**Здоровьесберегающие аспекты педагогических технологий**

*Криницына Н.В., преподаватель иностранного языка*

*ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»,*

*mmuspo@mail.ru*

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются здоровьесберегающие аспекты педагогических технологий в системе образования.

**Ключевые слова:** Здоровьесберегающий, педагогические технологии, эргономика, ортобиотика.

В последние годы в российском образовании провозглашен принцип вариативности, который дает возможность педагогическим коллективам образовательных учреждений выбирать и создавать педагогические процессы по любой модели, включая авторские. В этом направлении идет процесс образования: разработка различных вариантов его содержания, использование возможностей современной дидактики в повышении эффективности образовательных структур; научная разработка и практическое обоснование новых идей и технологий.

Одним из самых инновационных подходов к образованию является эргономический и ортобиотический подходы, лежащие в основе здоровьесберегающей педагогики.

Эргономика – это наука, изучающая оптимальные условия труда с целью увеличения его производительности и сохранения сил, времени, энергии, работоспособности и здоровья человека.

Ортобиотика – это наука о технологии сбережения человеческого здоровья и оптимистического настроя.

Дидактические методы, реализуемые в образовательных технологиях, не всегда отвечают требованиям здоровьесберегающего педагогического процесса. Увлечение интеллектуальными методиками обучения, эксплуатирующими левополушарные области мозга, приводит к ухудшению эмоциональной составляющей психического здоровья студентов.

Здоровьесберегающим потенциалом обладают технологии эвристического обучения, стимулирующие развитие творческих способностей студентов. В них включаются – методы, инициирующие развитие образного мышления, воображения и фантазии, интуиции. Ситуации творчества позволяют студентам легче переносить учебные нагрузки, снимают мышечное напряжение.

Использование в технологиях обучения и воспитания игровых методов и приемов, правильное сочетание их с другими методами повышают учебную мотивацию студентов, способствуют менее затратному (без напряжения) достижению учебных задач. Игра – один из ведущих видов деятельности человека, не занявший пока достойного места в образовательном процессе. Ей присущи психотерапевтические функции, позволяющие изменить отношение человека к себе.

Здоровьесберегающим потенциалом обладают методы и формы, предполагающие дифференциацию обучения, хотя не всякая дифференциация позитивно влияет на сохранение и укрепление здоровья детей.

Внутригрупповая дифференциация обучения, осуществляемая по степени оказания методической помощи каждому студенту, наиболее эффективна. Она позволяет выстроить индивидуальную траекторию успеха, подбор ребенку адекватных его индивидуальным способностям и возможностям методов и средств обучения. Использование дифференциации на основе интересов студентов и уровня их обученности, предоставления им свободы выбора выполнения учебных задач повышает самостоятельность студентов, позитивно влияет на эмоционально-волевую сферу личности, а, следовательно, укрепляет здоровье.

Особое внимание в укреплении здоровья играют формы организации учебно-познавательной деятельности. Доминирование на всех этапах обучения фронтальной формы организации приводит к мышечной зажатости, скованности, возникновению сколиоза.

Творческое сочетание парных и групповых, индивидуальных и коллективных форм работы снимает динамическое напряжение и эмоционально насыщает учебный процесс.

Более ста лет назад известный московский врач Ф.П. Гааз утверждал, что «медицина – царица всех наук, ибо здоровье необходимо для всего прекрасного и великого». Царицей всех наук, по мнению В.М. Шепеля, можно назвать и ортобиотику, которая формирует философию отношения человека к своему здоровью. Она составляет духовную основу разумного образа жизни и помогает при ярком самоощущении жизни, увлечении трудовой деятельностью, эстетическом общении добиваться поставленных перед собой целей.

Здоровьесберегающие технологии в работе отдельного педагога можно представить как системно - организованное на едином методологическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности студента к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него личным примером культуры здоровья.

В настоящее время возникло особое направление в педагогике «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке. Здоровьесберегающая технология не может выражаться какой - то конкретной образовательной технологией. В тоже время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

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