**Педагогический опыт**

**Аннотация.** Актуальность темы предопределена тем, что здоровье человека – основная ценность человека, в подростковом возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. Целью исследовательской работы является разработка в рамках личностно-ориентированного подхода приемов, методов, форм, способов организации учебно-познавательной деятельности на уроке, обеспечивающей эффективное формирование учащихся среднего звена с учетом здоровьесберегающих технологий. В процессе практической реализации здоровьесберегающих технологий у студентов вырабатывается свой образ жизнедеятельности, что свидетельствует о позитивных установках на здоровый образ жизни.

**Ключевые слова.** Здоровьесбережение, здоровьесберегающая технология, здоровьесберегающие педагогические технологии, методологический регулятив, социальное взаимодействие.

Современная образовательная среда обладает достаточным количеством инструментов и ресурсов для формирования и сохранения психологического и физического здоровья обучающихся.

При всей сознательной интенсивности окружающей объективности жизни, как взрослого, так и подрастающего поколения, на первом плане и одной из современных задач в учебном процессе является сохранение и укрепление здоровья студентов. Учебное заведение должно обеспечить обучающихся возможностью сохранения здоровья за период обучения, необходимо создать условия для максимального сбережения здоровья ребенка, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть успешно решены задачи формирования и укрепления здоровья студентов.

Актуальность темы определяется необходимостью обратится к проблемам здоровьесбережения и создания здоровьесберегающей среды образовательного учреждения в частности. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития [1, с 26].

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» имеет разные трактовки. Н.К. Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога.

Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов [1, с. 31].

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьясбережения.

Под здоровьесбережением в образовательной организации понимается процесс поддержания и укрепления здоровья, который направлен на реформирование мыслительной, нравственной, душевной сфер человеческой личности, повышение интереса к собственному здоровью [2, с. 96].

Так как большое количество времени обучающиеся проводят в учебном заведении, то огромную роль в обеспечении сохранения и укрепления здоровья играют преподаватели, поэтому внедрение новых технологий и методик здоровьесберегающего обучения, обеспечивающих формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, здорового образа жизни всех участников образовательного процесса очень необходимо.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучающихся [2, с. 97].

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности обучающегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере - это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям.

Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей студента: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством [3].

Создание благоприятного психологического климата и доброжелательная обстановка на занятиях, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция преподавателя на желание обучающихся выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление - вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни [3].

Преподаватель выбирает наиболее эффективные формы работы, опираясь на индивидуально-психологические особенности и уровень эмоциональной стабильности обучающихся. Эти формы способствуют индивидуализации и согласованию содержания обучения, способов презентации знаний, тренировки и контроля с психологическими факторами эффективности учебного процесса. Поэтому одним из существенных педагогических направлений является формирование мотивации к здоровьесбережению. [2, с. 98].

В процессе формирования культуры здорового образа жизни личности необходим учет субъективных факторов, которые рассматриваются как совокупность мотивационно-ценностных ориентаций, свойств и особенностей личности, индивидуального сознания и мировоззрения студента и т.д. К ним относятся: знания и интеллектуальные способности, мотивационно-ценностные ориентации, физическая культура, социально-духовные ценности, поведение и деятельность [3].

Для определения сформированности культуры здоровья у обучающихся, необходимо учитывать следующие критерии:

– базовые знания в области здорового образа жизни;

– овладение различными технологиями обучения;

– умение самостоятельно отобрать подходящую информацию;

–степень вовлеченности в творческие мероприятия;

– применение имеющихся навыков в повседневной жизни;

– сформированность навыков социального взаимодействия;

– уровень самооценки и тревожности;

– психологическое состояние и многое другое [4].

Обстановка и гигиенические условия в кабинете: температура и свежестьвоздуха, рациональность освещения кабинета и доски, наличие/отсутствие монотонных,неприятных звуковых раздражителей также играет важную роль в здоровьесбережении обучающихся. Образовательное учреждение, в котором удается создать такие условия, превращается в территорию грамотной, комплексной неустанной заботы о здоровье субъектов образовательного процесса. Благодаря этому обеспечивается не только защита здоровья субъектов образовательного процесса от угрожающих или патогенных воздействий, но и формирование и укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья [5, с. 74].

Здоровьесберегающие технологии не могут выступать как основная и единственная цель образовательного процесса, а только в качестве одного из условий достижения главной цели образовательного процесса – гармонично развитой личности.

В процессе практической реализации здоровьесберегающих технологий у студентов вырабатывается свой образ жизнедеятельности, что свидетельствует о позитивных установках на здоровый образ жизни.

Современная образовательная среда обладает достаточным количеством инструментов и ресурсов для формирования и сохранения психологического и физического здоровья обучающихся. Вместе с этим необходимо подчеркнуть значимость роли нетолько учебного заведения, но и государства и его институтов, иных неотъемлемыхсоставляющих эффективного практического решения проблемы в применении здоровьесберегающих технологий в сфере работы молодежью, ккоторым относятся: заинтересованность и активное участие в процессе самихмолодых людей, молодежных общественных объединений и др.

**Список литературы**

1. Антонова, Л. Н. Психологические основания реализации здоровьесберегащих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эдынеева. Москва: Изд-во МГОУ. - 2004 . – 100 с.
2. Вашлаева, Л.П. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации / Л.П. Вашлаева, Т.С. Панина // Валеология, 2004. – №4. – С.93-98.
3. Сидорова, Т.Ю. Здоровьесбережение на уроках физической культуры / Т. Ю. Вашлаева. – Санкт-Петербург, 2021. – 10 стр. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/05/01/zdorovesberezhenie-na-urokah-fizicheskoy-kultury-iz> (дата обращения 03.11.2023)
4. Гараева, Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: учебное пособие / Е.А. Гараева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 175 с. – URL: <https://znanio.ru/media/doklad-na-temu-zdorovesberegayuschie-tehnologii-na-urokah-fizicheskoj-kultury-2508725>
5. Сократов Н.В., Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / Н.В. Сократов. - Оренбург. Издательство ОГПУ. - 2007 . – 165 с.