

**Понятие «здоровьесберегающая технология»** относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии** – это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям:

**Почему и для чего?** — однозначное и строгое определение целей обучения,

**Что?** — отбор и структура содержания,

**Как?** — оптимальная организация учебного процесса,

**С помощью чего?** — методы, приемы и средства обучения,

**Кто?** — реальный уровень квалификации учителя.

**Так ли это?** — объективные методы оценки результатов обучения.

**Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее – ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.**

*Здоровьесберегающая педагогика* не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению **здоровья учащихся.**

Специалисты предлагают несколько подходов к классификации *здоровьесберегающих технологий*. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К. Смирновым (Н.К. Смирнов, 2006).

Среди *здоровьесберегающих технологий*, применяемых в системе образования он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

**1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).** Все проблемы, связанные со *здоровьем человека*, традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности системы здравоохранения. На самом же деле, хотя понятие «здоровье» является краеугольным в медицине, на практике медицинские

работники давно уже занимаются не столько здоровьем, сколько болезнями. Провозглашаемый профилактической медициной приоритет профилактики перед лечением остается благим пожеланием. Чтобы убедиться в этом, достаточно попросить у участкового терапевта совета, как укрепить свое здоровье. В лучшем случае придется услышать банальные рекомендации «правильно питаться, больше гулять, не нервничать». Но именно в образовательных учреждениях использование профилактических программ является обязательным.

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой *здоровья учащихся*, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Участие врача или медицинской сестры необходимо при проведении психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся отдельных учащихся с проблемами здоровья. Занятия по *программе «Лечебная педагогика»* должны проводиться под контролем и при участии медицинских работников. Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи и школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физической культуры, организация фитобаров и т.п. - тоже элементы этой технологии.

## **2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).**

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

## **3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).**

Ресурсы этой области *здоровьесбережения* пока явно недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые

растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

**4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).** Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку *сохранение здоровья* рассматривается при этом как частный случай главной задачи – *сохранение жизни* – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему *здоровьесберегающих технологий*. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

**5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)** подразделяются на 3 три подгруппы:

- *организационно-педагогические технологии (ОПТ)*, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- *психолого-педагогические технологии (ППТ)*, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;
- *учебно-воспитательные технологии (УВТ)*, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к *ведению здорового образа жизни*, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- *социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)* включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся

разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- *лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)* составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий в ОУ предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и *укрепление здоровья учащихся*. Первое - взаимосвязь проблем и путей их решения. Второе - многоуровневая структура каждой из проблем, соответствующая характеру решаемых задач и распределению сфер ответственности.

В системе образования можно выделить три возможных уровня решения задач по проблеме реализации здоровьесберегающих технологий.

**1. Уровень района, города,** объединяющий несколько школ и других образовательных учреждений, предполагает принятие грамотных стратегических решений и, в соответствии с этим, финансирование направлений и программ работы. Необходимо серьезное научное обеспечение разработки и реализации принимаемых программ с учетом состояния *здоровья детей, учащихся*, всего населения, проживающего на данной территории. Ответственные лица на этом уровне - руководитель отдела образования и его заместители.

**2. Уровень школы** (или другого образовательного учреждения). Выбор пути начинается с постановки целей, определения места *проблем здоровья* среди задач школы, просто более внимательного отношения к этим вопросам, активного внедрения в работу школы *здоровьесберегающих технологий*, перехода в статус **«школы здоровья»** и т.п. Хотя ответственность за все происходящее несет персонально директор школы, принимаются такие решения совместно с Советом школы, родительским комитетом, педагогическим коллективом. Также необходима научная поддержка, основанная на данных о *состоянии здоровья школьников*. На уровне школы с использованием *здоровьесберегающих технологий* решаются следующие задачи:

создание оптимальных гигиенических, экологических и других

условий для образовательного процесса;

- обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у учащихся дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.п.;

- обеспечение школьников в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями;

- включение в учебные планы школы всех классов занятий, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению *здорового образа жизни*;

- обеспечение подготовки (повышение квалификации, переподготовка) всего педагогического коллектива по вопросам *здоровья*, подготовки всех учителей и специалистов к внедрению в работу школы *здоровьесберегающих образовательных технологий*;

- обеспечение *охраны здоровья педагогов* и создание условий, позволяющих им грамотно укреплять свое здоровье;

- проведение *мониторинга состояния здоровья учащихся*;

- проведение тематической работы с родителями учащихся, направленной на формирование в их семьях *здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактики вредных привычек*.

**3. Уровень класса,** обеспечиваемый работой на уроке. От того, насколько работа каждого учителя отвечает *задачам здоровьесбережения*, в конечном счете зависит результат *влияния школы на здоровье учащихся*. Организовать обучение учителя таким технологиям - задача руководства; использовать их в своей работе, отслеживая результаты, - задача каждого учителя.

В работе отдельного учителя *здоровьесберегающие технологии* можно представить как системно организованное на едином методическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности школьника к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него культуры здоровья. Это работа учителя, при которой он полноценно выполняет учебную программу, формируя у учащихся интерес к своему предмету, устанавливая с ним доверительные, партнерские отношения, предотвращая возникновение дискомфортных

(дезадаптационных) состояний и максимально используя индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения. Особая забота о психологической адаптированности школьников обусловлена тем, что это интегральное качество играет определяющую роль в жизни человека, особенно на этапе его развития.

Перед учителем, готовым использовать в своей работе *здоровьесберегающие образовательные технологии*, на первом этапе стоят следующие задачи:

- объективно оценить свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой коррекции и приступить к его реализации (с этого надо начинать!);
- пройти необходимое повышение квалификации по вопросам *здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий*;
- провести «ревизию» используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на *здоровье учащихся*;
- начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы, с учащимися, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки;
- содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, учащихся и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, *формирование и укрепление здоровья*.

**Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по *здоровьесберегающим образовательным технологиям*, когда при реализации используемой педагогической системы решается задача *сохранения здоровья учащихся и педагогов*.