Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в ХХI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье детей ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.
**Факторы, оказывающие влияние на здоровье учащихся:**
•стрессовая педагогическая тактика;
• несоответствие технологий обучения функциональным возможностям;
• несоблюдение элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса;
• недостаточная грамотность родителей в вопросах здоровья детей;
• провалы в существующей системе физического воспитания;
• функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны здоровья; Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

З**доровье сберегающие образовательные технологии.**

Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровье сберегающие образовательные технологии, на первом этапе стоят следующие задачи:
• объективная оценка своих достоинств и недостатков, связанных с профессиональной деятельностью, составление плана необходимой самокоррекции и его реализация;
• необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья.
• ревизия используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье учащихся;
• содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, учащихся и их родителей для создания условий
• и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.
Образовательный процесс всегда связан с получением новой информации, которая лучше запоминается, если задействованы различные каналы. Например, от просто прочитанного в памяти остается только 10% информации, от услышанного -20%, от увиденного -30%, от того, что слышим и видим, -50%; от того, что используем в своей практической деятельности и особенно в самостоятельном творчестве – 90%. Отсюда вытекает вывод: необходимо использовать различные источники информации.
Создание ситуации успеха, которая позволяет человеку находится в состоянии психологического равновесия, исключает стрессы, обусловленные при выполнении заданий, незнанием учебного материала.
Использование личностно ориентированного подхода, организация различных форм деятельности (групповая, коллективная и т.д.).
Совершенствование контрольно-оценочной деятельности: учащиеся обобщают изученный материал, оценивают свою деятельность, деятельность своих товарищей, успехи, неудачи, вносят коррективы.
Развитие интеллектуальных и творческих способностей, мышления, особенно логического, рационального, формирование практических навыков.
Оптимальная дозировка домашнего задания (в т.ч. дифференцированных).
Использование нетрадиционных игровых форм проведения урока, создание условий для проявления творческой активности (конкурсы кроссвордов, стенных газет, рефератов, стихотворений по изучаемой теме).
Совместная работа с психологом по выявлению психологических особенностей учеников для выработки личностно ориентированного подхода к обучению и воспитанию.
Каждый урок для школьника – это работа, протекающая в условиях почти полной неподвижности. Энергичных детей с блеском в глазах мы, как правило, видим лишь на переменах, а вот со звонком на урок исчезает горящий взгляд, сходит улыбка, меняется и осанка: опущены плечи, свисает голова.
Необходима разрядка, поэтому необходимо устраивать паузы, так называемые физкультминутки, когда дети выполняют несложные упражнения.
Таким образом, главная задача реализации здоровье сберегающих технологий это такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.
Наблюдения показывают, что использование здоровьесбегегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

**Заключение**

Комплексный подход, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья учащихся и педагогов от угрожающих или патогенных воздействий, но задачи формирования и укрепления здоровья школьников, воспитания у них, их учителей культуры здоровья, может быть назван здоровьесберегающей педагогикой.
В настоящее время возникло особое направление в педагогике «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.
Здоровьесберегающая технология не может выражаться конкретной образовательной технологией. В тоже время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.
Здоровье ученика в норме, если:
а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;
б) в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
в) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
г) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
д) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен.
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 знания в повседневной жизни.