**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа № 6»**

**городского округа Троицк в городе Москве**

**Тема:**

**« Сохранение здоровья учащихся – непременное условие модернизации образовательного процесса»**

**Цель:** Способствовать созданию в образовательном учреждении условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

**Задачи:**

Познакомиться с основными положениями здоровьесберегающей педагоги;

Здоровье человека – особенно актуальная тема в ХХ1в. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше понимает, что такое физический труд. За прошлое столетие, по мнению учёных, доля непосредственно мышечной работы снизилась с 94 до 1%.

Главными пороками становятся накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия. Два урока физической культуры не могут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Малоподвижный образ жизни становится нормой существования становится нормой для существования взрослых и детей. Минимальная норма передвижения для человека в день – 10тыс.шагов. Современный человек делает половину. Поэтому у школьников нередко наблюдаются повышенное давление, плоскостопие, связанное со слабостью мышц и ношением обуви без супинаторов (спортивной обуви как сменки). В достаточной мере этому помогает телевидение и компьютерные игры. Теледень среднестатистического ребёнка -2-3 часа неподвижности у телеэкрана или компьютера, отсюда усталость органов зрения и слуха, сонливость, плохое настроение, апатия. Если к этому добавить уличный шум, громкую музыку на улице и дома, наушники, которые многие не снимают даже в школе, мобильные телефоны – это приводит к опасным симптомам и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте. Сравнивая заболеваемость учащихся за 10 лет обучения в нашей школе наблюдается появление таких заболеваний как: плоскостопие, миопия, сколиоз, жировое нарушение обмена веществ. Учащиеся, которые ведут такой образ жизни, имеют не только проблемы со здоровьем, но и затруднения в обучении. В первую очередь это проблемы с усидчивостью на уроках, концентрацией внимания, запоминание учебного материала, вызывающие апатию, которая часто сменяется агрессивностью, закрытостью.

По мнению медиков, возраст от 1 года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем возраст от 15 до 60.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул , выходные дни на природе – вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявляться, если родители не воспитывают у детей привычку быть душевно и физически здоровыми.

Часто родители выдвигают главный аргумент: нет времени, нет денег на платные секции, но не всегда и не за всё надо платить. Достаточно ежедневно хотя бы подвигаться вместе с ребёнком 10-15 минут. Помимо семьи школа должна уделять внимание двигательной активности учащихся. Часто на уроках физической культуры можно наблюдать такую картину, когда занимается только часть учеников, а остальные сидят на скамейке запасных. И, как правило, у учащихся имеется масса аргументов в защиту себя: недомогание, записки от родителей и т.д.

В школе мы прикладываем большие усилия, чтобы изменить содержание учебного процесса, максимально его интенсифицировать, при этом часто обрекаем своих учащихся на многочасовую подготовку к урокам, конкурсам, олимпиадам.

Основа 75 % болезней человека закладывается в детские годы. Почему? Потому что мы взрослые, считаем, что для ребёнка самое главное – хорошо учиться. Психологи подсчитали, что ученик начальной школы, который учиться на «4» и «5», тратит 2,5-3часа на выполнение домашних заданий (вместо 1.5-2ч), шестиклассники – 3-4ч (вместо 2,5-3) старшеклассники -6 часов (вместо4). А ведь к этому надо прибавить ещё и школьные уроки. Показатели здоровья детей в России одни из самых низких в Европе.

А можно ли хорошо учиться, если твой организм ослаблен болезнью или леностью, если он не умеет бороться с недугом. У ребёнка нет привычки быть здоровым духовно и физически. Если эта привычка нигде не прививается, не формируется положительный образ здорового человека.

Учитель, понимающий значение сохранение здоровья своих учеников, никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своём уроке оздоровительной гимнастики- минутки отдыха для души и тела.

В концепции модернизации российского образования записана одна из задач: создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся:

* За счёт реальной разгрузки содержания образования;
* Использования эффективных методов обучения;
* Повышения удельного веса и качества занятий физической культурой;
* Организации мониторинга состояния здоровья детей и молодёжи;
* Рационализации досуговой деятельности, летнего отдыха детей и молодёжи.

Для решения данной задачи очень важно:

1. Формировать у школьников культуру здоровья;
2. Использовать на уроках здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии– шанс взрослых решать проблему сохранения здоровья детей не формально, а осознанно, с учётом особенностей контингента учащихся и специфики учебного заведения.

Технология – это прежде всего системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учётом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие технологии – регулярная экспесс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике ( начало – конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Целевые ориентиры здоровьесберегающих технологий обучения определяют принципы обучения, отражающие насущные общественные потребности. Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, состоящую из общеметодических и специфических принципов, выражающих специфические закономерности педагогики оздоровления.