**Здоровьесберегающая среда общеобразовательной школы**

 Для школьников основными составляющими элементами ЗОЖ являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность. В современных сложных социально-экономических условиях отсутствие этих элементов в поведении значительной части школьников является фактором риска возникновения заболеваний .

 Учитывая состояние здоровья детей школьного возраста, в последние годы в стране значительно активизировалась работа по созданию здоровьесберегающей системы образовательного учреждения, направленной на формирование у детей навыков здорового образа жизни.

 Обучающий аспект этой системы включает в себя:

* освоение учебных программ по здоровому образу жизни;
* освоение пособий для педагогов и учащихся;
* создание методической библиотечки для педагогов разных категорий по проблемам здорового образа жизни;
* обучение педагогов общеобразовательных школ активным методам формирования навыков здорового образа жизни и др.

 При организации образования в области здоровья, необходимо помнить:

* если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе;
* если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить;
* если ребенку удается достигать желаемого - он учится надежде;
* если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

 При организации здоровьесберегающей образовательной среды необходимо учитывать следующие её компоненты:

 Воздушно-тепловой режим классного помещения

Воздушно-тепловой режим - один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и состояние здоровья школьников. Воздушная среда существенно влияет на функциональное состояние организма - на дыхание, реакцию сердечнососудистой системы, иммунный статус, тепловое состояние, а также умственную работоспособность школьников.

 Состояние воздушной среды характеризуется показателями температуры, влажности, подвижности воздуха и т.д. Существуют нормативные показатели температуры воздуха и влажности в классном помещении. Необходимо регулярное проветривание и влажная уборка помещения, в котором обучаются дети.

 Освещение классного помещения

Световой режим школьных помещений должен обеспечивать охрану зрения, т.е. предупреждать перегрузки, стимулировать развитие зрительного анализатора, обеспечивать общебиологическое воздействие на организм, препятствовать возникновению зрительных дисфункций (близорукости). Поэтому в учреждениях для детей должно быть создано освещение, соответствующее современным гигиеническим нормам: обязательная прямая естественная инсоляция помещений, освещение должно быть хорошего качества и достаточного уровня.

Неблагоприятное освещение вызывает ухудшение общего самочувствия, снижение умственной и физической работоспособности, угнетающе действует на психику. Освещенность один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и состояние здоровья школьников.

 Школьная мебель

Мебель и другие предметы оборудования также являются одним из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и состояние здоровья школьников.

Подбор мебели (в частности школьных столов и стульев) в соответствии с ростом учащихся позволит обеспечить ученику наиболее физиологичную прямую посадку, что позволит исключить деформацию позвоночника и быструю утомляемость.

При подборе мебели важно учитывать материал, из которого она изготовлена, цвет, а также следует правильно расставлять мебель.

При рассаживании учащихся в классе необходимо учитывать их антропометрические данные (рост) и состояние здоровья.

 Организация урока

Урок - основная структурная единица учебной работы с учащимися. Гигиенически правильная организация урока дает возможность длительно поддерживать достаточно высокий уровень умственной работоспособности, необходимой для полноценного обучения.

Рациональная организация урока - важная составляющая часть здоровьесберегающей работы школы. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать о том, что гигиенические условия влияют на состояние педагога, его здоровье, что в свою очередь оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся. Гигиеническую оценку урока можно провести с помощью хронометражных наблюдений.

 Обязательными на уроке являются динамические паузы. Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья, что принципиально отмечается по характеру воздействия - гармонизации всего организма ребенка, настройки его на самоисцеляющее начало. Поэтому очень важно не просто проводить физкультминутки, но и использовать различные виды: дыхательные, зрительные, пальчиковые гимнастики, упражнения для формирования осанки, психогимнастику. А при работе детей с компьютером такие динамические паузы обязательны. Для проведения динамических пауз можно использовать мультимедийное оборудования, что усилит визуальный и звуковой ряд физкультминуток.

 Существуют основные требования к качеству урока в условиях здоровьесберегающей педагогики

Построение урока на основе закономерностей учебно - воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.

Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученным материалом.

 Логичность и эмоциональность всех этапов учебно - воспитательного процесса, обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий, таких как физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры и т.д.

 Тщательная диагностика, прогнозирование, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

 Грамотное использование и учет всех составляющих здоровьесберегающей образовательной среды позволит в дальнейшем не только сохранить здоровую личность младшего школьника, но и укрепить его здоровье, а также развить интерес к здоровому образу жизни.