

Что такое здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и детей учебный процесс.

А еще такие меры формируют базу знаний о здоровье и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Под здоровьем мы понимаем не отсутствие болезней и отклонений от нормы, а состояние полного психологического и физического благополучия. Технологии здоровьесбережения основываются на благополучном влиянии факторов учебного процесса на жизнь ребенка, а именно:

- комфортные условия обучения — доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций,
- адекватность требований к ребенку на занятиях и т.д.;
- соответствие учебной нагрузки возрасту ребенка;
- рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, культурными, индивидуальными, психологическими особенностями ребенка;
- достаточная двигательная активность.

Цель здоровьесберегающих технологий

Цель здоровьесберегающих технологий — обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.

Ситуация win-win: в выигрыше не только дети, но и школа, ведь благодаря безвредному образовательному процессу эффективность ее деятельности тоже повышается.

- На практике технологии здоровьесбережения помогают детям лучше адаптироваться к учебной и социальной среде, продуктивнее усваивать учебный материал и раскрывать свои индивидуальные способности. Педагоги, которые используют подобные технологии, эффективнее проводят профилактику ассоциативного поведения. Они, как и дети, находятся в здоровой спокойной среде, что способствует индивидуальному развитию.

По статистике Института возрастной физиологии РАО современная образовательная среда провоцирует факторы риска, с которыми связано 20–40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей.

К школьным факторам риска относят:

- стрессовые ситуации на занятиях — стрессогенная педагогическая тактика, необъективная оценка знаний, неадекватные требования к ученику;
- недостаток физической нагрузки, что приводит к гиподинамии и ухудшению здоровья;
- нарушение физиологических и гигиенических норм;
- несоответствие учебной нагрузки возрасту обучаемых;
- интенсификация образовательного процесса, что приводит к переутомлению;
- неосведомленность педагогов, родителей и детей в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- невозможность индивидуального подхода к учащимся;
- недостаточная популяризация культуры здоровья;
- неправильная организация питания в учреждении.

Все эти факторы риска связаны с ежедневной рутинной работой ребенка — уроками, коммуникацией с учителем, нахождением в школьной среде. Поэтому заботиться о здоровье детей должны не только медики и психологи, но и педагоги.

Виды здоровьесберегающих технологий

Есть несколько классификаций технологий сбережения здоровья. Все они предполагают влияние на ребенка через окружающее его пространство, физическую или умственную нагрузку, взаимодействие с другими субъектами и т.д.

В ДОУ и начальной школе здоровьесберегающие технологии подразделяют на три направления:

1. **Технологии стимулирования и сохранения здоровья:** физкультурные игры, релаксация, динамическая пауза, гимнастика для глаз, пальцев, дыхательная гимнастика, игры с использованием песка или воды.
 2. **Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурные занятия и мероприятия, гимнастика, массаж, самомассаж, закаливание, активный отдых, игры, направленные на корректировку проблем.
 3. **Коррекционные технологии:** музыкотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, артикуляционная гимнастика.
- Более подробную классификацию приводит профессор Н. К. Смирнов — один из ведущих специалистов по здоровьесберегающей педагогике.

1. **Медико-гигиенические технологии (МГТ).** Комплекс мер, за которые отвечают педагоги и медики. Это в том числе своевременное оказание медицинской помощи учащимся, мониторинг состояния детей, обучающие, профилактические, санитарно-гигиенические мероприятия. В задачи этого комплекса входит также просвещение педагогического состава, родителей и детей по заданным или актуальным темам.
2. **Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).** Повышение физической активности через организацию тематических мероприятий, внеклассных секций, уроки физкультуры.
3. **Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).** Направление этой группы — создание гармоничных отношений между ребенком и природой. Дети участвуют в облагораживании территории, озеленении помещений, создании живого уголка и в мероприятиях на природе.
4. **Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).** За эту группу отвечают специалисты: строители, архитекторы, представители пожарной инспекции и т.д. Задача — охрана здоровья учащихся в учреждении. К этому комплексу также относятся уроки по предмету ОБЖ.
5. **Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)** также подразделяют на группы:

- **Организационно-педагогические технологии (ОПТ)** позволяют моделировать учебный процесс таким образом, чтобы сохранить и улучшить состояние детей на занятии. Педагог, учитывая работоспособность учащихся в течение дня, распределяет нагрузку, чередует каналы восприятия и методы и т.д.

- **Психолого-педагогические технологии (ППТ)** — непосредственная работа учителя на уроке, его взаимодействие с учениками. В эту группу входят приемы для снятия эмоционального напряжения, создания благоприятного психологического климата на уроке и т.д.

- **Учебно-воспитательные технологии (УВТ)** — формирование базы знаний у учащихся о здоровье и уходе за собой, профилактика вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни. К этой группе относятся тематические уроки, физминутки и т.д.

Кроме того, выделяют еще две группы технологий, которые раньше применялись в основном вне школы, но в последнее время все чаще используются для внеучебной работы:

6. **Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)**. Эта группа отвечает за социальное и психологическое благополучие учащихся. Это могут быть социально-психологические тренинги, внеурочные занятия с приглашенными экспертами и т.д.

7. **Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)**. Меры, отвечающие за восстановление здоровья учащихся. К ним относится лечебная физическая культура и лечебная педагогика.

Главный и неизменный принцип внедрения любых здоровьесберегающих технологий — это доброжелательное отношение к ребенку.

Применение здоровьесберегающих технологий в школе

Здоровьесберегающие технологии может применять администрация школы на уровне всего учреждения или каждый педагог индивидуально.

На первом этапе руководство проводит диагностику имеющихся проблем с помощью мониторинга, опросов и т.д. В зависимости от того, какие именно задачи необходимо решить, выбирают и соответствующие технологии для внедрения в образовательный процесс.

При этом стоит учесть три обязательных условия: обеспеченность учреждения методическими материалами, подготовка или переподготовка кадров, наличие финансовых средств для выполнения плана.

Задачи, которые помогут решить технологии здоровьесбережения:

- создание оптимальных условий для образования: гигиенических, медицинских и др.;
- обеспечение в организации эффективного образовательного процесса;
- предоставление школьникам питания на время их пребывания в учебном заведении;
- формирование культуры здоровья в школе;
- обеспечение педагогического состава информацией о культуре здоровья, переподготовка кадров, повышение квалификации;
- обеспечение здоровой учебной среды для детей и педагогов;
- мониторинг состояния здоровья учащихся; создание тематических занятий для педагогов, детей, родителей и т.д.

Решения о внедрении технологий принимаются совместно директором, советом школы, педагогическим составом и родительским комитетом.

Стремитесь к развитию?

Учитель, который готов задействовать технологии здоровьесбережения, ставит перед собой непростую задачу. Чтобы сформировать культуру здорового образа жизни у детей, физкультурных минуток недостаточно. Эта работа требует вдумчивого подхода и постоянного внимания на протяжении всего учебного года.

Разрабатывая собственную программу, можно смело ориентироваться на **принципы здоровьесберегающей педагогики Н.К. Смирнова:**

1. «Не навреди». Выбирайте проверенные методы, которые принесут пользу.
 2. Главный приоритет — забота о здоровье учителя и ученика. Оцените свои предложения с точки зрения влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
 3. Непрерывность и преемственность. Будьте готовы к тому, что работа по внедрению здоровьесберегающих технологий ведется последовательно из урока в урок.
 4. Нагрузка должна соответствовать возрасту учеников.
 5. Успех порождает успех. Делайте акцент на положительных результатах обучения.
 6. Ответственность. Одна из задач педагога — сделать так, чтобы ученик осознал, что он сам несет ответственность за свое здоровье.
- Эффективность здоровьесберегающих технологий наиболее существенна при их коллективном и комплексном использовании в учебной организации.