**Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе**

Здоровье школьников — вопрос государственной важности: по ФГОС школа должна гарантировать «охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся».

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. 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 — 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.

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).

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 и опросов. 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 финансов для выполнения плана.

Задачи, которые помогут решить технологии здоровьесбережения:

* создание оптимальных условий для образования: гигиенических, медицинских и других;
* 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.

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

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.