

УДК 371(075.8)  
П 18

Печатается по решению Учебно-методического совета ОГПУ,  
протокол № 2 от «26» мая 2021 г.

Рецензенты:

к. б. н., доцент Е.Е. Елина  
к. б. н., доцент И.В. Чикенева

Паршина Т. Ю., Пожидаева Г.А.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Учебно-методические рекомендации к практическим занятиям.— Оренбург: 2021.

Паршина Т. Ю., Пожидаева Г.А. 2021 г.

### Пояснительная записка

Вопрос здоровьесбережения на занятиях в системе образования затрагивался много раз. Здоровье человека, а тем более здоровье обучающегося – это всегда актуальная тема для обсуждения, а в XXI веке она становится приоритетной. Состояние здоровья учащихся вызывает серьёзные опасения специалистов. Если сравнить здоровье обучающихся 20-30 лет назад с учащимися нашего времени, то можно проследить отрицательную динамику, здоровье с каждым годом ухудшается. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением учащимся общего среднего образования.

По данным статистики, уровень заболеваемости среди детей и подростков в последние годы неуклонно растёт. И речь идет не только о физических отклонениях, но и об увеличении числа неадекватных психологических реакций. А так как более половины своего времени бодрствования учащиеся проводят в учебных заведениях, то становится очевидно, что система образования должна взять на себя часть ответственности за сохранение здоровья подрастающего поколения.

Поэтому для сохранения здоровья обучающихся необходимо использовать *здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе как комплекс методов, приемов и условий, максимально способствующих сохранению и укреплению физического, духовного и нравственного здоровья субъектов образовательного процесса.*

**Сущность здоровьесберегающего занятия** состоит в том, что это занятие обеспечивает обучающемуся и педагогу сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца занятия, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно в дальнейшей жизни.

Курс «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» интегрирует все направления работы образовательных организаций по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

В настоящее учебное пособие включены методические рекомендации для проведения практических занятий по курсу «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе».

Пособие предназначено для студентов педагогических университетов.