

Виноградова Светлана Николаевна

учитель

МБОУ «Приволжская ООШ»

г. Мариинский Посад, Чувашская Республика

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

***Аннотация:** в работе анализируются современные тенденции ухудшения физического и психоэмоционального состояния учащихся, вызванные статичной позой, когнитивными нагрузками и цифровыми факторами. Здоровьесберегающие технологии рассматриваются как совокупность методов и организационных подходов, направленных на создание условий для снижения негативного воздействия на здоровье учащихся и формирование мотивации к здоровому образу жизни. Особое внимание уделяется организационно-педагогическим, двигательно-активным, психологическим, содержательно-интегративным и цифровым направлениям. Практические рекомендации включают физкультминутки, сенсорные упражнения, проекты по здоровому образу жизни и экологические исследования. Реализация здоровьесберегающих технологий повышает качество усвоения учебного материала и способствует устойчивому развитию образовательной среды.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, урок биологии, физическое здоровье, психоэмоциональное благополучие, педагогические методы, двигательная активность, цифровые технологии, профилактика заболеваний, образовательная среда.*

Цель исследования – установить особенности здоровьесберегающих технологий на уроках биологии. Методология исследования включает в себя анализ научной литературы, а также успешных практик организации уроков биологии.

Современная система образования всё чаще сталкивается с вызовами, связанными с ухудшением физического и психоэмоционального состояния учащихся. Длительное пребывание в статичной позе, высокая когнитивная нагрузка, недостаток двигательной активности и интенсивное использование цифро-

вых устройств способствуют развитию функциональных нарушений у школьников – от нарушений осанки и ухудшения зрения до хронической усталости и тревожности. В этих условиях реализация здоровьесберегающих технологий становится не просто дополнением к учебному процессу, а необходимым компонентом педагогической стратегии. Уроки биологии, как дисциплина, непосредственно связанная с вопросами анатомии, физиологии, экологии и поведения человека, предоставляют уникальные возможности для интеграции таких технологий в учебный процесс.

Под термином «здоровьесберегающие технологии» понимают совокупность методов, приемов, процедур и организационных подходов, направленных на создание условий, способствующих снижению негативных факторов, влияющих на здоровье обучающихся, а также на развитие у них систем ценностей, ориентированных на здоровый образ жизни. Их основное назначение – не только запись в нормативных документах, но и определение практических мер для профилактики заболеваний, повышения уровня адаптивных возможностей организма и формирования у школьников устойчивой мотивации к оздоровительным практикам [1].

В контексте уроков биологии здоровьесберегающие технологии можно классифицировать по следующим направлениям:

- организационно-педагогические – рациональное распределение учебной нагрузки, чередование форм деятельности, соблюдение гигиенических норм (освещение, вентиляция, температурный режим);
- двигательно-активные – физкультминутки, динамические паузы, биоактивные комплексы;
- психологические – техники снятия напряжения, арт-терапия, дыхательные упражнения;
- содержательно-интегративные – включение в учебный материал вопросов личной гигиены, рационального питания, экологической безопасности, профилактики заболеваний;

– цифровые – использование интерактивных приложений для мониторинга самочувствия, виртуальных лабораторий, снижающих статическую нагрузку.

Как отмечает в своем исследовании А.Ш. Палжанова, особенности применения здоровьесберегающих технологий на уроках биологии заключаются в том, что данный предмет сама по себе предлагает богатую основу для формирования у учащихся правильного отношения к своему здоровью и телу через понимание биологических процессов и механизмов, лежащих в основе жизнедеятельности человека и окружающей среды. Биология как наука изучает живые организмы, включая человека, его анатомию, физиологию и влияние внешних факторов на здоровье. Именно поэтому уроки биологии являются естественной платформой для внедрения методик и приёмов, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников [2].

Особое внимание уделяется тому, чтобы учебный процесс был организован так, чтобы способствовать не только приобретению знаний, но и поддержанию физического и психоэмоционального благополучия учащихся. Это проявляется в том, что уроки строятся с учетом необходимости чередования видов деятельности, что помогает избежать переутомления и способствует активизации внимания. Важно наносить на занятия паузы, позволяющие снять напряжение и восстановить силы, вовлекая учеников в короткие двигательные упражнения и дыхательные практики, что усиливает кровообращение и насыщение мозга кислородом. Содержание уроков биологии также способствует развитию у школьников осознанности относительно здоровья. Во время изучения конкретных тем – будь то опорно-двигательная система, кровообращение или органы чувств – учитель имеет возможность показать важность правильного образа жизни, профилактики заболеваний и бережного отношения к собственному организму. Одновременно с этим занятия становятся более разнообразными и интерактивными за счет использования наглядных моделей, виртуальных лабораторий и природных экспериментов, что позволяет снижать статическую нагрузку и делает процесс обучения более динамичным и живым [3].

Особой значимостью обладает создание благоприятного психологического климата на уроках биологии. Эмоциональное состояние учеников влияет на качество усвоения материала и общее состояние здоровья, поэтому внедрение приёмов релаксации, дыхательных упражнений и использование звуков природы способствует улучшению концентрации и снижению тревожности. Педагог при этом формирует у школьников умение уделять внимание не только учебным задачам, но и собственному самочувствию, что становится основой будущих здоровьесберегающих привычек [4].

Профилактика заболеваний реализуется через изучение строения и функций организма, иммунной системы, а также причин возникновения заболеваний, что позволяет учащимся принимать осознанные решения, направленные на профилактику. Например, при изучении темы инфекционных болезней уроки дополняются информацией о гигиене, вакцинации и мерах предосторожности, что способствует формированию ответственного отношения к собственному здоровью. Развитие двигательной активности достигается за счёт включения в уроки специальных физических минут, физкультпауз, активных игр и подвижных заданий, которые помогают снять напряжение, улучшить кровообращение и увеличить работоспособность учеников [5].

Эффективные практики включения здоровьесберегающих технологий на уроках биологии включают.

1. Интеграция физкультминуток с биологическим содержанием. Например, во время изучения сердечно-сосудистой системы можно провести упражнение «Пульс и движение», где учащиеся измеряют пульс до и после короткой физической активности, анализируя изменения.

2. Использование сенсорных стимулов. При изучении органов чувств применяются упражнения на развитие слухового, зрительного и тактильного восприятия, что способствует активизации внимания и снижению утомления.

3. Проектная деятельность. Учащиеся могут разрабатывать индивидуальные «Программы здорового образа жизни» с учётом возраста, пола, физиологии

ческих особенностей, что способствует формированию ответственного отношения к собственному здоровью.

4. Экологические практикумы. Исследование качества воздуха, воды, шумового фона в школе или микрорайоне позволяет соединить биологические знания с реальными условиями, влияющими на здоровье.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии на уроках биологии представляют собой системный подход, объединяющий педагогические, медицинские и психологические аспекты образовательного процесса. Их реализация способствует не только улучшению физического и психоэмоционального состояния учащихся, но и повышению качества усвоения биологических знаний, формированию ценностного отношения к здоровью. В условиях растущей цифровизации и информационной перегрузки такие технологии становятся важным элементом устойчивого развития образовательной среды.

Список литературы

1. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе / И.П. Борисова // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2005. – №10. – С. 84–92.

2. Палжанова А.Ш. Здоровьесберегающие образовательные технологии как фактор повышения мотивации учащихся на уроках химии и биологии / А.Ш. Палжанова // Педагогическое мастерство: материалы III междунар. науч. конф. (Москва, июнь 2013 г.). – Т. 0. – М.: Буки-Веди, 2013. – С. 85–89. EDN VMRDER

3. Калыкеева А.А. Развитие учебной мотивации через здоровьесберегающие технологии в биологическом образовании / А.А. Калыкеева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2025. – №2. – С. 33–38 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2568> (дата обращения: 24.10.2025). – DOI 10.17513/srps.2568. – EDN SNAEQW

4. Гаврилюк А.А. Здоровьесберегающие технологии – обязательное условие при обучении школьников при внедрении ФГОС / А.А. Гаврилюк // Инновационная наука. – 2016. – №10 (10–2). – С. 154–157. – EDN WXDCJZ

5. Давоян И.Л. Формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни на уроках по курсу «Окружающий мир» / И.Л. Давоян // Аксиома: актуальные аспекты гуманитарных наук. – 2017. – №1 (5). – С. 18–20.

EDN YPDONP