**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;
* 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 рутиной ребенка — уроками, коммуникацией с учителем, нахождением в школьной среде. Поэтому заботиться о здоровье детей должны не только медики и психологи, но и педагоги.

Кроме того, применение технологий здоровьесбережения в школе помогает формированию [универсальных учебных действий](https://school.kontur.ru/publications/2398) и достижению [метапредметных результатов](https://school.kontur.ru/publications/2428).

**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.

В ДОО 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 другие. 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.
* 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.
* 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.

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

1. 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.
2. 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.