# Тема 2: Основы здоровьесберегающей педагогики

З д о р о в ь е с б е р е г а ю щ а я п е д а г о г и к а – 1) педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, который необходимо воспитать у детей и реализовать при проведении учебно-воспитательного процесса; 2) образовательная система, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию при организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей[[1]](#footnote-1).

**2.1. Классификация здоровьесберегающих технологий**

З д о р о в ь е с б е р е г а ю щ и е о б р а з о в а т е л ь н ы е т е х н о л о г и и – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии (педагогической системы) решается задача сохранения и укрепления здоровья основных участников образовательного процесса – детей и педагогов.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используются разные подходы к охране здоровья, а соответственно и разные методы и формы работы. Первая группа – оздоровительные технологии по направленности деятельности.

1. Медико-гигиенические технологии. Предусматривают контроль и обеспечение гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов; вакцинацию детей; мониторинг здоровья детей; организацию профилактических мероприятий в преддверии эпидемии ОРВИ и гриппа; проведение занятий лечебной физической культурой с детьми, имеющими проблемы со здоровьем, и т. д.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии. Предусматривают использование физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма, укрепления иммунитета и т. д. Реализуются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций, на самостоятельных занятиях.
3. Экологические здоровьесберегающие технологии. Направлены на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. К ним относятся озеленение территории образовательного учреждения, групп в детских садах, учебных классов и рекреационных зон в школах; участие в природоохранных мероприятиях. Занятия физической культурой на природе не только оказывают оздоровительное воздействие на организм, но и способствуют экологическому и эстетическому воспитанию детей. В настоящее время активно развиваются экотуризм, экоспорт как средства физической культуры и спорта.
4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.Их реализуют специалисты по охране труда, представители инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса основ безопасности жизнедеятельности. Кроме того, каждый ребенок на занятиях по физическому воспитанию должен знать и соблюдать правила безопасности.
5. Образовательные технологии. Предполагают использованиепсихолого-педагогических приемов, методов, технологий, обеспечивающих здоровьесбережение детей. Образовательные здоровьесберегающие технологии подразделяются на три подгруппы:

* организационно-педагогические технологии, определяю-щие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению дезадаптационных состояний (переутомление, гиподинамия и др.). Например, учитель может включить в образовательный процесс физкульминутки, динамические паузы, если отмечает снижение работоспособности у детей;
* психолого-педагогические технологии, связанные с непосред-ственной работой педагога на занятии, воздействием, которое он оказывает на детей в ходе образовательного процесса. Учитель (воспитатель, тренер) своим негативным отношением к ребенку может значительно ухудшить его психофизическое состояние. Это явление, весьма распространенное в наших образовательных учреждениях, получило название «дидактогения»;
* учебно-воспитательные технологии, предусматривающие ис-пользование программ и методик по обучению детей грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья; создание мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек; проведение организационно-воспитательной работы с детьми, просвещение их родителей.

Существует также вторая классификация здоровьесберегающих технологий. По характеру действия они подразделены на следующие группы.

1. Защитно-профилактические. К этой группе относятся приемы, методы, технологии, направленные на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий факторов окружающей среды. Соблюдение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами, проведение прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной или физической нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортивных залах с целью профилактики травматизма – вот меры, обеспечивающие решение этой задачи.
2. Компенсаторно-нейтрализующие. Направленность этих технологий – восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности или хотя бы частичной нейтрализации (ограничения) негативных воздействий в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не удается. Например, проведение физкультминуток и физкультпауз позволяет нейтрализовать неблагоприятное воздействие сохранения детьми статического положения тела на уроке. Йодирование питьевой воды и соли, применение Йодомарина и витаминно-минеральных комплексов позволяют компенсировать недостаток йода и витаминов в пищевом рационе.
3. Стимулирующие. Эти приемы, методы, технологии позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из дезадаптационного состояния. Например, регулярные физические нагрузки и закаливающие мероприятия способствуют укреплению иммунитета. В рамках педагогических техник учителя пользуются многими подобными приемами на уроках и во внеурочной воспитательной работе. Так, обычная похвала и поощрение ребенка могут значительно активизировать его деятельность. Химические стимуляторы, такие как чай, кофе, энергетики, стали привычным средством, чтобы «взбодрить» организм и повысить умственную и физическую работоспособность.
4. Информационно-обучающие. Обеспечивают необходимыйуровень валеологической грамотности для эффективной заботы не только о своем здоровье, но и о здоровье близких, помогают в формировании культуры здоровья личности. К ним относятся образовательные, просветительские и воспитательные программы, адресованные всем участникам образовательного процесса: учащимся и их родителям, педагогам.

**2.2. Принципы здоровьесберегающей педагогики**

В здоровьесберегающей педагогике важно соблюдать следующие принципы:

1. Принцип ненанесения вреда – «No nocere!» – одинаково важен для медиков, педагогов и родителей. На его соблюдении строится профессиональная этика любой человековедческой профессии, медицинской деонтологии, основ педагогики и дидактики. Известно, что чрезмерная физическая нагрузка может принести значительный вред организму.
2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов предполагает, что забота о здоровье детей и подростков должна осуществляться не на бумаге, а на деле. Все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ, проведения уроков и перемен, организации внеурочной деятельности учащихся – должно оцениваться с позиции влияния на физическое и психическое здоровье детей и педагогов. Реализация этого принципа невозможна без проведения мониторинга здоровья учащихся: физического, психического, духовно-нравственного.
3. Принцип триединого представления о здоровье определяет необходимость подхода к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т. е. имея в виду неразрывное единство здоровья физического, психического и духовно-нравственного. При его несоблюдении все внимание обращается на физическое здоровье с возложением ответственности за его сохранение на врача, учителя физической культуры. При этом другие стороны здоровья как единого целого – душевное, духовнонравственное – остаются за рамками рассмотрения и оценки. В здоровьесберегающей деятельности учреждения эта методологическая ошибка значительно снижает эффективность проводимой работы.
4. Принцип непрерывности и преемственности определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке. Именно соблюдение этого принципа в процессе физического воспитания обеспечивает совершенствование двигательных способностей, повышение адаптационных возможностей, развитие физических качеств.
5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения предпола-гает, что не только педагоги обязаны обеспечивать здоровьесберегающие условия образовательного процесса, но и сам ребенок должен активно участвовать в решении этой задачи, соблюдая правила здорового образа жизни, например, делать утреннюю гигиеническую гимнастику, больше времени проводить на свежем воздухе, меньше сидеть за компьютером, не употреблять в пищу «вредные» продукты и т. д. Другая сторона реализации данного принципа – необходимость обеспечения индивидуального подхода к учащемуся. Субъект, в отличие от объекта, всегда индивидуален, и учет индивидуальных особенностей (состояния здоровья, пола, интересов и потребностей и др.) определяет эффективность здоровьесберегающей работы.
6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся предполагает подбор объема физической нагрузки и сложности выполняемых упражнений в соответствии с возрастными возможностями детей. Это одно из главных и обязательных требований к любой физкультурно-оздоровительной технологии, определяющей характер ее влияния на здоровье учащихся.
7. Комплексный, междисциплинарный подход – основа эффективной работы по охране здоровья человека. Только тесное взаимодействие педагогов, психологов и врачей является условием достижения намеченных результатов здоровьесберегающих программ. Взаимопонимание между специалистами, занимающимися проблемами здоровья детей, должно быть таким, чтобы они составляли единую команду, понимая друг друга с полуслова.
8. Принцип медико-психологической компетентности учителя определяет высокие требования к уровню психологической и медико-валеологической грамотности педагогов, стремящихся использовать в своей работе здоровьесберегающие технологии. Эффективно работающий педагог – это хороший психолог и медик. Выполнение данного принципа может быть обеспечено как введением соответствующих учебных курсов в программы педагогических и физкультурных вузов, так и повышением квалификации уже работающих учителей.
9. Общепедагогический принцип гармоничного сочетанияобучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий реализуется на физкультурных занятиях посредством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.
10. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями) – один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики. Преобладание запретов, порицаний, неодобрений у педагогов и родителей в процессе воспитания оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье и психическое развитие детей. Фиксирование внимания ребенка преимущественно на недостатках и ошибках формирует психологически ущербную личность с заниженной самооценкой и комплексом неполноценности, не способную ставить настоящие цели и добиваться их достижения. Однако, по результатам многих исследований, именно такие педагогические воздействия преобладают в российских образовательных учреждениях, особенно среди тренеров.
11. Приоритет активных методов обучения предполагает использование только научно-обоснованных программ педагогической деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
12. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий. Охранительная стратегия направлена на создание условий для ребенка, защищающих его от воздействия вредных (патогенных) факторов. Тренирующая стратегия направлена на повышение адаптационных возможностей, чтобы организм мог справляться с нежелательными, опасными для здоровья воздействиями (вирусами, бактериями). В каждодневной педагогической работе этот принцип проявляется в требовании обеспечивать для всех занимающихся такой уровень физической нагрузки, который (при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого учащегося) соответствовал бы тренирующему уровню, т. е. был бы выше охранительного (щадящего), но ниже утомляющего (а тем более переутомляющего). Умение найти для каждого ученика этот оптимальный уровень нагрузки и организовать его соблюдение во многом определяет профессионализм педагога, особенно в достижении здоровьесберегающих результатов в процессе физического воспитания и занятий спортом.
13. Принцип формирования ответственности ребенка за своездоровье. Безответственное отношение ребенка, подростка к своему здоровью сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, так как не обеспечивает необходимых условий для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем.
14. Принцип отсроченного результата предполагает учет тогофакта, что результаты здоровьесберегающей работы видны не сразу. Поэтому в начале организации работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, необходимо запастись терпением и не опускать руки при отсутствии видимых результатов в первые недели и месяцы занятий.
15. Принцип контроля за результатами направлен на организацию и проведение диагностики состояния здоровья детей и подростков, основанной на получении обратной связи. Может быть реализован как в работе всего образовательного учреждения (проведение диагностики, мониторинга здоровья), так и в работе каждого педагога, в его индивидуальной педагогической технологии.

## Контрольные вопросы

1. Дайте общее представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях.
2. Охарактеризуйте здоровьесберегающие технологии по направленности и характеру действия.
3. Перечислите принципы здоровьесберегающей педагогики.
4. Приведите примеры реализации принципов «Не навреди!» на занятиях по физическому воспитанию.
5. Приведите примеры сочетания охранительной и тренирующей стратегий на занятиях по физическому воспитанию.
6. Как вы понимаете принцип формирования ответственности детейза свое здоровье?

1. См.: *Смирнов Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М. : АРКТИ, 2003. С. 258. [↑](#footnote-ref-1)