Доклад

на тему:

**«Здоровьесберегающие технологии   
в образовательном процессе СПО»**

2025 г.

Проблемы здоровья населения России, в частности, здоровья под­растающего поколения, являются причиной для беспокойства как го­сударственных организаций, так и общества, самих граждан. Поэтому и обсуждаться эти проблемы стали достаточно часто. Здоровье – величайшая ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, основа для успешной самореализации личности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся (Н.К. Смирнов).

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьеразвивающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

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 учи­телей, содержание образовательных программ, условия проведения учеб­ного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья обучающихся. Необходимо лишь увидеть эту связь.

Если забота о здоровье является одним из приоритетов работы все­го педагогического коллектива и происходит на профессиональной осно­ве, можно говорить о реализации здоровьесберегающей педа­гогики.

Цель здоровьесберегающей педагогики- обеспечить выпускнику образовательного учреждения высокий уровень реального здоровья, вооружая его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитывая у него культуру здоровья. Тогда диплом о профессиональном образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Формирование здоровья подрастающего поколения зависит от усилий преподавателей всех специальностей, при этом здравотворческая деятельность будет тем эффективнее, чем выше уровень куль­туры здоровья всех субъектов образовательного процесса. Однако се­годня главной проблемой остается отсутствие приоритета здорового образа жизни в обществе, недостаточное понимание молодежью ме­ста здоровья в образовательном пространстве, оторванность от окру­жающей среды, от традиционно-педагогической культуры народа.

Создание образовательно-воспитательного пространства, доброжелательной системы отношений в учебном заве­дении и микросоциуме, благоприятная психологическая, духовная атмосфера, будет способство­вать повышению эффективности здорового образа жизни учащейся молодежи.

**Типы технологий:**

– здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);

– оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);

– технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);

– воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности студентов, различные воспитательные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, а также мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, – это:

– условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность 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;

– необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией Петров О.В. понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (студентов, педагогов и др.).

В эту систему здоровьесберегающих технологий входят:

1 Использование данных мониторинга состояния здоровья студентов, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2 Учет особенностей возрастного развития студентов и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д.

3 Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4 Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности студентов, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

**Компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий**

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

1 Аксиологический компонент, проявляющийся в осознании учащимися и студентами высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности.

Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром.

Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здравотворчество.

2 Гносеологический компонент, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Все это ориентирует студента на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни.

3 Здоровьесберегающий компонент, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

4 Эмоционально-волевой компонент, который включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля – психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Эмоциональноволевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

5 Экологический компонент, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает его определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здравотворческого воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья студентов. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме.

6 Физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее функциональной составляющей.

**Функции здоровьесберегающей технологии:**

1 Формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

2 Информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

3 Диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями личности, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута.

4 Адаптивная: предполагает воспитание у студентов направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизацию состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды.

5 Рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

6 Интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

**Виды здоровьесберегающих технологий**

* медико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;
* валеологического просвещения родителей;
* здоровьесберегающие образовательные технологии.

В организации и проведении занятия педагогу необходимо учитывать:

1. Обстановку и гигиенические условия в группе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения помещения и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2. Число видов учебной деятельности должно быть - 4-7 видов за занятие: беседа, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, выполнение практических заданий и т.д. Частые смены одной деятельности другой требуют от воспитанников дополнительных адаптационных усилий. Смена вида деятельности должна происходить в зависимости от возрастных особенностей детей. Ориентировочная норма для дошкольников - через 2-5 минут. Число видов преподавания не менее трех: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Чередование видов преподавания происходит не позже, чем через 2-5 минут. Наиболее сложные задания предлагаются после 7 минуты занятия. Последние 5 минут занятия малопродуктивны, поэтому это время используются задания для снятия утомления с включением настольных игр, рисования, конструирования.

3. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение педагога использовать их как возможности инициирования обсуждения;

4. Чередование поз воспитанников. С целью повышения активности детей на занятии оно проводится в режиме динамической позы, то есть коррекционный процесс проходит на основе телесной вертикали и телесно-моторной активности (предложение Базарного В. Ф.). Логопедическое занятие планируется с таким расчетом, чтобы дети несколько раз за занятие организованно поднимались. Практический опыт показал, что детей без ущерба для учебного процесса можно переводить в положение «стоя» до трех раз (при продолжительности каждого стояния от 3 до 5—7 минут). В процессе обдумывания ответа дети свободно передвигаются по кабинету, не нарушая сам процесс ведения занятия. Они более спокойны, уверенны и уравновешены.

5. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии. На протяжении всего занятия проводится несколько разноплановых здоровьесберегающих минуток, которые позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести пользу своему организму. Их должно быть не менее 2, продолжительностью в соответствии с возрастными требованиями.

6. Использование педагогом методов повышения этой мотивации учебной деятельности (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.)

7. Наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения; сообщение воспитанникам знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

8. Психологический климат на занятии, наличие эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.

В логопедической работе используются разнообразные стимулирующие приемы здоровьесбережения, которые становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. На фоне комплексной логопедической помощи эти приемы не требуют особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

**Заключение**

Чтобы образовательные технологии стали действительно здоровьесберегающими, необходимо, чтобы сами педагоги приходили в техникум с соответствующей внутренней позицией, личностной философией здоровьесберегающего образования.

Важно использовать и различные формы тренингов, умело сочетая личностный рост, развитие коммуникативной компетентности и уверенности в себе с восточными оздоровительными гимнастиками.

В качестве основных принципов, которые должны лежать в основе построения здоровьесберегающих технологий в обучении могут быть предложены следующие:

- учебно-материальная база обуче­ния должна соответствовать оптимальным гигиеническим условиям для работы студентов;

- режим работы в кабинетах, лабораториях, мастерских должен предусматривать чередование непрерывной работы с периодами отдыха;

- учитывать психофизиологического воздействия цветовой гаммы;

- способствовать осознанию студентами собственных психосоматических процессов;

- формировать творческую активность и навыки закаливания.

Конечно, методология здоровьесберегающего образования требует дальнейшего развития в плане сравнительной диагностики эффективности тех или иных технологий, и в плане подготовки педагогических кадров.

Необходимо, чтобы такие технологии могли кристаллизоваться в недрах информационного педагогического сообщества, могли обсуждаться на форуме, способствующему взаимопониманию между автономными общественно-педагогическими объединениями, отдельными инициативными авторами.

**Используемая литература**

1. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании
2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
4. <http://iknigi.net/avtor-ekaterina-garaeva/108227-zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-professionalno-pedagogicheskom-obrazovanii-ekaterina-garaeva/read/page-1.html>
5. <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/teoretiko-metodicheskie-osnovy-zdorovesberegajuwej-pedagogiki.html>
6. <http://www.informio.ru/publications/id395/Primenenie-zdorovesberegayushei-obrazovatelnoi-tehnologii-v-tehnikumah>
7. [http://yspu.org/](http://yspu.org/%D0%A1%D0%9F%D0%98%D0%A1%D0%9E%D0%9A_%D0%9B%D0%98%D0%A2%D0%95%D0%A0%D0%90%D0%A2%D0%A3%D0%A0%D0%AB_%D0%BA_%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D1%83_%22%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5_%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8_%D0%B2_%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B5_%D1%81_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%8C%D0%BC%D0%B8...%22)
8. <https://infourok.ru/zdorovesberegayuschie-tehnologii-256765.html>
9. <https://nsportal.ru/npo-spo/arkhitektura-i-stroitelstvo/library/2016/09/23/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v>
10. <https://pandia.ru/text/78/611/6167.php>
11. <https://studfiles.net/preview/5568415/page:2/>
12. <https://www.twirpx.com/file/26203/grant/>