Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение " Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва"

**Доклад на тему:**

**Использование здоровье сберегающих технологий в образовательном учреждении.**

подготовила

Русских Григорий Сергеевич

Тренер - преподаватель

г. Ульяновск

 2025 г

**Введение**

Современная система образования предъявляет высокие требования к учащимся, что может негативно сказываться на их физическом и психическом здоровье. Здоровьесберегающие технологии направлены на сохранение и укрепление здоровья школьников и студентов, создание комфортных условий обучения и профилактику переутомления.

**Основная часть**

**1. Цели и задачи**

Основные цели здоровьесберегающих технологий:

Сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Снижение учебной нагрузки и стресса.

Формирование культуры здорового образа жизни.

Повышение эффективности обучения за счёт оптимальной организации учебного процесса.

**2. Структура и механика**

Здоровьесберегающие технологии включают:

Медико-гигиенические меры (контроль освещения, проветривания, питания).

Физкультурно-оздоровительные элементы (динамические паузы, подвижные игры, занятия спортом).

Психолого-педагогические подходы (снижение стресса, индивидуальный подход к учащимся).

Технологии рациональной организации урока (чередование видов деятельности, использование интерактивных методов).

**3. Опыт внедрения в образовательную практику**

Многие школы и вузы уже применяют здоровьесберегающие технологии:

Введение "подвижных" уроков с физкультминутками.

Использование релаксационных зон и психологических разгрузок.

Внедрение электронных образовательных ресурсов для снижения зрительной нагрузки.

Результаты показывают снижение утомляемости и повышение успеваемости.

**4. Перспективы развития**

В будущем возможно:

Широкое использование цифровых технологий для мониторинга здоровья учащихся.

Развитие программ по психологической поддержке.

Интеграция здоровьесберегающих методик в дистанционное обучение.

**Заключение**

Здоровьесберегающие технологии – важный элемент современного образования. Их внедрение помогает не только сохранить здоровье учащихся, но и повысить качество обучения. Дальнейшее развитие этих практик будет способствовать формированию здорового и успешного поколения.