**Забота о здоровье ребенка в современной школе.**

Сохранение здоровья подрастающего поколения всегда было важнейшей задачей любого государства. Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». Закономерно возросло внимание к здоровью детей, потому, что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. По данным НИИ гигиены и здоровья, в последние годы наблюдается неуклонный рост числа заболеваний и отклонений в состоянии здоровья детей и подростков, возникновение которых приходится на школьный период. Дети все чаще страдают различными хроническими заболеваниями, нарушением осанки, повышенным давлением, плохим зрением, нарушением в пищеварительной системе. По данным проводимых исследований, у них начинают появляться такие заболевания, как диабет, гипертония, атеросклероз.

Одним из важнейших условий, благоприятствующих нормальному росту школьника, укреплению его здоровья, а значит, и успешному обучению, является: рациональное питание, занятие спортом, художественное творчество.

Сегодня все больше педагогов и педиатров, сходятся во мнении, что здоровье не только медицинская, но и педагогическая категория, поэтому важная роль в формировании здорового образа жизни должна принадлежать школе. Именно у нее имеется для этого достаточно много возможностей, которые в настоящее время почти не реализуются.

Исследования, проведенные во многих странах мира, показали, что отсутствие тщательно составленных и внедренных программ, методик, средств обучения по здоровьесберегающему просвещению, наряду с настойчивой рекламой быстрого питания, сникерсов, чипсов, сухариков, снеков, тонизирующих напитков, ведет к формированию у детей вредных для здоровья привычек бессистемного и бесконтрольного питания, которое зачастую приводит к нарушению обменных процессов в организме. Обмен веществ лежит в основе жизнедеятельности человеческого организма и находится в прямой зависимости от характера питания.

В ряде российских школ стали создавать специальные рабочие места для учащихся, имеющих нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, для школьников планируется гибкий временной режим занятий и отдыха с учетом сенситивного периода, разрабатываются новые учебные пособия и многое другое.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии?

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

На уроках технологии, в разделе «Кулинария» я детям рассказываю, что важными факторами здоровьесберегающих технологий является не только высокое качество пищевых продуктов, но и их правильное употребление по количеству, времени, качественному составу. Одни и те же продукты могут быть полезны и необходимы одному ребенку и противопоказаны другому, имеющему индивидуальные физиологические и психологические особенности. Например, дети живые, подвижные, эмоциональные должны получать больше горячей питательной пищи в виде мясных бульонов, а детям спокойным, неторопливым следует, прежде всего избегать переедания, приводящего к ожирению. Необходимо помнить, что правильная организация питания – самая главная составляющая здорового образа жизни. В пище содержится около 600 веществ, более 90% которых способны воздействовать на те или иные функции организма.

В.А. Сухомлинский утверждал, что "…забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

Продолжая мысль великого педагога, я убеждена, что задача любого учителя, в том числе и учителя технологии состоит в следующем: создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к "конструированию” собственного здоровья.

И мне хотелось бы далее рассказать о тех здоровьесберегающих методах и приемах, которые используются мною на занятиях по модифицированной образовательной программе «Умелые ручки», рассчитанной на детей 7 -12 лет.

Так, в процессе занятий декоративно-прикладным творчеством, я часто использую разные техники – это и некоторые виды вязание крючком, макраме, декупаж, скрапбукинг, квиллинг, аппликация из манки, валяние (мокрое, сухое), бумажная мозаика, декорирование, плетение бисером. Самое важное, что они позволяют эффективно развивать творческие способности ребенка – тем самым, осуществляя работу по формированию активной творческой личности, с которой можно продуктивно работать и в плане формирования здорового образа жизни.

Во – первых, занятия любым видом декоративно-прикладного творчества развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки детей и даже почерк у них становится лучше.

Во - вторых, эти занятия не ограничивают фантазию ребенка, который дает волю своему остроумию и наблюдательности, украшая ее, то неожиданно замысловато, то с наивной простотой. Давно известно, что наиболее интенсивное развитие ребенка идет, когда работа ума и чувств сопровождает практическую деятельность ребенка, «опредмечивается» в его собственных действиях.

Поэтому, с одной стороны, рукоделие – это возможность для ребенка выразить свое "Я” в явной адресной форме. Понимание этого побуждает его вложить свои умения, способности, талант, фантазию, вкус, изобретательность, чувство юмора, аккуратность и другие личностные характеристики в изготовленное изделие.

С другой стороны рукоделие – это приобщение ребенка к народной культуре.

По-моему, воспитание гражданина и патриота, знающего и любящего свою Родину, не может быть успешно решено без глубокого понимания духовного богатства своего народа, освоения народной культуры.

В настоящее время, когда образцы массовой культуры других стран активно внедряются в жизнь, быт, мировоззрения детей, очень остро стоит проблема нравственного здоровья учащихся.

Нравственное здоровье – это внутренние духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы, правила поведения, определяемые этими качествами. Нравственные качества не передаются по генам, а вырабатываются в процессе общения с другими людьми. В воспитании нравственности имеют значение все школьные предметы, но я считаю, что искусству здесь отведена особая, главная роль.

Занятие ручным трудом, требующее, как правило, высокой концентрации, позволяет ребенку погрузиться в себя, на время абстрагироваться от внешних раздражителей и сосредоточится на вышивке, вязании - то есть достичь состояния психологического комфорта. И если принять в расчет заключение медиков и психологов, что стресс обладает свойством «накапливаться в организме», то можно предположить, что регулярное пребывание в состоянии комфорта и безмятежности тоже может аккумулироваться.

  А стало быть, психика ребенка  со временем станет более устойчивой к внешним раздражителям, что в свою очередь позволит снизить уровень конфликтности, исключить агрессию, повысить самооценку, избавиться от ряда комплексов и блоков, мешающих гармоничному развитию личности в период ее становления. Путем исследований было доказано, что постоянное  монотонное движение рук благоприятно влияют на работу головного мозга, в частности на правое его полушарие, отвечающее за воображение, эмоции и интуицию.

 А стало быть, обучая ребенка вышиванию крестиком,  к примеру, мы развиваем его воображение. Кроме того  качественно выполненная работа не может не радовать. У ребенка,  на мой взгляд,  эта радость, вызванная признанием результатов его труда окружающими, равносильна радости от признания его самого, как личности. То есть, получая удовлетворение от своей работы, ребенок получает удовлетворение от  самого себя - принимает себя, положительно себя оценивает, осознает свою полезность.

  Вроде бы любим, гордимся, но…не верим в собственных детей?  К чему я это: ребенок в процессе создания предмета рукоделия, своего личного маленького шедевра ощущает собственную полезность, повышает самооценку. Совершенствуя и оттачивая  навыки, осваивая новые виды декоративно-прикладного искусства,  приобретает  возможность  самовыражения, в момент которого забывает все установки, которые случайно или нарочно были ему навязаны.

  То есть по сути дела ручной труд сравним с психотерапией. Только вместо психотерапевта сам человек. Отключаясь от внешнего мира, концентрируя  свое внимание на вышивке, вязании человек вводит себя в состояние некоего гипноза, во время которого «самоисцеляется». И в заключение  приведу следующие медицинские факты о благотворном влиянии рукоделия на физическое и психическое здоровье.

  Известно, что на теле человека есть различные точки, при воздействии на которые можно причинить вред либо пользу определенным частям тела и органам, а так же вызвать недуг, либо помочь в излечении некоторых болезней. Очень подробно этим занимаются мануальные терапевты. Но и рукоделие тоже является невольным врачом. Когда мы занимаемся тем или иным видом [рукоделия](https://masterclassy.ru/rukodelie/), мы воздействуем на определенные точки — нервные окончания на наших золотых ручках и это, конечно, не может не сказываться на нас. Так что же происходит с нами, когда мы шьем, вяжем, вышиваем?

**Рукоделие – панацея от болезни**

**Ручное вышивание**: Лечит головные боли и шум в ушах, умственную усталость, нервное перенапряжение.

**Макраме**: Лечит болезни сердца и почек, нервные головные боли, снимает раздражение, волнение, гормональные нарушения**.**

**[Бисероплетение](https://masterclassy.ru/biseropletenie/)**: Лечит бессонницу, рассеянное внимание.

**Шитье:** Лечатся болезни сердца, связанные с нарушением ритма, снижается артериальное давление, нормализуется внутричерепное давление, предотвращаются или облегчаются нервные срывы, шоки, головные боли, бессонница, усталость, улучшается состав крови.

**Шитье мягких игрушек**, думок: Лечит аллергии, депрессии, агрессивность, мании, вялость, сонливость, помогает при физической и умственной усталости, нарушении координации, нарушений в работе вестибулярного аппарата.

**Вязание на спицах:** Лечит сердечнососудистые заболевания, головные боли, болезни нервной системы, сотрясении мозга, способствует скорейшему выходу из депрессий и помогает переносить тяжелые потрясения.

[**Вязание крючком**](https://masterclassy.ru/vyazanie/vyazanie-kryuchkom/): Помогает избавиться от головных, зубных и ушных болей, лечит простудные и кардиологические заболевания, склероз, заторможенность нервных процессов, повышенную утомляемость.

  Поэтому можно сделать определенный вывод о том, что здоровьесберегающие технологии в современной школе способствуют пропаганде здорового образа жизни и заботе о здоровье каждого ребенка.