**Здоровье сберегающие технологии**

**в гимназии.**

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяется условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма.

На сегодняшний день в гимназии остро стрит проблема сохранения здоровья учащихся. В погоне за интеллектуальным развитием, высокой образованностью теряется фундаментальная основа для полноценного и гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье. В настоящее время одной из проблем стала проблема сохранения здорового подрастающего поколения, подготовка детей и подростков к полноценной самостоятельной жизни. Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью, напряженностью, резким возрастанием объема информации. Организм человека не в состоянии самостоятельно меняться так же быстро, подстраиваться под нужный ритм.

Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно-психическими нагрузками. Явное противоречие общественно-государственной потребности в формировании здорового поколения и современных условий труда и жизни указывает на необходимость ориентации системы образования на сохранение и развитие здоровья, установки на здоровый образ жизни школьников.

Дети, которые достигли школьного возраста, уже при поступлении в первый класс имеют отклонения в физическом развитии и хронические заболевания. На физическое и психическое здоровье подрастающего поколения оказывает огромное количество факторов – от экологии окружающей среды до психологического микроклимата в семье и школе. Рост информационной, психологической и учебной нагрузки, недостаточная двигательная деятельность способствуют снижению качества здоровья школьников. Состояние здоровья школьников становится все более приоритетной проблемой государственного значения и определяет для образовательных учреждений поиск эффективных способов сохранения психического и физического здоровья школьников в процессе обучения.

Усилия педагогов, психологов, врачей направлены на укрепление защитных сил и адаптационных механизмов школьника, на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным социальным и экологическим воздействиям. Для укрепления здоровья школьников обучающихся в нашем образовательном учреждении реализуется целостная программа, обеспечивающая формирование у школьников готовности к укреплению здоровья, потребность в самоопределении, самореализации и самоутверждении. Сбалансирован режим учебы и отдыха, нормализована двигательная активность. При составлении расписания учебных занятий учитываются требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. При этом принимаются во внимание физиологические особенности учащихся. На уроках учителя активно используют различные схемы двигательной активности. Уроки физической культуры наиболее эффективно укрепляют здоровье школьников, улучшают физическое развитие, обеспечивают двигательную активность, прививают интерес к систематическим занятиям спортом. Результатом работы в этом направлении являются стабильно высокие места по итогам спартакиады «Спортивные надежды Кубани», которые гимназия удерживает по округу и городу уже несколько лет подряд. Творческий характер образовательного процесса – необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребенка в творческий процесс не только природосообразно, но и служит реализацией той поисковой активности, от которой зависит развитие личности, ее адаптационный потенциал.