

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

В наше время проблема здоровья детей является одной из наиболее важных среди множества других проблем воспитания и обучения школьников, а условия социально-экологической и природной ситуации придают этой проблеме глобальный характер. Состояние здоровья учащихся в образовательных учреждениях зависит от того, как организована специальная система условий школьной среды, которая способствует сохранению и укреплению здоровья не только учеников и воспитанников, но и всех субъектов образовательного процесса. А это во многом зависит от внедрения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

Проблемы со здоровьем обычно приводят к трудностям в обучении. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом [1]. Именно поэтому одним из приоритетных направлений обучения и воспитания стало формирование у молодежи потребности в здоровом образе жизни, что достигается путем реализации здоровьесберегающих образовательных технологий, используемых педагогикой здоровья. В связи с этим появилось новое направление педагогики – педагогика здоровья, которая ставит своей приоритетной целью реализацию здоровьесберегающих технологий.

По мнению, Сонькина В.Д.– здоровьесберегающие технологии - это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям учащегося; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим[2]. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в расширенном смысле обычно понимают те технологии, которые используются в процессе образования и при этом оказывают

положительное влияние на здоровье учеников[3]. Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению - характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей.

Согласно исследованиям, общая заболеваемость детей возрастом от 0 до 14 лет к 2014 году составила 214398 на 100 тыс. детей соответствующего возраста. За два года показатель снизился на 2,3%. Анализируя состояния здоровья детей, по результатам проведенной диспансеризации дети, имеющие I группу здоровья, составляют 37%, дети со II группой здоровья - 51%. В то же время количество часто и длительно болеющих детей в возрасте от 0 до 14 лет увеличилось с 2,8% в 2015 году до 3,2% в 2016 году[4].

Опрос учащихся о факторах риска ухудшения здоровья показал, что значительная часть учеников подвергнута риску заболеваний опорно-двигательной системы. Многие учащиеся осознают, что сутулятся, мало двигаются и халатно относятся к своему здоровью. Согласно анкетированию, наиболее стрессовой ситуацией для учащихся является сдача экзаменов и критика учителя. В любом учебном процессе будут иметься факторы, оказывающие отрицательное воздействие на здоровье ребенка. Это может быть нагруженность учебного дня или недели, большой объем и сложность учебного материала, стрессовые ситуации в общении с учителем или одноклассниками и т.д.

Анализируя научно-методическую литературу, можно выделить выделить 4 основных правила, на которых основывается построение урока с позиции здоровьесберегающих технологий:[5]

- 1) Правильная организация урока
- 2) Использование каналов восприятия
- 3) Учет зоны работоспособности учащихся

#### 4) Распределение интенсивности умственной деятельности

Таким образом, можно сказать, что правильное внедрение и использование здоровьесберегающих технологий в обучающем процессе позволит сохранить и улучшить уровень здоровья детей и даже повысить эффективность учебного процесса.

К сожалению, в сознании многих здоровый образ жизни не занимает ключевой позиции, именно поэтому существует такая потребность в создании системы воспитания у детей положительного отношения к одной из важнейших ценностей человека - здоровью. Необходимо с самого раннего возраста приучить детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Использование при этом новых здоровьесберегающих технологий приводит к нормализации учебного процесса, а также заметному улучшению эмоционального и физического самочувствия школьников.

Каждое образовательное учреждение должно стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учеников - основным направлением образовательного процесса школы.

## Список литературы:

1. Соколова, О. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс] / О. А. Соколова. – Режим доступа : <http://www.shkolnymir.info/>.
2. Сонькин В.Д., Безруких М.М., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (Физиология развития ребёнка). М., .: Издательский центр «Академия», 2002
3. <http://festival.1september.ru/articles/507720/>
4. Митрофанова О.Е. Система мониторинга состояния здоровья детей как инструмент совершенствования педиатрической амбулаторно-поликлинической службы региона (на примере Московской области). Авто-реф. дисс. канд. мед. наук. М., 2010.
5. <http://www.imc-new.com/health-economy/353-guidelines-for-use-of-health-technology-teacher-in-the-educational-process>