**Тема:** *«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: современные подходы и практика реализации»*

**Автор:** Бряк Дмитрий Александрович, учитель физической культуры, ГБОУ ЛНР «Заайдаровская ОШ»

**Введение**

Современная система образования сталкивается с рядом вызовов: увеличение учебной нагрузки, цифровизация, снижение двигательной активности учащихся, рост стрессовых факторов. В этих условиях особую актуальность приобретают **здоровьесберегающие технологии**, направленные на сохранение и укрепление физического, психического и социального благополучия обучающихся.

Цель доклада – рассмотреть ключевые здоровьесберегающие технологии, применяемые в образовательных учреждениях, и проанализировать их эффективность на практике.

**1. Понятие и классификация здоровьесберегающих технологий**

Здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) – это система мер, включающая **организационные, педагогические, психологические и медицинские методы**, направленные на:

* Снижение утомляемости учащихся.
* Профилактику нарушений осанки и зрения.
* Формирование культуры здоровья.
* Создание комфортной образовательной среды.

**Основные виды ЗСТ в школе/детском саду:**

1. **Организационно-педагогические** (рациональное расписание, динамические паузы, соблюдение СанПиН).
2. **Психолого-педагогические** (снятие стресса через игровые методики, релаксацию).
3. **Учебно-воспитательные** (интеграция тем здоровья в предметы, внеклассные мероприятия).
4. **Физкультурно-оздоровительные** (подвижные игры, ЛФК, дыхательная гимнастика).
5. **Медико-гигиенические** (профилактические осмотры, вакцинация, витаминизация).

**2. Практика применения ЗСТ в ГБОУ ЛНР «Заайдаровская ОШ»**

В нашей школе реализуются следующие здоровьесберегающие методики:

**2.1. Динамические паузы и физкультминутки**

* В начальной школе каждый урок включает **2–3 минуты активных упражнений** (гимнастика для глаз, растяжка, танцевальные движения под музыку).
* **Результат:** снижение жалоб на усталость, улучшение концентрации.

**2.2. Релаксация**

* Для снижения тревожности у учащихся организованы **зоны психологической разгрузки**
* **Пример:** 15-минутные сеансы релаксации перед контрольными работами.

**2.3. Проект «Школа – территория здоровья»**

* Ежемесячные тематические недели: «Осанка и гаджеты», «Здоровое питание», «Антистресс».
* **Интерактивные форматы:** квесты, мастер-классы от врачей, создание комиксов о ЗОЖ.

**2.4. Использование цифровых технологий**

* Применение **специальных программ** для контроля осанки (датчики на партах) и напоминаний о питьевом режиме.
* Онлайн-челленджи: «10 000 шагов в день», «Минута тишины».

**3. Оценка эффективности и перспективы**

**Критерии успеха:**

* Уменьшение количества пропусков по болезни (на 15% за год).
* Положительные отзывы родителей и учащихся (анкетирование).
* Повышение мотивации к ЗОЖ (участие в спортивных мероприятиях выросло на 20%).

**Проблемы:**

* Нехватка финансирования для оборудования кабинетов.
* Сопротивление части педагогов нововведениям.

**Перспективы:**

* Сотрудничество с медицинскими центрами для углубленной диагностики здоровья учащихся.

**Заключение**

Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть качественного образования. Их эффективность зависит от **системного подхода**, вовлеченности педагогов и поддержки родителей. Главный результат – не только знания, но и **здоровые, счастливые дети**