**2. Здоровьесберегающие технологии в школе и дома.**

**Уважаемые родители**, мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепитьздоровье.

**Что такое «Здоровье»?**

Самое популярное определение, данное Всемирной организацией Здравоохранения:

«*Здоровье* – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Важным во всех этих и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

* *Здоровье физическое*– это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация кразличным факторам внешней среды.
* *Здоровье психическое –*это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.
* *Здоровье социальное –* мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.
* *Здоровье нравственное* – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

**Факторы влияющие на здоровье:**

* Окружающая среда (20%)
* Наследственность (20%)
* Медицина и здравоохранение (10%)
* Образ жизни (50%)

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:

* малоподвижный образ учащихся;
* перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
* стрессовые воздействия во время обучения;
* несбалансированное питание;
* отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
* несоблюдение режима дня;
* несоблюдение гигиенических требований.

**Задачи здоровьесбережения**

* создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
* сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
* создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

Вырастить здорового ребёнка – это самая главная задача для родителей и педагогов школы. Для эффективного решения данной задачи в школе используются здоровьесберегающие технологии.

**Что же это такое?** Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ РАБОТЫ

В ШКОЛЕ

1. **Ежедневная утренняя зарядка перед первым уроком в 1-11 классах**



1. **Физминутки во время уроков (подвижная, пальчиковая, зрительная)**

****

****

1. **Уроки физической культуры**

****

****

1. **Музыкальное воздействие на уроках музыки.** В рамках уроков через прослушивание классической музыки, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.
2. **Школьные спортивные и воспитательные мероприятия направленные на привитие навыков здорового образа жизни.**

****

****

****

****

1. **Кружковая деятельность.** С 01.09.2021года в школе реализуются программы по 4 кружкам физкультурно-спортивного направления: Волейбол, Баскетбол, Теннис, Меткий стрелок.
2. **Оздоровительная работа:**

- в пришкольном лагере «Солнышко»

- в загородных лагерях и санаториях Ростовской области, Азовском побережье, Черноморском побережье







1. **Организация питания обучающихся**





1. **Психологические тренинги.**

****

****

1. **Доврачебная диагностика обучающихся с помощью аппаратно-программного комплекса «АРМИС».**

Оздоровительные методики восстановления школьников в домашних условиях.

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров,  музыкантов, спортсменов.