Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Необходимо отметить, что здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели. Понятие «здоровьесберегающая» может относиться к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается проблема сохранения здоровья учащихся.

Для осуществления учебно-образовательного процесса на основании здоровьесберегающих технологий необходимо выделить принципы, которые должны способствовать:

- развитию познавательной деятельности школьников;

- профилактике, диагностике и коррекции здоровья учащихся в учебном процессе;

- гуманизации образования.

Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общедидактические принципы – основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

Так же выделяется средства и методы здоровьесберегающих технологий. К средствам относятся:

• Средства двигательной направленности;

• Оздоровительные силы природы;

• Гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» необходимо рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Условиями эффективной реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе являются: создание оптимальных санитарно-гигиенических условий на уроке с учетом вопросов здоровье сбережения; обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей; логичность и эмоциональность всех этапов учебной деятельности; вовлечение детей в творческий процесс; формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье; тщательная диагностика, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.