рассказывают о своем распорядке дня, сравнивают его с днем своих одноклассников и делали выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил. Обучающиеся приходят к осознанию соблюдения данных правил, так как они являются основой профилактики болезней и сохранения здоровья.

Не меньшее внимание уделяется и темам «Безопасность на дорогах», «Домашние опасности», «Лесные опасности», «Экология», «Животный и растительный мир». Мероприятия по данным темам часто проходят в нетрадиционной форме: уроки — путешествие, уроки- экскурсии, уроки-КВНы, урока-исследования, что дает возможность каждому воспитаннику принимать участие в достижении цели урока. Такие уроки не только дают конкретные сведения по основам здоровья, но и формируют у обучающихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки. Применяя такой метод, обязательно учитывается возраст воспитанников. Важно не допускать переутомления, направляя действия, контролируя нагрузку.

Создавая специальные условия для активизации здоровьеформирующего потенциала, повышается уровень знаний детей о здоровье и здоровьеформирующих факторах, формируется мотивация к ведению здорового образа жизни самими суворовцами, повышается уровень практических умений и навыков ведения здоровой жизни. Хочется верить, что, научившись ценить и беречь свое здоровье, ребята будут внимательнее относиться к окружающим их близким и даже незнакомым людям, никогда не пройдут мимо человека, попавшего в беду, и будут твердо убеждены в неприкосновенности чужого достоинства, комфорта и благополучия.

И в заключение хочется отметить, что здоровье подрастающего человека – это одна из главных проблем современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой посильный вклад в сохранение здоровья молодого поколения может внести каждый педагог. Только в тесной взаимосвязи с воспитанниками, родителями, медицинскими работниками, практическими психологами, социальными педагогами, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья молодежи. Педагоги способны создать здоровьесберегающую образовательную среду. Если мы приучим детей к здоровому образу жизни, то забота о собственном здоровье станет естественной формой поведения.

Вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым». От здоровья детей зависит многое в успешном освоении школьной программы. «Здоровые дети – здоровая нация». Будем следовать этому, уделяя огромное внимание здоровью учащихся.

*Литература:*

1. Амосов М.В. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» - М.: АРКТИ, 2003**.**

2. Безух К.Е. Культура здоровья школьников. – Волгоград: «Учитель», 2011

3. Борисова Н.В., Шатохина Л.Ф. Технологические подходы и интерактивные методы. Москва, 2005.

4. Брагина С.А. Энциклопедия здоровья. - Волгоград: «Учитель», 2009

5. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения. Методические рекомендации//Под редакцией В. Д. Сонькина, М. М. Безруких. - М.: Триада –фарм., 2004.