

Сергеев Дмитрий Евгеньевич

студент

Научный руководитель

Сорокин Алексей Александрович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия

ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

***Аннотация:** организация здоровьесберегающего образовательного процесса – ключевой аспект современной педагогики, направленный на сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья участников учебного пространства. В статье рассматриваются основные принципы, методы и формы внедрения технологий, способствующих созданию безопасной и благополучной образовательной среды.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающий образовательный процесс, здоровье в школе, профилактика заболеваний, педагогические технологии.*

Здоровье детей и педагогов – это основа успешного обучения и воспитания. В условиях современных вызовов (стрессовые ситуации, информационная перенасыщенность, ухудшение экологической ситуации) важно не только ориентироваться на передачу знаний, но и уделять особое внимание сохранению здоровья в учебной среде. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса помогает снизить риск развития заболеваний, стрессов и утомляемости, а также формирует у детей устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Здоровье – многогранное понятие, включающее физическую, психологическую и социальную составляющие. Следовательно, в рамках образовательного

процесса необходимо комплексно учитывать эти аспекты: обеспечивать безопасную среду, развивать эмоциональную устойчивость и прививать социальную ответственность.

Все мероприятия должны базироваться на современных данных о здоровье, педагогической психологии и гигиене. На сегодняшний день активно внедряются инновационные технологии, подтвержденные исследованиями.

Необходимо учитывать особенности каждого учащегося, его состояние здоровья, уровень развития и личностные качества. Для этого требуется дифференцированный подход, гибкие программы и индивидуальные рекомендации.

Модель здоровьесберегающего обучения должна регулярно совершенствоваться с учетом новых научных достижений, цифровых технологий и меняющихся условий жизни.

Реализация здоровьесберегающего подхода требует внедрения разнообразных методов и форм работы. Ниже представлены наиболее эффективные из них:

1. Создание безопасной и комфортной среды
2. Гигиенические мероприятия: своевременное проветривание, влажная уборка, контроль за освещением.
3. Эргономика учебных помещений: комфортные стулья, столы, правильная организация пространства.
4. Здоровое питание: рациональное меню в школьной столовой, учет личных диетических требований учащихся.
5. Организация режима: равномерное распределение учебной и внеучебной деятельности, адекватные перерывы.
6. Внедрение здоровьесберегающих технологий
7. Физиологические упражнения: гимнастика, зарядки, упражнения для глаз во время уроков.
8. Инновационные IT-решения: использование приложений и программ для контроля позы, мониторинга утомления.
9. Физическая активность: внедрение спортивных игр, прогулок и активного отдыха во внеурочной деятельности.

10. Релаксационные методики: дыхательные упражнения, медитации, массажные техники.

11. Психологическая поддержка и профилактика стрессов

12. Обучение педагогов: курсы по психологической поддержке, развитию эмпатии.

13. Тренинги для учащихся: развитие эмоциональной устойчивости, навыков саморегуляции.

14. Консультации психолога: организация индивидуальных и групповых консультаций.

15. Психологическая просветительская работа: чтение лекций, тематические мероприятия о стрессах и методах их преодоления.

16. Просветительская деятельность и пропаганда здорового образа жизни

17. Образовательные программы: лекции, мастер-классы, тематические выставки.

18. Информационные кампании: плакаты, буклеты, социальные сети на тему здоровья.

19. Конкурсы и акции: дни здоровья, спортивные соревнования, акции по отказу от вредных привычек.

Эффективность проведения здоровьесберегающих мероприятий во многом зависит от участия и поддержки всех участников образовательного процесса. Учителя и воспитатели должны помнить о необходимости интеграции заботы о здоровье в каждодневную деятельность, открыто разговаривать с детьми о важности здорового образа жизни.

Особенно важно, чтобы родители активно участвовали в формировании правильных привычек дома, посещали консультации и участвовали в школьных инициативах.

Администрация школы должна обеспечить материальную базу, организовать обучение педагогов и создать условия для реализации программ.

Итоговые рекомендации заключаются в том, чтобы создавать постоянную систему мониторинга состояния здоровья учеников и педагогов, внедрять современные технологии и педагогические инновации, ориентированные на здоровье, развивать внутреннюю культуру заботы о здоровье среди школьной команды, обучать детей осознанному отношению к своему здоровью и личной ответственности.

Организация здоровьесберегающего образовательного процесса – это не разовая акция, а непрерывный системный подход, который требует слаженных усилий педагогов, родителей и администрации. Создание благоприятной среды, внедрение современных технологий и воспитание здоровых привычек позволяют не только сохранить здоровье школьников, но и повысить качество образования в целом. Это инвестиция в будущее – здоровое и успешное поколение.

Список литературы

1. Сорокин А.А. Психолого-педагогические основы применения педагогических технологий / А.А. Сорокин // Инновационная деятельность в образовании : сборник научных статей IX Международной научно-практической конференции / под общей редакцией Г.П. Новиковой. – 2015. – С. 117–123. EDN VJOTFV

2. Кулагин А.В., Волкова К.М., Легошин М.Ю., Сорокин А.А. Проявление профессиональных качеств сотрудников МЧС при тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ / А.В. Кулагин, К.М. Волкова, М.Ю. Легошин, А.А. Сорокин // Актуальные проблемы пожарной безопасности : тезисы докладов XXX Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 66–69. EDN YRUWLR

3. Шевчук В.И. Основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций / В.И. Шевчук. – М.: Издательский центр «Культура», 2012.