**Культура здоровья как фактор формирования**

**здоровьесберегающей среды в начальных классах**

Приоритетным направлением развития школьников выбрано внедрение здоровьесберегающих технологий, что позволяет учащимся получить качественное образование в полном соответствии с ФГОС и быть здоровыми.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него универсальные действия по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Культура здоровья - это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность организма.

Культура здоровья - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления.

Культура здоровья каждого человека формируется на основании следующих компонентов: познавательного, эмоционального, волевого и коммуникативного.

Под познавательным компонентом понимается познавательная деятельность личности. То есть, насколько сам человек понимает «культуру здоровья». Здесь важна информированность человека в отношении физиологических и патологических процессов в организме, а также о влиянии на них различных факторов окружающей среды и образа жизни. В формировании культуры здоровья также имеет значение, насколько человек пополняет знания в этой области.

Эмоциональный компонент «культуры здоровья» отражает уровень физического и социального благополучия, качество и удовлетворенность жизнью. Другими словами, от того, какие эмоции доминируют у человека, зависит его психологическое здоровье. Оно, в свою очередь, оказывает влияние на физическое состояние человека, а также определяет отношение личности к жизни в целом.

Коммуникативностьтакже является важным компонентом культуры здоровья, так как она отражает адекватность взаимодействия человека с другими людьми и с окружающим миром. Коммуникативность зависит от разнообразных факторов: воспитания, опыта личности, а также ее культуры, ценностей, потребностей, интересов, установок, характера, темперамента, привычек, особенностей мышления.

Даже обширные теоретические знания в области культуры здоровья недостаточны для формирования правильного поведения человека. Сознательное и активное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья требует от человека определенных волевых качеств (самообладания, целеустремленности). Поэтому ещё раз необходимо подчеркнуть важность волевого компонента, а также мотивации для формирования высокой культуры здоровья.

К элементам, определяющим культуру здоровья можно отнести:

* организация и проведение урока с учетом здоровьесберегающих элементов и технологий;
* социальное здоровье учащихся;
* здоровье учителя;
* благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе.

Важно ещё раз подчеркнуть, что культуру здоровья необходимо формировать в детском возрасте, а затем укреплять в течение всей жизни.

Задача школы – научить детей самим заботиться о своём здоровье, сформировать установки на поддержание здорового образа жизни. Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в 1 класс. Это исходный фон. В дальнейшем состояние здоровья также имеет главное значение, но не менее важны и условия образовательной среды для сохранения здоровья ребенка, а именно:

* благоприятный эмоциональный настрой (доброжелательность учителя, юмор);
* строгое соблюдение режима школьных занятий (урок – перемена, каникулы, нагрузка); построение урока с учетом динамичности детей, их работоспособности, использование ТСО и средств наглядности;
* обязательное выполнение гигиенических требований (свежий воздух, адекватная температура, световое, цветовое оформление т.п.).

Здоровье как основа жизнедеятельности человека включает в себя соматические, психические, социальные, нравственные и педагогические компоненты. Обеспечение жизнедеятельности на соматическом, психическом и социальном уровнях происходит посредством основополагающих механизмов формирования, укрепления и сохранения здоровья, повышения его резервов. Основу нравственного здоровья человека составляет его отношение к своему здоровью и здоровью других людей. Сущность педагогического компонента заключается в формировании у человека с самого раннего возраста индивидуального способа здорового образа жизни.

***Проблемы и задачи здоровьесбережения школьников***

Здоровье ребёнка можно считать нормой, если он:

· умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья);

· проявляет высокие умственные способности, обладает любознательностью, воображением, самообучаемостью (интеллектуальный аспект здоровья);

· честен, самокритичен (нравственное здоровье);

· коммуникабелен (социальное здоровье);

· уравновешен (эмоциональное здоровье).

По данным академика РАМН Ю.П. Лисицина, среди факторов, обусловливающих здоровье человека, на долю экологических приходится примерно 20 – 25 % всех воздействий; 20% составляют биологические факторы (наследственность); 10% - развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором, влияние которого на здоровье оценивается в 50 – 55%, является образ жизни.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех потенциальных болезней человека закладывается в детские годы. Вот почему необходимо серьёзно заниматься вопросами формирования культуры здоровья именно в детстве.

Педагогический коллектив нашей школы видит одной из главных целей работы начальной школы – формирование здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении посредством использования современных технологий и создания условий для полноценного их внедрения.

В работе по формированию, сохранению и укреплению физического здоровья учащихся педагогический коллектив ставит такие задачи:

· мотивировать потребность учащихся в здоровом образе жизни;

· совершенствовать физкультурно-оздоровительные технологии;

· вести систематический мониторинг состояния здоровья учащихся начальных классов;

Завершая работу, подчеркну, что здоровьесберегающая педагогика — это готовность и способность школы обеспечить высокий уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья учащихся. Школа со здоровьесберегающей сре­дой – прежде всего, такое образовательное учреждение, в котором должны быть методики обеспечения психолого-медико-социального сопровождения учащихся на каждом возраст­ном этапе, постоянная диагностика состояния здоровья и мероприятия по формированию здорового образа жизни школьника, реабилитационная работа по медицинским пока­зателям каждого индивидуума, методики включения учащихся в здоровьесберегающую деятельность.

Нужно быть реалистами: школу невозможно изменить в одночасье. В то же время важно оставаться оптимистами и настойчиво воплощать те задачи, которые поставлены перед учебными заведениями. Для решения проблемы охраны и укрепления здоровья школьников мало определиться с методиками обучения, необходимо создать условия, в которых эти методики будут осуществляться. Следуя прописной истине, что здоровые дети учатся лучше, можно провести аналогию: здоровые учителя лучше учат.

Необходимость усиления работы педагогического коллектива по укреплению здоровья детей очевидна. Наши дети сегодня – это наше общество завтра. Будет ли оно здоровым, – об этом необходимо думать уже сегодня. Формированию здорового и безопасного образа жизни школьников может способствовать формирование культуры здоровья.

Педагогический коллектив начальной школы видит одной из главных целей работы начальной школы – формирование здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении посредством использования современных технологий и создания условий для полноценного их внедрения.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы школы, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни школы, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Пророческие слова В. А. Сухомлинского о вступлении мира в век Человека отражают состояние современного общества, ориентирующего педагогов на создание условий для полноценного развития ребенка в вариативной системе образования, учитывающих его готовность к обучению, состояние здоровья и индивидуально-психологические особенности. Общественное сознание поднялось до понимания того, что именно Человек становится мерой всех вещей, целью всякой деятельности.

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению их здоровья.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию обучения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.