Здоровье человека является высшей ценностью, основой жизни и благополучия человека. Формирование здорового образа жизни важно для подрастающего поколения. Сегодня здоровье детей вызывает серьёзную тревогу у врачей, учителей, родителей, поэтому очень много уделяется внимания сохранению здоровья школьнЗдоровье человека является высшей ценностью, основой жизни и благополучия человека. Формирование здорового образа жизни важно для подрастающего поколения. Сегодня здоровье детей вызывает серьёзную тревогу у врачей, учителей, родителей, поэтому очень много уделяется внимания сохранению здоровья школьников. И это не случайно, потому что на сегодняшний день наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей.А ведь только здоровые дети смогут применить полученные знания в своей дальнейшей трудовой деятельности. Поэтому сохранение здоровья это общественная и личная ценность, которая приобретает особую актуальность и предполагает внедрение здоровьесберегающих форм и технологий в педагогическом процессе. В концепции модернизации российского образования отмечено о необходимости проведения оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся. И создать условия для сохранения и укрепления здоровья.

Главные задачи здоровьесберегающих технологий в современной школе:

1. Воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни.

2. Организация образовательного процесса, который не навредит здоровью ребёнка.

3. Использование доступных средств охраны здоровья и развития школьника.

 Здоровьесберегающий урок - это физиологически обоснованная организация процесса обучения, обеспечивающая соответствие объёма учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям ученика и сохранению умственной и физической работоспособности и воспитанию здоровой личности .

Здоровьесберегающий урок - это урок, в котором учитель обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность, профилактику утомления, поддерживает внимание и интерес.

Не лишне напомнить, что установленные САНПИНом условия должны выполняться неукоснительно. Это температура, влажность, проветривание, освещение, чистота и порядок.

Структура урока должна состоять как из обучающих, так и здоровьесберегающих элементов. Методы ,приёмы и средства должны исключать однообразность урока, которое ведёт к утомлению.неукоснительно. Это температура, влажность, проветривание, освещение, чистота и порядок.

Структура урока должна состоять как из обучающих, так и здоровьесберегающих элементов. Методы ,приёмы и средства должны исключать однообразность урока, которое ведёт к утомлению. Средняя продолжительность и частота чередования учебной деятельности в норме составляет 7-10 минут Более частые смены деятельности создают напряжённость.На уроке использовать разные методы преподавания: рассказ, наглядность, самостоятельная работа.Методы целесообразно чередовать в среднем через 13 минут. Технические средства обучения(ТСО) преподаватель должен использовать как дополнительное средство . Не допускается использование ТСО более 15 минут времени урока.

Хроническое утомление является одним из главных факторов истощения ресурсов здоровья. При правильно организованном ЗС уроке утомление не наступает и дети сохраняют работоспособность у течении всего урока. Учитель должен видеть момент наступления утомления, снижение активности, двигательного беспокойства и неправильная посадка - служит сигналом ,что ученики утомлены.

Учитель должен знать приёмы устранения утомления. К ним относятся: комплексы физических упражнений, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения. Обязательный элемент физкультминутка. Особенно при изменении посадки. Во время урока (особенно в младших классах) избегать длительного непрерывного сидения .

На ЗСУ характерен особенный психологический климат, он должен быть благоприятный как для учителя , так и для учкника. Необходимо создать атмосферу доверия, поддержки и успешности. Необходимо избегать стрессовых и напряжённых ситуаций. Педагог должен уметь снять эмоциональное напряжение на уроке. Использование игровых технологий, отступлений позволяет снять эмоциональное напряжение.

Обучение должно быть личностно ориентировано ,где обеспечивается возможность и способность ученика развивать индивидуальные способности . Для этого педагогу нужно: заинтересовать ученика, позволять проявлять инициативу, самостоятельность, без боязни ошибиться. Тем самым создать обстановку для естественного самовыражения .

В процессе общения вести пропаганду здорового образа жизни. Компоненты ЗОЖ :

1. Правильное и рациональное питание.

2. Двигательная активность.

3.Положительные эмоции.

4. Закаливание.

5. Предупреждение появления пагубных привычек.

6. Плодотворная трудовая деятельность.

Охрана здоровья ребёнка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условийдля организации учебного процесса,но и профилактику различных заболеваний и пропаганду ЗОЖ.

Методическое сообщение:

**Включение здоровьесберегающих технологий в класс обучения игре на фортепиано.**

подготовила: Наседкина С.В.

преподаватель по классу фортепиано

Острогожской Детской школы искусств.

г. Острогожск 2020 г.