**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Технология - 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.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждении, сформировать у него необходи­мые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, нау­чить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Принципы**

**здоровьесберегающей педагогики**

Общеметодические принципы - это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с целью здоровьесберегаю­щих образовательных технологий.

- принцип сознательности и активности;

- принцип активности;

- принцип наглядности;

- принцип систематичности и последовательности.

Среди специфических принципов, выражающих специфиче­ские закономерности педагогики оздоровления, важнейшим можно назвать принцип «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

- принцип повторений умений и навыков;

- принцип постепенности;

- принцип доступности и индивидуализации;

- принцип непрерывности;

- принцип цикличности;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенно­стей обучающихся; - принцип всестороннего и гармонического развития лично­сти;

- принцип оздоровительной направленности;

- принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению;

- принцип активного обучения;

- принцип формирования ответственности обучающих­ся за свое здоровье и здоровье окружающих людей;

- принцип связи теории с практикой.

**Средства**

**здоровьесберегающих технологий**

К средствам здоровьесберегающих технологий относятся:

* средства двигательной направленности;
* оздоровительные силы природы;
* гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Это движение; физические упражнения; гим­настика (оздоровительная гимнастика, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечеб­ная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребёнка (занятия оздоровительной физ­культурой, своевременное развитие основ двигательных навыков): массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает су­щественное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процес­сов, повышает общую работоспособность организма, замедляет утомление и т. д.

К относительно самостоятельным средствам оздоровления можно отнести солнечные и воздушные ванны, водные проце­дуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотера­пию (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды). Возможно привнесение новых элементов - фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педаго­гов и обучающихся.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьес­берегающих образовательных технологий обучения, содейст­вующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитар­но-гигиенических требований, регламентированных СанПиНа-ми; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота места занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка по­мещений; соблюдение общего режима дня, режима двигатель­ной активности, режима питания и сна; привитие детям элемен­тарных навыков: мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению за­нятий снижает положительных эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Одним из главных требований к использованию перечис­ленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактиче­ских методик; применением функциональной музыки; аудио-сопровождения занятий; массовых оздоровительных меро­приятий, спортивно-оздоровительных праздников, тематиче­ских праздников здоровья; выходов на природу, экскурсий, а также через здоровьесберегающие технологии процесса обу­чения и развития; в работе с семьей с целью пропаганды здоро­вого образа жизни; в системе организационно-теоретических и практических занятий в родительских лекториях, в работе с пе­дагогическим коллективом.

**Методы здоровьесберегающих технологий**

Под методами здоровьесберегающих технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления.

В здоровьесберегающих образовательных технологиях обу­чения применяются две группы методов:

* специфические (характерные только для процесса педаго­гики оздоровления);
* общепедагогические (применяемые во всех случаях обу­чения и воспитания).

Только оптимальное сочетание специфических и общепеда­гогических методов в соответствии с методическими принципа­ми может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

В структуре метода выделяют приёмы как основную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом:

* защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
* компенсаторно-нейтрализующие (оз­доровительная, дыхательная и др. гимнастики, ле­чебная физкультура; массаж; самомассаж; тренинг, позволяю­щий частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
* стимулирующие (элементы закаливания, приёмы психо­терапии, фитотерапии и др.);
* информационно-обучающие (памятки, адресованные ро­дителям, обучающимся, педагогам).

Только при условии, что все отдельные подходы будут объ­единены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реали­зующее идеи здоровьесберегающей педагогики.