

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Основной задачей образования сегодня является не только получение фундаментальных знаний в различных областях, но и защита жизни, сохранение, поддержание и укрепление физического и психического здоровья учащихся. Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья обучающихся должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако, большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы преподавателей не только физической культуры и спорта, но и педагогов-предметников и связано с их профессиональной деятельностью.

Согласно статье 41 «Кодекса Республики Беларусь об образовании» охрана жизни и здоровья обучающихся включает в себя: создание оптимальных условий для получения образования, определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, продолжительности каникул, каникулярных отпусков; пропаганду здорового образа жизни и обучение навыкам такого образа жизни; создание условий для занятий физической культурой и спортом [1]. Поэтому поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в учреждениях образования сегодня становится актуальным и востребованным.

Технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, получили название «здоровьесберегающие технологии» или «технологии здоровья». Технологии здоровья – это система мер, которая построена на взаимосвязи и взаимодействии всех факторов образовательной среды и предназначена для поддержания здоровья на всех этапах его обучения и развития.

Концепция «педагогических здоровьесберегающих технологий» является дискуссионной, разные авторы имеют разные интерпретации этого термина. Н.К. Смирнов утверждает, что технологии санитарного просвещения можно рассматривать как технологическую основу педагогики здоровья, как совокупность форм и методов организации обучения студентов без вреда для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по ее влиянию на здоровье [2].

Технологии здоровья можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии с задачами здравоохранения. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность: с одной стороны, это формирование и укрепление основ валеологической культуры, то есть научить учащихся заботиться о собственном здоровье.

С другой стороны, это организация учебного процесса без негативного воздействия на здоровье учеников. Оздоровительные технологии прекрасно сочетаются с традиционными формами и методами педагогики, дополняя их различными способами проведения оздоровительной работы. Использование таких технологий решает ряд проблем: улучшение психического и социального здоровья; проведение профилактических оздоровительных работ; формирование валеологических навыков; воспитание ценностей о своем здоровье. Есть много эффективных разновидностей современных технологий, которые должны быть в досье педагога.

Один из самых простых и распространенных видов оздоровительных технологий, используемых на уроках в УО «Средняя школа № 42 г. Минска», – это физкультминутки. Их еще называют динамическими паузами. Это короткие перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых выполняются несложные физические упражнения.

Целью таких минуток является: изменение деятельности; профилактика переутомления; снятие напряжения мышц, центральной нервной системы; активация кровообращения; интенсификация мышления; повышение интереса к ходу занятий; создание положительного эмоционального фона.

Проведение динамических пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для исполнения в ограниченном пространстве (возле стола или стола, в центре аудитории и т. д.). Упражнения сопровождаются стихами или исполняются под музыку. Такие динамические паузы длятся 1–2 минуты. Такие минуты физической подготовки выполняют все учащиеся. Для этого не требуется спортивной формы или оборудования. Время проведения мероприятия выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости.

Глазная гимнастика тоже относится к здоровьесберегающим технологиям, активно используемым в УО «Средняя школа № 42 г. Минска». Она включает в себя систему упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Упражнения для

глаз необходимы для: снятия напряжения; профилактики быстрой утомляемости; тренировки глаз; укрепления органов зрения. Для выполнения такой гимнастики достаточно 2–4 минуты. Главное правило – двигаться должны только глаза, а голова остается неподвижной (кроме случаев наклона головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Здоровьесберегающие технологии являются необходимой частью всей образовательной системы. Использование здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических возможностей приводит к достижению высокой эффективности занятия, возрастает удовлетворенность учащихся полученными знаниями, повышается качество образования по предмету, укрепляется и сохраняется здоровье молодого поколения.

Систематическое использование приемов здоровьесбережения повышает работоспособность обучающихся, снижает утомляемость, что ведёт, в первую очередь, к комфортному пребыванию учащихся в образовательном учреждении и способствует сохранению их здоровья. А забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ, здоровье – это ценный дар, данный человеку природой и ничем не заменимый [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Кодекс Республики Беларусь об Образовании [Электронный ресурс] / Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>. – Дата доступа: 10.01.2025.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе: метод. пособие / Н. К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с. 83
3. Борисевич, А.Р. Интерактивные занятия по формированию экологической здоровьесберегающей компетентности будущих специалистов / А.Р. Борисевич, Л.М. Волкова, А. А. Василеня / Теория и практика физической культуры, спорта и туризма / Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2018. – С. 38–42.