

Здоровьесозидающая деятельность в образовании как ресурс сбережения здоровья участников образовательного процесса



Виктория Евгеньевна Цибульникова –
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
педагогики и психологии профессионального
образования имени академика РАО В.А. Сластёнина
ФГБОУ ВО «Московский педагогический
государственный университет»,
член-корреспондент МАНПО

Vicki-77@yandex.ru



Федеральный
Государственный
Образовательный

СТАНДАРТ



**Качество
образования**

В условиях модернизации общего образования, системных изменений и реализации ФГОСов особо актуальной является **проблема повышения качества общего образования.**

Центральной задачей общеобразовательной организации становится **результативность, эффективность, качество образования, максимально высокий уровень успеваемости обучающихся.**

Культура здоровья субъектов образовательного процесса как индикатор качества общего образования

Владислав Ремирович Кучма отмечает, что завышенный объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация образовательного процесса при дефиците времени, уменьшение продолжительности сна и прогулок на свежем воздухе, сниженная физическая активность оказывают стрессорное воздействие на развивающийся организм обучающихся.

Кучма В.Р. Школа здоровья: организация работы, мониторинг развития эффективности (аудит школы в сфере здоровьесбережения детей) / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, М.И. Степанова и др. – М.: Издательство Просвещение, 2011. – 142 с.



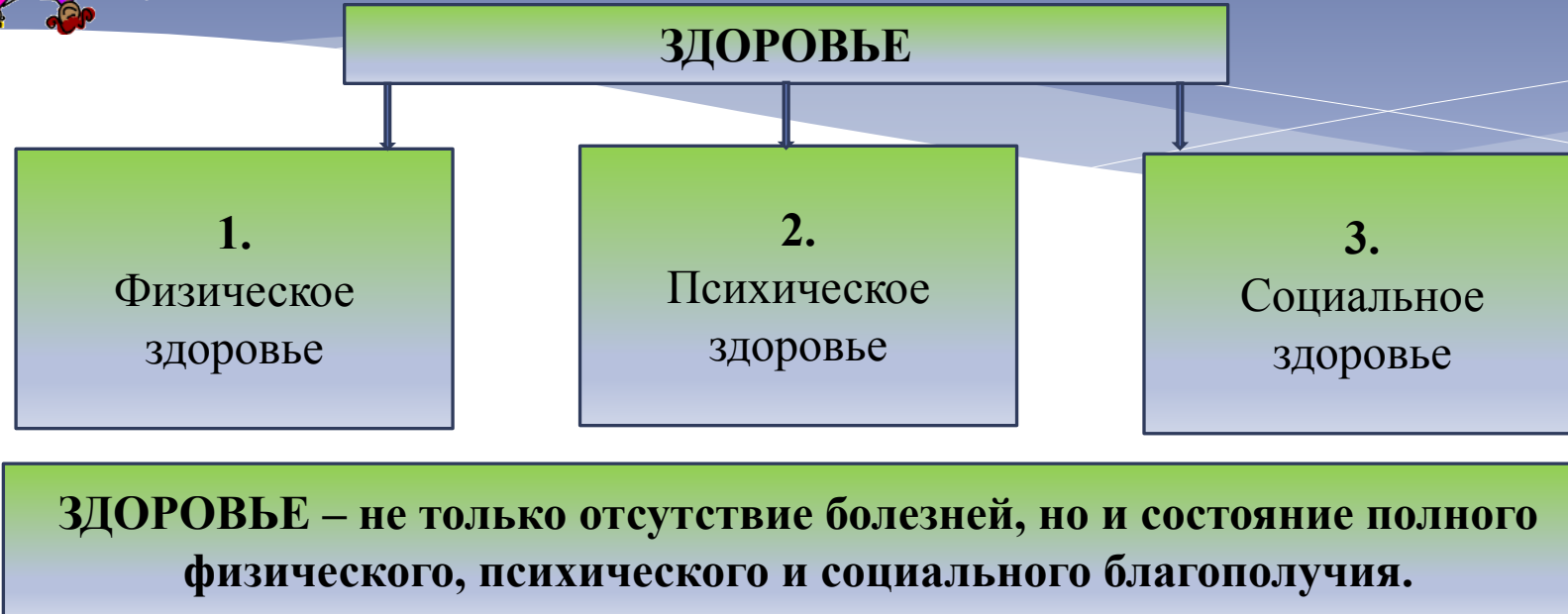
Культура здоровья субъектов образовательного процесса как индикатор качества общего образования

В свою очередь, **профессиональная деятельность учителя является здоровьезатратной**, а несформированность у педагога сознательно-ответственной позиции в отношении своего здоровья и здоровья окружающих **детерминирует проблему культуры здоровья личности учителя.**






Уставом Всемирной организации здравоохранения
в дефиницию «здоровье» включены компоненты:



Культура здоровья личности является **компонентом общей культуры человека** и определяет **степень его жизнестойкости** в повседневной жизни, в учебной и профессиональной сфере деятельности.



 **Федеральный
Государственный
Образовательный**

СТАНДАРТ

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ООП

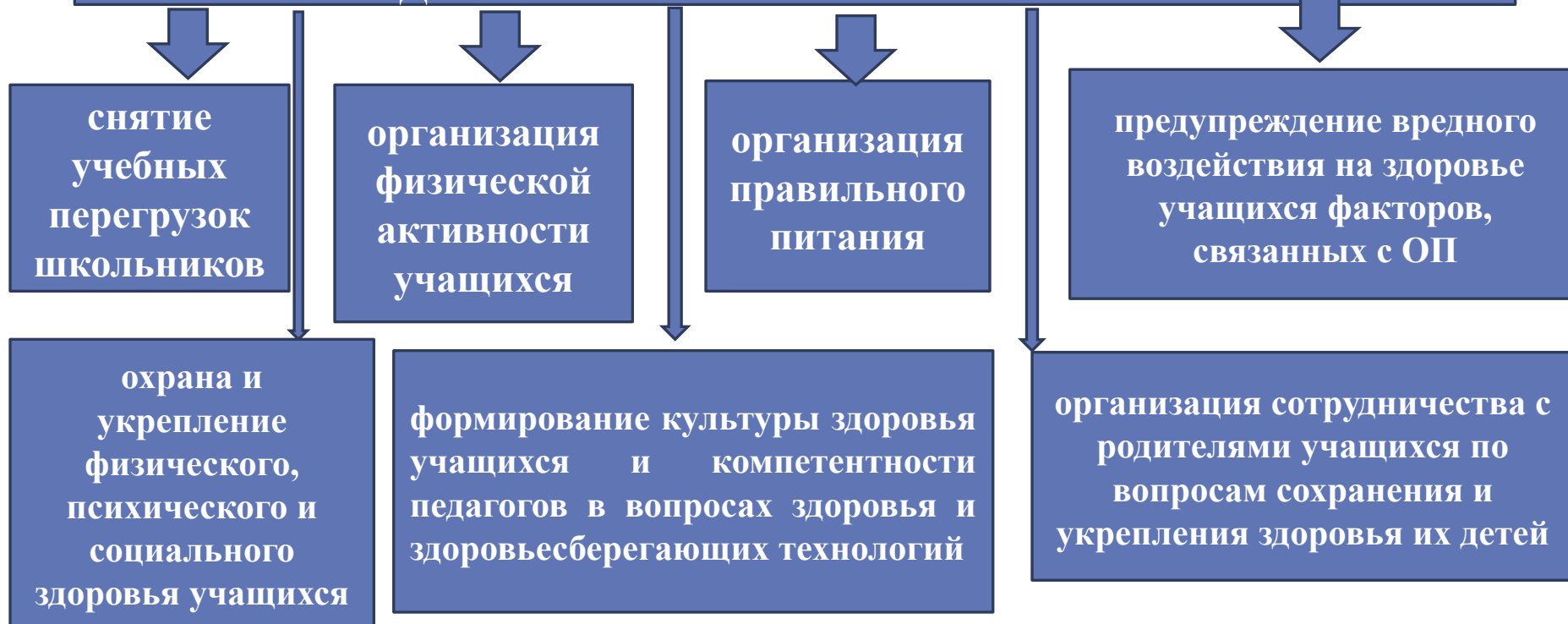
- 1) Программа развития УУД.
- 2) Программы отдельных учебных предметов.
- 3) Программа духовно-нравственного воспитания и социализации (духовно-нравственное развитие и воспитание; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры; социальная деятельность и профессиональная ориентация обучающихся).
- 4) Программа работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидами.

СТРУКТУРА ООП

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни



ПРИОРИТЕТЫ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ И ШКОЛЫ:



Педагогика здоровья

Педагогика здоровья представляет собой целостную здоровьесозидающую педагогическую систему, основанную на приоритете ценности здоровья обучающихся в образовательном процессе.

Педагогика здоровья

Педагогика здоровья как отрасль педагогики исследует **воздействие образовательной среды и педагогического процесса на здоровье личности**, разрабатывает систему мероприятий через здоровьеобеспечение и здоровьесозидающую (сознательную создающую; гуманно порождающую; ценностно-направленную; социально ориентированную) деятельность участников образовательного процесса:

- по **здоровьеформированию** (формированию здоровья личности);
- по **здоровьесбережению** (сохранению здоровья личности на заданном уровне);
- по **укреплению здоровья** (совершенствованию здоровья личности).

Реализация принципов педагогики здоровья на уроке обеспечивается:

1. **требованиями ФГОС** начального общего, основного общего и среднего общего образования сменой видов деятельности;
2. наличием в триединой цели урока **здоровьесформирующей и здоровьесберегающей задачи**;
3. созданием **благоприятного социально-психологического климата** в классе;
4. **взаимодействием учителя с педагогом-психологом и социальным педагогом** в контексте сопровождения личности в учебном процессе;
5. **сменой видов деятельности**, что является профилактикой утомления и создает ситуацию успеха для обучающихся, реализующих себя во время урока в разных видах учебной деятельности;

Реализация принципов педагогики здоровья на уроке обеспечивается:

6. использованием **физкультминуток на уроке** для снятия психоэмоционального напряжения, профилактики общего, умственного и зрительного утомления, снятия статической нагрузки;

7. формированием учебных групп в классе **с опорой на микроклимат**, что способствует благоприятному социально-психологическому климату в учебном коллективе;

8. **дифференцированным характером домашних заданий**, что позволяет реализовать индивидуальный подход к обучающимся и создает условия для самореализации школьников.

Реализация принципов педагогики здоровья в ОП школы обеспечивается:

1. наличием здоровьесформирующего и здоровьесберегающего компонентов в каждом учебном предмете;
2. интегративным характером уроков, что способствует целостному восприятию учебной информации, лучшему усвоению знаний, снимает перенапряжение и соответствует грамотной интенсификации образовательного процесса и междисциплинарному подходу.

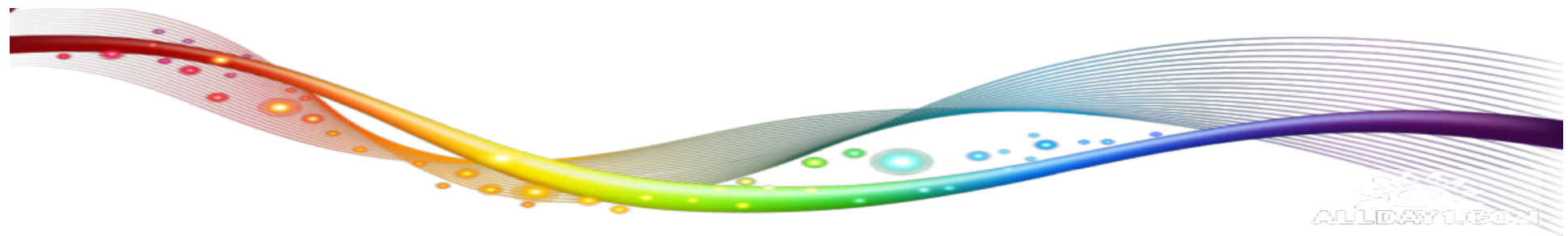
Реализация принципов педагогики здоровья в воспитательном процессе школы обеспечивается:

1. проектированием классных воспитательных систем, включающим здоровьесозидательный компонент;
2. разработкой и реализацией воспитательных мероприятий, направленных на активизацию здоровьесозидательной деятельности обучающихся;
3. взаимодействием семьи, школы и учреждений дополнительного образования детей в вопросах повышения культуры здоровья субъектов образовательных отношений.

Принципы педагогики здоровья (по В.Е. Цибульниковой)

1. Принцип культуросообразности и приоритета ценности здоровья (как разделяемой ценности в ядре организационной культуры образовательной организации; как универсальной наивысшей человеческой ценности);

2. Принцип системности и целостности (определение специфических связей между всеми элементами системы для обеспечения взаимосвязи и взаимодействия структурных компонентов в процессе функционирования; единство и взаимосвязь между компонентами образовательного процесса);

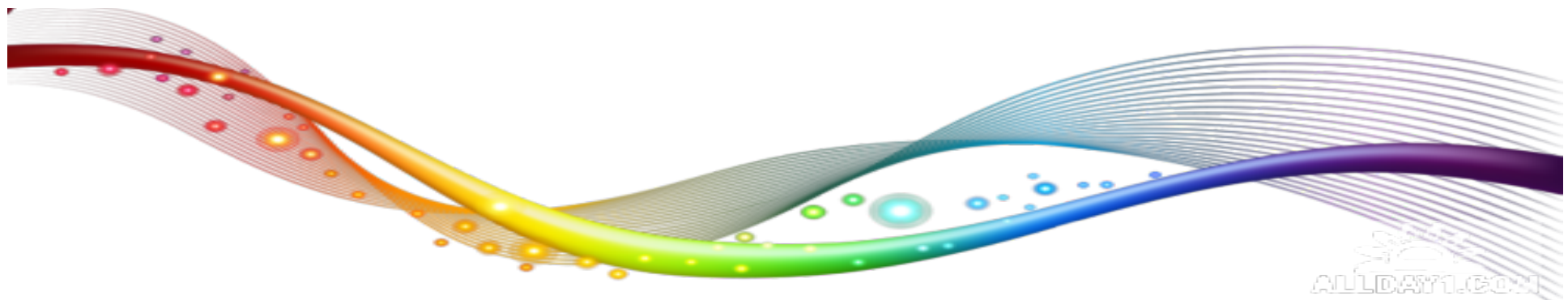


Принципы педагогики здоровья (по В.Е. Цибульниковой)

3. Принцип гармоничности, когерентности (согласованности) здоровьесозидательной деятельности с другими видами деятельности в образовательном процессе;

4. Принцип единства физического, психического и социального компонентов здоровья человека;

5. Принцип учета единства и взаимодействия составных частей педагогической системы: содержательной, процессуальной и организационной;

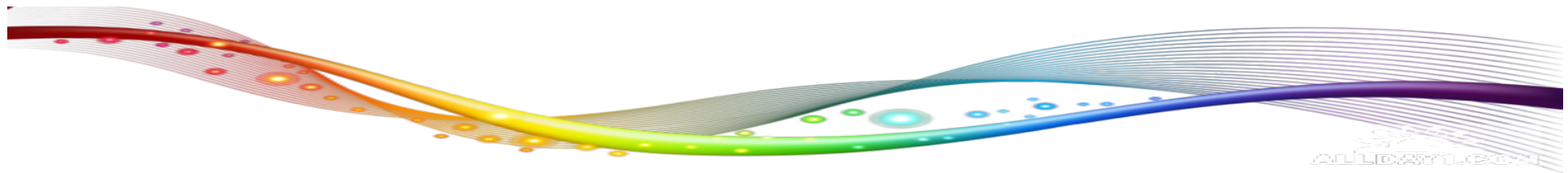


Принципы педагогики здоровья (по В.Е. Цибульниковой)

6. Принцип гуманизации образовательного процесса (выражается в гуманности целей, способов, средств взаимодействия, выбираемых и используемых для достижения педагогических целей);

7. Принцип природосообразности (учет в образовательном процессе: индивидуальных особенностей личности, зоны ближайшего развития, соответствие организации обучения психовозрастным особенностям обучающихся);

8. Принцип индивидуализации и учета в образовательном процессе особенностей здоровья личности;



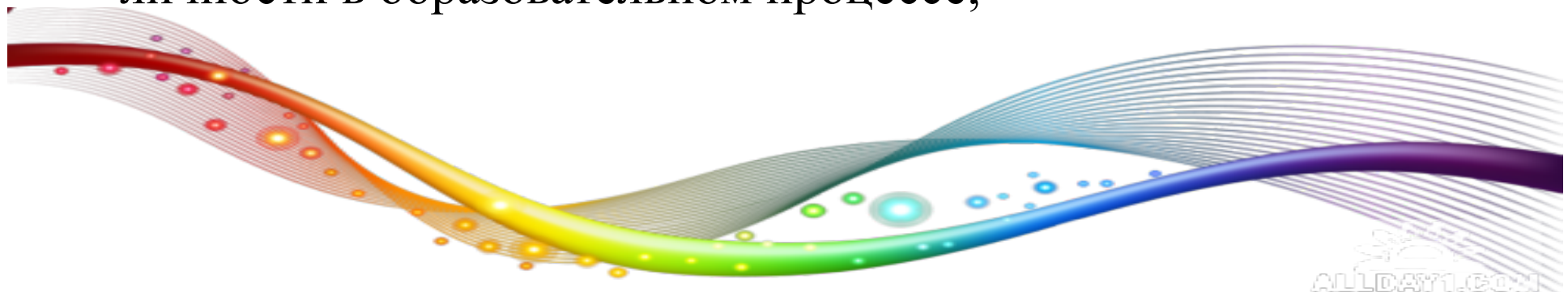
Принципы педагогики здоровья (по В.Е. Цибульниковой)

9. Принцип уважения и доверия к человеку (основополагающий принцип гуманизма, лежит в основе остальных принципов управления школой);

10. Принцип вариативности и гибкости в образовательном процессе;

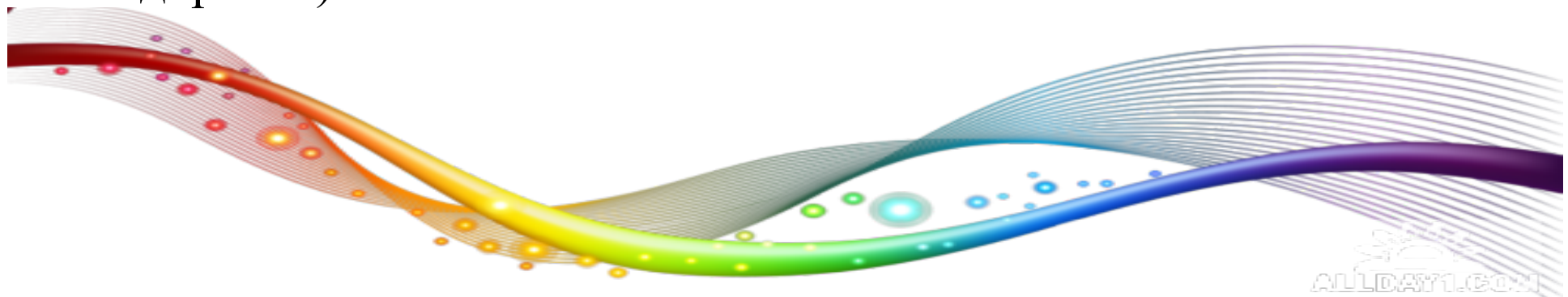
11. Принцип сотрудничества участников образовательных отношений;

12. Принцип социально-психологической поддержки личности в образовательном процессе;



Принципы педагогики здоровья (по В.Е. Цибульниковой)

13. **Принцип поддержания** благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
14. **Принцип объективности;**
15. **Принцип консенсуса** (приведение к согласию при возникновении спорных вопросов);
16. **Принцип научности** (учет закономерностей педагогики здоровья; научный подход к педагогике здоровья).



Здоровьеориентированное образовательное пространство

Результатом такого образовательного пространства является приращение культуры здоровья. В отличие от среды, на которую могут воздействовать участники образовательного процесса, пространство не зависит от обучающегося, он не оказывает на него влияние.

В контексте здоровьеориентированного образовательного пространства одной из центральных задач становится разработка и реализация медико-психолого-педагогической программы формирования, сбережения и укрепления здоровья школьников на региональном и муниципальном уровнях.

ЛЕВАНОВА Е.А., ЦИБУЛЬНИКОВА В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в образовании: Учебное пособие для студентов педагогических вузов / Е.А. Леванова, В.Е. Цибульникова. – М.: МПГУ, 2017. – 150 с.

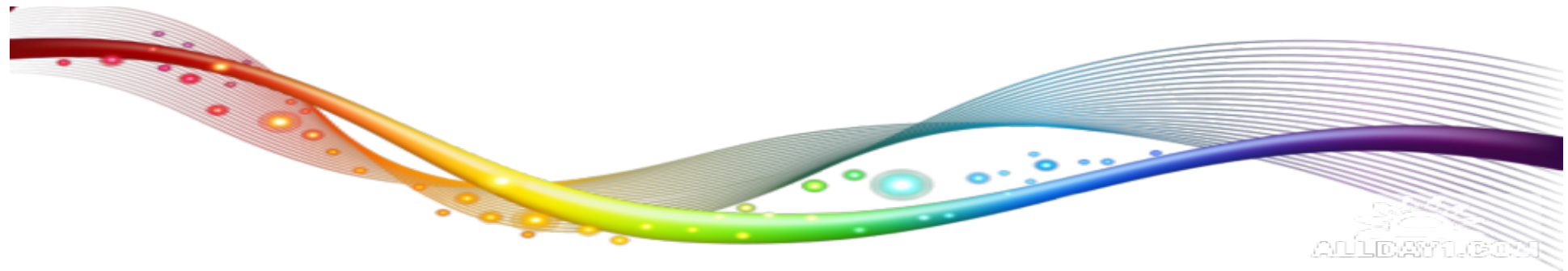
**Образовательная среда
как ресурс обеспечения
полноценного развития
личности ребенка**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

1. Гарантирует **охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья детей;**
2. Обеспечивает **эмоциональное благополучие детей;**
3. Способствует **профессиональному развитию педагогов;**
4. Создает условия для **развивающего вариативного дошкольного образования;**
5. Обеспечивает **открытость дошкольного образования;**
6. Создает условия для **участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.**

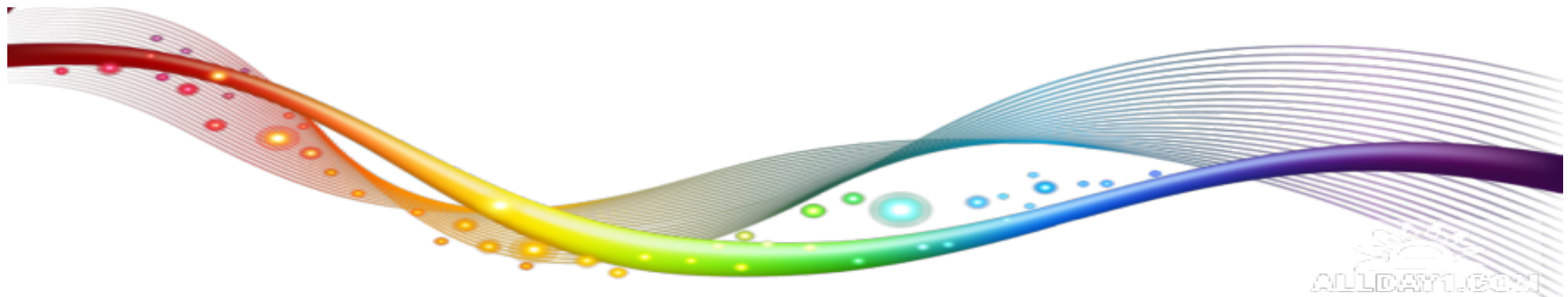
Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая образовательная среда (по В.Е. Цибульниковой)

Здоровьеформирующая (формирование здоровья личности) и **здоровьесберегающая образовательная среда** (сохранение здоровья личности) школы является компонентом целостной **педагогической здоровьесозидающей системы** и представляет собой сложноорганизованную, многофакторную подсистему, включающую ценностно-смысловой, социокультурный, нормативно-правовой, организационно управленческий и организационно-педагогический, гигиенический и медико-профилактический, физкультурно-оздоровительный, социально-психологический и психологи-педагогический, коррекционный, диагностический компоненты.



Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая образовательная среда (по В.Е. Цибульниковой)

Данная среда создает систему влияний и условий для обогащения другой подсистемы здоровьесозидающей системы – **внутренней среды** **взрослеющего человека** для здоровьезформирования, здоровьесбережения и совершенствования здоровья личности школьника.



Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая образовательная среда (по В.Е. Цибульниковой)

Образовательная среда является одним из основных ресурсов управления индивидуальной траекторией развития личности школьников. Исходя из того, что по мере взросления личности внутренняя среда становится доминирующей в системе взаимодействия человека с внешней средой, **задачей здоровьеформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды становится ее вращение во внутреннюю среду ребенка**, с тем, чтобы при окончании школы и уходе из данной образовательной среды он испытывал на себе **ее пролонгированное ценностно-мотивационное здоровьесозидательное влияние.**

Условия проектирования здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды

Для проектирования здоровьесформирующей (направленной на формирование здоровья личности) и здоровьесберегающей (направленной на сохранение здоровья личности) образовательной среды необходим ряд условий.

1. Разработка программы стратегического ценностно-ориентированного управления развитием общеобразовательной организацией на 3-5 лет, на основе нормативно-правового обеспечения и с учетом результатов диагностики здоровья школьников и педагогического коллектива общеобразовательной организации.

Условия проектирования здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды

2. Включение в пул стратегических ценностей коллектива общеобразовательной организации **ценности здоровья**, ее вращение в организационную культуру и разделение всеми участниками образовательных отношений как гарантия осознаваемости здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды образовательной среды и показатель сознательной включенности в нее всех субъектов образовательного процесса.

Условия проектирования здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды

3. Обеспечение санитарно-гигиенических, медико-социально-психологических, спортивно-оздоровительных и организационно-педагогических условий образовательного процесса.

4. Создание безопасных условий труда для педагогического коллектива и благоприятного социально-психологического климата в школьном коллективе.

Условия проектирования здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды

5. Формирование мотивации к здоровому образу жизни и здоровому поведению школьников (связано с реализацией смыслообразующей функции мотивов вести здоровый образ жизни). Данное условие обеспечивается рядом других условий:

- наличием здоровьесориентированного образовательного пространства в регионе;
- наличием здоровьесформирующей и здоровьесберегающей среды в общеобразовательной организации;
- принятием и разделением участниками образовательного процесса целей, направленных на обеспечение здоровьесозидающей деятельности;
- функционированием и развитием организационной культуры, включающей ценность здоровья;
- деятельностью руководства общеобразовательной организации по формированию мотивации всех участников образовательного процесса на здоровый образ жизни;
- наличием методического, диагностического, социально-психологического и организационного обеспечения процесса формирования мотивации к здоровому образу жизни субъектов образовательных отношений и др.

Условия проектирования здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды

6. Психолого-педагогическое и социально-психологическое сопровождение участников образовательного процесса.

7. Разработка системы мероприятий по решению здоровьесозидающих задач школы.

8. Разработка научно-методического обеспечения функционирования образовательной среды здоровьесозидающей направленности.

9. Учет особенностей здоровья участников образовательного процесса, в том числе детей с особыми образовательными потребностями. Оборудование школьного здания и пришкольной территории для «детей равных возможностей», внедрение индивидуальных образовательных маршрутов.

Условия проектирования здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды

10. Готовность педагогического коллектива школы к здоровьесозидающей деятельности, разработка учителями уроков с учетом здоровьесформирующего и здоровьесберегающего компонентов.

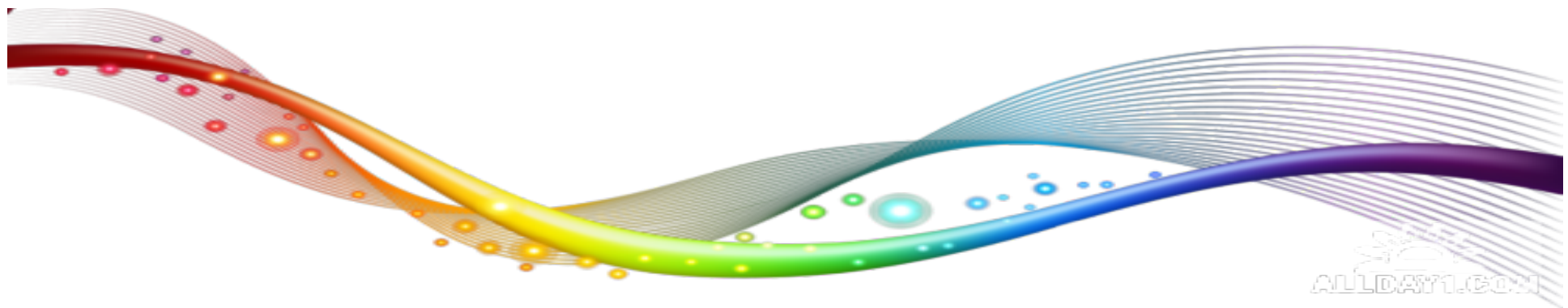
11. Повышение квалификации членов педагогического коллектива в контексте культуры здоровья личности в образовательной среде.

12. Внедрение здоровьесберегающих технологий на всех уровнях общего образования и диагностика результатов их применения.

Условия проектирования здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды

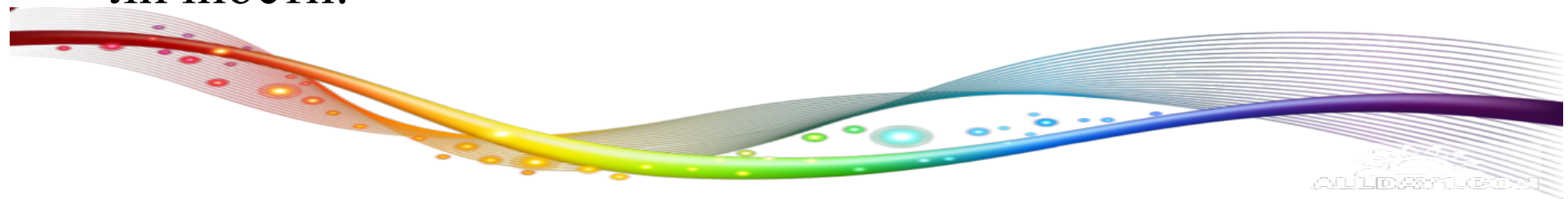
13. Взаимодействие семьи и школы в вопросах здоровьесозидания личности.

14. Сетевое взаимодействие общеобразовательной организации с учреждениями дополнительного образования детей в вопросах здоровьесозидания личности.



Проектирование здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды

Одними из ключевых критериев эффективности здоровьесформирующей и здоровьесберегающей среды являются ее устойчивость как отражение стабильности во времени, доминантность как значимость данной среды в системе ценностей субъектов образовательного процесса школы и как показатель иерархического положения здоровьесформирующей и здоровьесберегающей среды по отношению к другим средам влияния на развитие личности.



Развитие культуры здоровья учителя обеспечивается гуманистической направленностью профессии педагога, в которой изначально заложено здоровьесозидание.

Культура профессионального (формируемого в профессиональной деятельности) **здоровья учителя** как компонента общей культуры человека и культуры здоровья личности определяется **совокупностью** мотивационно-ценностных, социокультурных, эмоционально-волевых, здоровьесозидających установок, **выраженностью** сознательно-ответственной позиции личности в отношении своего здоровья и здоровья окружающих, а также знаний, умений, навыков и компетенций по формированию, поддержанию и укреплению собственного индивидуального здоровья и здоровья обучающихся.

С нашей точки зрения, к компонентам культуры
здоровья учителя относятся:

1. Ценностно-
целевой компонент

2. Мотивационно-
целевой компонент

3. Эмоционально-
волевой компонент

4. Когнитивный
компонент

5. Созидательно-
деятельностный
компонент

6. Рефлексивно-
оценочный
компонент

Компоненты культуры здоровья учителя

1. Ценностно-целевой компонент:

- принятие **ценности здоровья** в качестве стратегической ценности в ценностно-ориентированном управлении общеобразовательной организацией;
- **разделение ценности здоровья** как ключевой в ценностном ядре организационной культуры школы;
- определение **центрального места здоровья** в иерархии ценностей участников образовательного процесса школы;
- **осознание** физического, психического и социального **здоровья как высшей ценности** и ресурса жизнедеятельности, учебной и профессиональной деятельности;
- **выраженность сознательно-ответственной позиции** в отношении здоровья.

Компоненты культуры здоровья учителя

2. Мотивационно-целевой компонент:

- **самотивация** в отношении здоровья;
- создание **ситуации установки** на создание здоровьесформирующей и здоровьесберегающей среды школы;
- **мотивирование** обучающихся на здоровьесозидающую деятельность;
- **целеполагание** в области здоровьесозидания в профессиональной деятельности и в жизнедеятельности членов педагогического коллектива общеобразовательной организации.

Компоненты культуры здоровья учителя

3. Эмоционально-волевой компонент:

- выраженность волевых качеств в области здоровьесозидающей деятельности;
- положительная эмоциональная направленность переживания по поводу достижений в здоровьесозидании.



Компоненты культуры здоровья учителя

4. Когнитивный компонент:

- **знание** основ здорового образа жизни;
- **владение** здоровьесберегающими педагогическими технологиями в управлении собственным здоровьем;
- **знание** компонентов здоровьесозидающей деятельности в формировании здоровьесориентированного поведения участников образовательного процесса;
- **способность и готовность** к формированию (конструированию), поддержанию (сбережению, сохранению) и укреплению (совершенствованию и развитию) собственного индивидуального здоровья и здоровья обучающихся;
- **повышение квалификации** в контексте здоровьесозидания личности.

Компоненты культуры здоровья учителя

5. Созидательно-деятельностный компонент:

- участие в разработке программы здоровья школы;
- **готовность и активность** в созидательной здоровьесформирующей, здоровьесберегающей организационно-педагогической деятельности, включающей здоровый стиль профессиональной деятельности учителя, использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, пропаганду здорового образа жизни, транслирование лучших традиций и образцов здоровьесозидающей деятельности.

Компоненты культуры здоровья учителя

6. Рефлексивно-оценочный компонент:

- **личностная и коллективная рефлексия** как осмысление межличностных отношений, собственной здоровьесозидающей педагогической деятельности и деятельности педагогического коллектива в целом;
- **диагностика эффективности применения здоровьесберегающих технологий** в образовательном процессе;
- **диагностика результатов здоровьесозидающей деятельности педагогического коллектива школы.**

Здоровьеформирующий и здоровьесберегающий урок (по В.Е. Цибульниковой)

№	Критерий	Показатель
1	по плотности урока	60-80%
2	по количеству видов учебной деятельности	4-8
3	по средней продолжительности смены видов учебной деятельности	не более 10 минут
4	по частоте чередования различных видов учебной деятельности	через каждые 10-15 минут
5	по наличию эмоциональных разрядок для снятия психоэмоционального напряжения	не менее трех
6	по наличию физкультминуток (гимнастики для глаз, динамических пауз, релаксации, саморегуляции, дыхательной гимнастики, аутогенных упражнений, артикуляционной гимнастики, пальчиковой гимнастики, технологий музыкального воздействия и др.)	не менее 2-х упражнений за урок
7	по оценке социально-психологического климата	преобладание положительных эмоций обучающихся и учителя
8	по утомляемости обучающихся	не ранее 35 минут
9	по интенсивности домашнего задания	дифференцированное, дозированное

При организации здоровьесформирующего и здоровьесберегающего урока необходимо учитывать:

- гигиенические условия в кабинете (свежесть воздуха и кондиционированность помещения, температуру, уровень освещения и др.);
- количество видов учебной деятельности, продолжительность и частоту их чередования;
- наличие индивидуального, личностно-ориентированного подходов к каждому обучающемуся и принципа дифференциации;
- наличие ситуаций выбора и успеха;
- наличие организации учебного сотрудничества;
- наличие физкультминуток и эмоциональных разрядок на уроке;
- наличие мотивации здорового поведения обучающихся;
- наличие благоприятного социально-психологического климата на уроке;
- использование приемов рефлексии.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ !

**«Здоровая нация – признак сильной страны,
здоровье ребёнка – стратегическая ценность
педагога».**

