**Тема: «Как помочь ученику сохранить здоровье»**

Сохранение здоровья подрастающего поколения задача государственной важности. Самочувствие ребёнка зависит от совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. Именно в детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. Очень важно организовать правильно систему оздоровительной работы и правильно организовать физическое развитие детей.

Приоритетными направлениями учебно-воспитательной деятельности является применение здоровьесберегающих технологий, благодаря которому формируется здоровый образ жизни.

К принципами здоровьесберегающих технологий относится:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса;

- творческий характер образовательного процесса;

-обеспечение мотивации образовательной деятельности;

- осознание ребенком успешности в любых видах деятельности;

- обеспечение адекватного восстановления сил;

- обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровье сберегающих технологий

- комплексная система закаливания детей.

В осуществлении здоровьесберегательных технологий имеется целый ряд направлений. В основе данного образовательного процесса лежат дидактические принципы развивающего обучения, к которым относятся: принцип деятельности, непрерывности, целостного представления о мире, психологической комфортности, творчества. Такое обучение ориентировано на создание каждому обучающемуся условий для максимальной самореализации как личности. Реализуясь как личность на каждом этапе обучения, школьник будет чувствовать себя эмоционально здоровым, что иногда важнее физического здоровья

Здоровьесберегающая деятельность учителя достаточно многообразна. Школьному педагогу по силам укрепить здоровье детей, повысить их работоспособность и творческую продуктивность.

Первый принцип – дифференциация заданий по объему и сложности. Обучение по методике здоровьесберегающих технологий возможно только в ходе личностного общения, при обучении каждого ученика на доступном для него уровне и в оптимальном для него темпе.

Второй принцип – организация деятельности обучающихся на уроке различными формами обучения (фронтальная, групповая, парная, индивидуальная). Такой подход обеспечивает психологическую комфортность обучения.

Третий принцип – перенос большей части учебной нагрузки на урок при сокращении до минимума домашних заданий, которые должны содержать индивидуальную часть. Для этого обучающимся предлагается во время учебного занятия на основе самоанализа отмечать на полях в тетради вопросы, вызывающие у них затруднения или требующие повторения дома.

Четвертый принцип – чередование разных видов деятельности на уроке с целью предупреждения утомления и поддержания интереса у школьников к изучаемому материалу и процессу обучения. Работа должна быть не только разноуровневой, но и разнохарактерной.

Все перечисленные приемы составляют основу здоровьесберегающих технологий, а важнейший результат – снятие учебных перегрузок и создание психологической комфортности процесса обучения.

.