

**Рябоштан Илья Андреевич**

студент

**Вишина Алла Леонидовна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Аннотация:** аннотации: авторами рассмотрено понятие «здоровьесберегающие технологии». В работе представлена характеристика здоровьесберегающих технологий в обучении школьников, а также выделены компоненты здоровья.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии.

Укрепление здоровья – это дело государственной важности. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Это тем более важно, что по данным Минздрава, в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35–40% – хронические заболевания. Институт возрастной физиологии РАО выявил, что на здоровье человека оказывают влияние множество факторов, причем эти факторы можно разделить на две большие группы:

Понятие «здоровьесберегающие технологии» как раз и интегрирует все направления работы дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

соответствие учебной и физической нагрузки, возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогического процесса в детском саду.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало – конец учебного года), что позволяет сделать выводы о состоянии здоровья.

Характеристика здоровьесберегающих технологий в обучении школьников

Технология – это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика. Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией.

В то же время понятие «здоровьесберегающих технологий» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

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

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

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «слаженностью» в общей системе, направленной на благо здоровья детей и педагогов.

Традиционно выделяют следующие компоненты здоровья:

Психическое здоровье (ментальное здоровье) – согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляясь с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Под физическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют психологическое здоровье. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей заболеваемости детей.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий. Если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов и родителей.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

- оздоровительная гимнастика;
- игры-релаксации;
- разные виды массажа;
- элементы упражнений йоги;
- привитие детям гигиенических навыков;
- простейшие навыки оказания первой помощи;
- физкультминутки во время занятий;
- функциональная музыка;
- специально организованные занятия оздоровительной физкультуры;
- массовые оздоровительные мероприятия;
- упражнения для глаз.

2. Создание условий и развивающей среды.

- приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей;

- 
- изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
  - подбор картотек;
  - разработка отдельных оздоровительных комплексов;
  - ведение кружков.

С целью реализации здоровьесберегающей технологии в детском саду необходимо создать условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. Спортивные площадки, тренажёрный и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка. В каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.

Для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста.

В каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

Основными целями проведения здоровьесберегающих упражнений являются:

1. Осуществление профилактики простудных заболеваний.

2. Для предупреждения простудных заболеваний рекомендуется регулярно применять точечный массаж, массаж биологически активных зон, ушей, дыхательную звуковую гимнастику, которая проводится с помощью специально разработанных игровых упражнений.

3. Проведение закаливающих процедур.

Ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Ежедневные прогулки зимой на лыжах, игра в баскетбол, теннис, являются немаловажным фактором оздоровления. Круглый год на свежем воздухе.

Доказано, что бег на свежем воздухе стимулирует кровообращение и дыхательную, и сердечно сосудистую системы, а также способствует снятию психоэмоционального напряжения.

Условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни:

1. Создание вокруг ребенка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни.
2. Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно – педагогической направленности.
3. Формирование активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.
4. Учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

Программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:

1. Рациональное питание.
2. Оптимальная двигательная активность.
3. Соблюдение режима дня.
4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий и будет обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации.

### ***Список литературы***

1. Маркина О.В. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении / О.В. Маркина, И.В. Сиднева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://открытыйурок.рф/статьи/607220/> (дата обращения: 22.11.2017).