

**Васильева Милана Олеговна**

студентка

**Гусарова София Вячеславовна**

студентка

ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»

г. Красноярск, Красноярский край

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены особенности применения различных технологий в школе с целью улучшения здоровья и образа жизни учащихся. Обоснована актуальность исследуемой темы. Обобщен практический опыт использования в обучении здоровьесберегающей технологий.*

***Ключевые слова:** здоровье, технологии, образ жизни, подростки.*

В настоящее время режим сна, активная деятельность, питание, система обучения нынешних подростков имеют важное значение для формирования их образа жизни. Важную роль в жизни подростков оказывает их обучение в школе, так как там они начинают свой день и проводят в большую часть времени.

Экология в нашей стране с каждым годом ухудшается, это влияет на здоровье подростков, так же современная молодежь пропагандирует нездоровый образ жизни. Нужно уберечь молодое поколение от этих факторов, занять их свободное время. Актуальностью данной проблемы является то, что обучение в школе является одним из главных факторов формирования личности и интересов подростка.

Цель – это показать пользу здоровьесберегающих технологий для школьников.

Здоровье школьника состоит из нескольких элементов, а именно: физическое; психическое; нравственное. Существует несколько групп факторов, которые влияют на здоровье ребенка: экологические; социокультурные; биологические; педагогические. Это основной ряд факторов, влияющих на здоровье уча-

щихся. Чтобы помочь ребенку преодолеть негативные последствия этих факторов, мы предлагаем с периодичностью в одну неделю применять здоровьесберегающие технологии в школе [2].

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья и иммунитета учащихся, учитывающая важные характеристики образования и условия развития ребенка, воздействие на здоровье [4].

Основными элементами здоровьесберегающих технологий являются: аксиологический (осознание ценности здоровья); гносеологический (познание себя); здоровьесберегающий; эмоционально-волевой; экологический [1].

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий: здоровьесберегающие (витаминоизация, организация здорового питания и т. д.); оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия и т. д.); технологии обучения; воспитание культуры здоровья (внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали и т. д.). Таким образом, эффективность полезного воздействия на здоровье школьников определяется не столько качеством используемых приемов и методов, сколько их *грамотной встроенностью в общую систему*, которая направлена на здоровье школьников и учителей. Рассмотрим здоровьесберегающие педагогические технологии в современных школах.

Мы предлагаем такие технологии обучения здоровому образу жизни, как физкультурные занятия в форме соревнований; проблемно-игровые; серия занятий «Уроки здоровья»; точечный массаж.

Можно применить существующие коррекционные технологии:

- а) технологии музыкального воздействия;
- б) арт-терапия;
- в) сказкотерапия;
- г) технологии воздействия цветом;
- д) психогимнастика;
- е) фонетическая ритмика [3].

*Исследования здоровьесберегающих технологий на опыте*

Мы провели исследования среди школьников.

### 1. Введение нововведений



Рис. 1

Стоимость внедрения такой технологии в школу будет составлять 20000 рублей. В эту стоимость будет входить инструктаж для педагогов и диск с программой.

### 2. Внедрение коммуникативных игр

Реакция школьников на коммуникативные игры

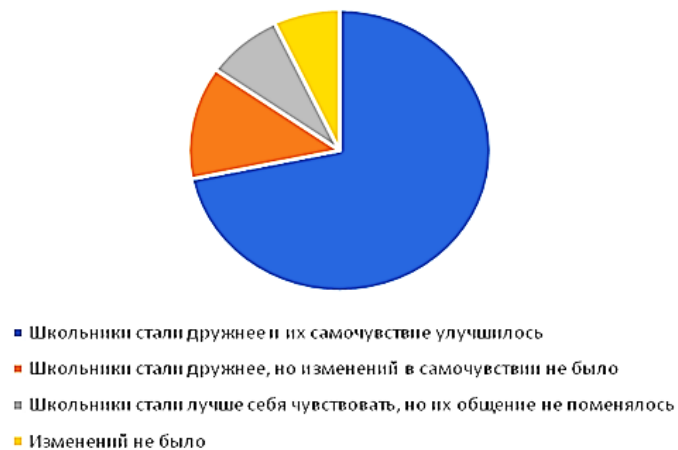


Рис. 2

Стоимость внедрения данной технологии будет равна 30000 рублей. Проведение инструктажа для педагогов, составление программы коммуникативных игр для разных возрастов, реквизиты.

### 3. Внедрение арт-терапии.



Рис. 3

Стоимость внедрения данной программы будет равна 50000 рублей. В стоимость входит канцелярия, диск с инструктажем для педагогов.

В заключение хотелось бы сказать, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

#### *Список литературы*

1. Бондина В.В. Методические рекомендации по применению учителем здоровьесберегающих технологий в учебно- воспитательном процессе / В.В. Бондина. – МКОУДО «ИМЦ», 2012. – 360 с.

2. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008. – 112 с.

3. Соколова О.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии / О.А. Соколова. – 482 с.