*Минеева Евгения Дмитриевна*

*ФГКОУ СПб КК МО РФ*

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКА**

*«Главным сокровищем жизни являются не земли,*

*которые ты завоевал, не богатства,*

*главным сокровищем жизни является здоровье*

*и чтобы его сохранить, надо многое знать».*

*Авиценна*

«Здоровьесберегающая технология» – это наука о здоровье, здоровом образе жизни и мастерстве сохранения здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии ***–*** совокупность принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения, наделяют их признаком здоровьесбережения. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте преподаватель – медицинский работник – воспитанник); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению воспитанников могут быть решены задачи формирования и укрепления их здоровья.

Здоровье человека – актуальная тема для разговора на все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем, что для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, если он не умеет бороться с недугом? Также активно поднимается вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает физическому и психическому здоровью детей.

Основная цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья обучаемых. Отсюда возникают основные задачи:

* обеспечение воспитаннику возможности сохранения здоровья на период обучения в кадетском корпусе;
* снижение уровня заболеваемости обучаемых;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у воспитанников знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Высший смысл пребывания человека в образовательной системе **–** максимальное раскрытие способностей и воспитанность, проявляющаяся в его реальном поведении. Направленность на развитие личности, раскрытие способностей человека, реализацию его духовных интересов, определяет особую значимость инноваций при решении проблемы формирования творчески мыслящей личности. Ведь эта личность, прежде всего, должна быть здорова. И не случайно поэтому сегодня проблема сохранения здоровья граждан России по праву стала одним из приоритетов государственной социальной стратегии. Государство однозначно сформулировало «госзаказ» на здорового гражданина.

Можно считать, что здоровье обучаемого в норме, если:  
а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;  
б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;  
в) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;  
г) в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;  
д) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

3. Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности.

Описанием здоровьесберегающих технологий занимаются многие исследователи, ученые, но все они сходятся в мнении о том, что здоровьесберегающие образовательные технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья преподавателя и обучаемых. Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал профессор Н. К. Смирнов[[1]](#footnote-1):

* 1. *«Не навреди!»* — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью воспитанника и преподавателя.
  2. *Приоритет заботы о здоровье преподавателя и обучаемого* — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
  3. Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
  4. Субъект-субъектные взаимоотношения - обучаемый является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
  5. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям воспитанников – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучаемых.
  6. Комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
  7. Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
  8. Активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
  9. Ответственность за свое здоровье – у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет воспитанникам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а преподавателю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Основными критериями здоровьесберегающих технологий являются:

* однозначное и строгое определение целей обучения;
* отбор и структура содержания;
* оптимальная организация учебного процесса;
* методы, приемы и средства обучения;
* реальный уровень квалификации учителя;
* объективные методы оценки результатов обучения.

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья воспитанников, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

1. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62. [↑](#footnote-ref-1)