**«Здоровьесберегающие технологии в образовании»**

Учитель физической культуры

Манджиев В.А.

2022 год

**Здоровьесберегающие технологии в образовании**

В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

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

И хотя образовательная функция школы по-прежнему остаётся ведущим аспектом её деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится здоровье школьников.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществление комплексного подхода к проблеме и имеет прямое отношение к обучению.

Перед школой стоит задача создания условий для сохранения здоровья учащихся, то есть создания механизма здоровьесберегающей среды.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Физическое здоровье – это:

1) совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

2) состояние роста и развития органов и систем организма, основу
которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье – это:

1) высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и
моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

2) состояние психической сферы, основу которой составляет статус
общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье- это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье- система ценностей и убеждений.

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних факторов.

Среди причин явного неблагополучия со здоровьем учащихся отметим так называемые внутришкольные факторы.

1. уровень учебной нагрузки на организм учащихся;
2. состояние лечебно-оздоровительной работы в школе;
3. состояние внеурочной воспитательной работы в школе;
4. уровень психологической помощи учащимся;
5. состояние микроклимата в школе и дома.

К числу школьных факторов риска относятся: интенсификация учебного процесса, несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников, нерациональная организация учебной деятельности, низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья учащихся. Сила влияния школьных факторов риска определяется тем, что они действуют комплексно и системно; длительно и непрерывно.

Анализ здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений показывает, что существующие модели включают следующие формы и виды деятельности:

1) коррекции нарушений соматического здоровья с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от учебного процесса;

2) различные формы организации учебно-воспитательного процесса с учётом его воздействия на организм учащихся;

3)контроль над соблюдением санитарно-гигиенических норм организации учебно-воспитательного процесса, нормирование учебной нагрузки и профилактика утомления учащихся;

4) систему медико-психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья учащихся, физического и психического развития школьников;

5) разработку и реализацию обучающих программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек;

6)службу психологической помощи учителям и учащимся по преодолению стрессов, тревожности, содействия гуманного подхода к каждому ученику, формирования доброжелательности и справедливых отношений в коллективе;

7) организацию и контроль обеспечения сбалансированного питания всех учащихся в школе;

8) мероприятия, направленные на укрепление здоровья школьников и учителей, создание условий для их гармоничного развития.

Комплекс этих мер получил общее название «здоровьесберегающие технологии».

**«**Здоровьеформирующие образовательные технологии»**,**по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и
укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

**«**Здоровьесберегающая технология»**,**по мнению В.Д. Сонькина, - это:
«условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность
требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и
гигиеническими требованиями), соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим».

Под здоровьесберегающей образовательной технологией(Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

1) аксиологический**,**проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;

2) гносеологический,связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма;

3) здоровьесберегающий компонент,включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой;

4) эмоционально-волевойкомпонент,который включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни;

5) экологический компонент, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами;

6) физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Подобное выделение компонентов здоровья, в некоторой степени условно, однако позволяет, с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования индивидуума, с другой - более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни.

Круг задач здоровьесберегающнх технологий включает следующее:

1) объяснение необходимости знаний о здоровье для каждого культурного человека;

2) определение связи между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих:

3) применение знаний о факторах, влияющих на здоровье, риске заболеваний при определенных ситуациях;

4) формирование представлений об управлении здоровьем как сборе и осмыслении информации; принятие решения;

5) способы (методики) самодиагностики состояния здоровья;

6) объяснение влияния антропогенных и природных факторов на здоровье;

7) анализ и оценка образа жизни (своего и семьи), составление индивидуальной программы укрепления здоровья;

8) формирование с детских лет культуры приобретения навыков личной

гигиены, двигательной активности, полезных привычек;

8) развитие способности подвергать сомнению существующие ценности и мнения, умения делать правильный выбор и нести за него ответственность.

Поэтому «к основным вопросам, рассматриваемым на занятиях в школе относятся следующие: здоровье и болезнь; показатели здоровья, продолжительности жизни; адаптация и дезадаптация; факторы риска для здоровья; самодиагностика здоровья; стресс и его последствия; наследственные болезни и наследственные предрасположения, их предупреждение; биологические ритмы и здоровье; природно-очаговые инфекции; неинфекционные эндемичные болезни; городское поселение как среда жизни; требования к жилым и рабочим помещениям; здоровый образ жизни; болезни цивилизации: гипоксия, утомление, гиподинамия, переедание, болезни химической зависимости».

Функцииздоровьесберегающнх технологий:

1) формирующая:осуществляется на основе биологических и со­циальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуаль­ные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

2) информативно-коммуникативная**:**обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

3) диагностическая:заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и на­правленность действий педагога в соответствии с природными возможностя­ми ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса.

4) адаптивная:воспитание у учащихся направленности на
формирование здорового образа жизни, оптимизация состояния собственного организма и повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

5) рефлексивная**:**заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты;

6) интегративная:объединяет народный опыт, различные научные
концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Типы технологий

1) здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);

2) оздоровительные(физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);

3) технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла).

4) воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия).

Классификация здоровьесберегающнх технологий.

По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающнх технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний;
коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-
гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью
(информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии
организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и
коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие здоровый образ жизни.

Для массового оздоровления должны использоваться эффективные, несложные в осуществлении методы, обеспечивающие максимально полный охват нуждающихся учащихся и в то же время не нарушающих учебного процесса в школе.

Основополагающими формами здоровьесберегающнх технологий являются следующие формы:

1) диагностика и проведение мониторинга здоровья детей (ежегодные углубленные медосмотры, выявление отклонений, осмотр специалистами по показаниям здоровья и т.д.);

2) коррекция здоровья при осуществлении образовательного процесса в летний период (выполнение предписанных процедур, увеличение охвата горячим питанием, организация диетического питания, введение в рацион витаминных и йодсодержащих препаратов);

3) профилактическая работа, осуществляемая в целях предупреждения заболеваний, вредных привычек. Она включает в себя психогигиену и психопрофилактику общеобразовательного процесса Лучшими для решения данной проблемы являются следующие методы: аромотерапия (стимуляция иммунологической реактивности путём воздействия низкими концентрациями летучих фракций эфирных масел); витаминотерапия; профилактика близорукости и спазма аккомодации (зарядка для глаз); оптимальный двигательный режим и лечебная физкультура (по показаниям), антиструмин – йодная профилактика.

4) усиление двигательного режима (проведение физкультминуток в начальных и средних классах, увеличение уроков физкультуры, охват всех нуждающихся детей общей физической подготовкой и корригирующей гимнастикой, творческими кружками);

5) консультативная работа, проводящаяся одновременно с учащимися, учителями и родителями по нескольким направлениям.

В заключении необходимо отметить, что школа со здоровьесберегающей средой – прежде всего, такое образовательное учреждение, в котором обеспечивается равновесие между адаптивными возможностями организма и постоянно меняющейся средой.

Это педагогическая система, в которой 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, эффективная коррекционная и реабилитационная работа, методики включения учащихся в здоровьесберегающую деятельность. Необходимо, чтобы девиз медиков «прежде всего не навреди», стал и девизом педагогов.

В.А.Сухомлинский утверждал, что «забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил … и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». Продолжая мысль великого педагога, можно добавить: задача учителя состоит в том, чтобы создать условия для включения ребёнка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, способствующие формированию позитивного мышления, исключающего созависимость как фактор унижения ребёнка. Валеология – наука о здоровье – применительно к человеку – «это гармония сгармонизированной личности, гармонизация – это процесс, в результате которого достигается состояние гармонии».