**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ШКОЛЕ**

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым»

Ж.-Ж. Руссо

**Цель:** создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающее развитие личности с учетом физиологических и интеллектуальных особенностей, удовлетворение потребностей и возможностей.

**Задачи:**

создать каждому ученику необходимые и достаточные условия личностного развития;

предоставить учащимся многообразные знания и виды деятельности для опробывания своих сил и возможностей, проявления интересов и склонностей;

перейти от пассивных форм обучения к деятельному с вовлечением учащихся в самостоятельную познавательную деятельность;

формировать физически здоровую толерантную личность, способную свободно адаптироваться в современном мире.

Поэтому необходима комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса.

**Программа работы по сохранению здоровья состоит из пяти блоков-направлений.**

***1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры:***

Создание комплексных условий для развития ребенка и сохранение его здоровья

Состояние и содержание здания и помещений в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами

Организация качественного горячего питания

Организация вспомогательных служб:

**– психолого-логопедическая служба**

– социально-правовая служба

**2. Рациональная организация учебного процесса.**

Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление:

Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся

Использование при составлении расписание новой шкалы трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом каждой возрастной группы

Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии)

***Медико-гигиенические технологии:***

Контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

Проведение прививок.

Наличие в школе медицинского кабинета для оказания каждодневной помощи и школьникам и педагогам, проведение занятий лечебной физкультурой, организация ароматерапии, массажа.

***Физкультурно-оздоровительные технологии:***

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости.

***Экологические здоровьесберегающие технологии:***

Создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей.

Обустройство пришкольной территории.

Аэрофитомодуль: зеленые растения в классах.

***Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности***

Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии***

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

***Компенсаторно-нейтрализующие***

Проведение физкультминуток и физкультпауз, позволяющее в какой-то мере нейтрализовать неблагоприятное воздействие статичности уроков.

Эмоциональные разрядки, «минутки покоя», позволяющие частично нейтрализовать стрессогенные воздействия.

Витаминизация пищевого рациона, позволяющая восполнить недостаток витаминов, особенно в весенний период.

***Стимулирующие***

*Эти приемы позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния.*

Физические нагрузки.

Обучение психологическим приемам борьбы с унынием, плохим настроением.

***Информационно-обучающие***

*Они обеспечивают учащимся необходимый уровень грамотности для эффективной заботы о здоровье – своем и своих близких.*

Проведение тематических классных часов.

Лекции медицинского персонала школы в Дни здоровья.

Оформление тематических стендов на тему здоровья.

**3. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Реализация этого блока предполагает работу по рациональной организации двигательного режима школьников, способствует нормальному физическому развитию и повышает адаптивные возможности детского организма.

***4. Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья***

Профилактика заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача.

Мониторинг состояния здоровья учащихся с обсуждением на педсоветах, доступность данных сведений для каждого педагога.

Создание системы комплексной педагогической, психологической, социальной помощи детям со школьными проблемами.

Ритмико-коррекционные упражнения для детей “группы риска”.

« Музыкотерапия» для детей с заболеваниями органов дыхания и школьными проблемами.

***5. Просветительско-воспитательная работа***

Данный блок реализует систему мероприятий, направленных на формирование у учащихся понятий о ценности здоровья и ЗОЖ, профилактику вредных привычек. Работа проводится по следующим направлениям:

**Самопознание:** в этой части программы обращается внимание на состояние общего душевного комфорта, воспитывается система ценностных установок.

**Я и другие:** данный раздел предполагает работу по социальной адаптации учащихся, обучение способам поведения в обществе.

**Здоровый образ жизни:** данный раздел предполагает работу по изучению состояния здоровья, профилактику вредных привычек.