



**РОССИЙСКАЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
АКАДЕМИЯ**



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ: НАВИГАТОР ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ В ШКОЛЕ

Для педагогов всех уровней образования.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее пособие является текстовым сопровождением марафона «Здоровьесберегающие технологии в школе». Оно призвано помочь педагогу трансформировать подход к здоровью — от принципа «не навреди» к системному встраиванию здоровьесберегающих технологий в каждый урок и образовательное событие в соответствии с требованиями ФГОС, ФОП и федеральной повесткой (Год здоровья школьников 2027).

ГЛАВА 1. НОРМАТИВНАЯ БАЗА И КОНЦЕПЦИЯ: ЗДОРОВЬЕ КАК ПРИОРИТЕТ

Здоровьесбережение — это не дополнительная нагрузка, а обязательное требование современного образовательного стандарта и условие лицензирования школы.

- **Федеральная повестка:** Год здоровья школьников 2027 — новые акценты в требованиях к школе и воспитательному компоненту.
- **Нормативные документы:** СанПиН 2.4.3648-20, ФГОС (требования к условиям реализации), ФОП (воспитательный компонент), Концепция развития системы здоровьесбережения.
- **Понятие технологий:** Отличие от просто «ЗОЖ». Классификация (по В.Д. Сонькину, Н.К. Смирнову): медико-гигиенические, физкультурные, экологические, психолого-педагогические.
- **Индикаторы среды:** Что проверяют Роспотребнадзор и Минпросвещения (освещение, воздух, нагрузка, психологический климат).



- **Роль учителя:** Переход от пассивного соблюдения норм к активному проектированию здоровьесберегающего урока.

Кейс для главы 1: На педсовете обсуждается новая программа. Учитель проводит аудит собственного урока по чек-листу здоровьесбережения: есть ли смена видов деятельности? Соответствует ли нагрузка нормам? Есть ли психологическая безопасность? Результат: в программу вносятся коррективы до начала учебного года, что предотвращает замечания при проверке.

ГЛАВА 2. УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА И ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Перегрузка — главный враг здоровья и мотивации. Учитель должен уметь распознавать признаки утомления и дозировать нагрузку.

- **Физиология утомления:** Как мозг и тело ребёнка реагируют на перегрузку (нейробиология внимания и памяти). Снижение концентрации, двигательное беспокойство, апатия.
- **Нормы нагрузки:** СанПиН, гигиенические требования к объёму домашних заданий, продолжительности урока в зависимости от возраста.
- **Рациональная организация урока:** Чередование видов деятельности (каждые 7–10 минут), смена поз, распределение сложности материала (пик нагрузки на 2-й и 3-й минуте урока).
- **Домашнее задание без вреда:** Принципы дозирования, дифференциации, исключения механического повторения. Право на ошибку и отдых.

Кейс для главы 2: Учитель замечает, что к 35-й минуте урока класс «тухнет». Анализ конспекта показывает монотонную работу без смены деятельности. **Корректировка:** введение динамической паузы на 20-й минуте и замена



письменного задания на устное обсуждение в парах. Результат: концентрация восстанавливается, домашнее задание выполняется быстрее.

ГЛАВА 3. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НА УРОКЕ: ОТ ПАУЗ К АКТИВНОМУ ОБУЧЕНИЮ

Движение необходимо для обучения. Связь моторики, кровоснабжения мозга и когнитивных функций доказана научно.

- **Физкультминутки:** Виды (для глаз, осанки, снятия общего напряжения), правила проведения, частота (каждые 10–15 минут для младших, 15–20 для средних и старших).
- **Динамические паузы:** Организация в условиях ограниченного пространства (уроки в кабинете, а не в зале).
- **Активное обучение (Active Learning):** Методы, включающие движение (галерея прогулок, станционный метод, обучение через движение).
- **Адаптация для возрастов:** От игровых форм в начальной школе («полетели как птички») до осознанных практик в старшей (стретчинг, дыхательные упражнения).

Кейс для главы 3: На уроке биологии тема «Опорно-двигательная система». Вместо статичного просмотра презентации учитель проводит «станционную игру»: ученики перемещаются по классу от макета скелета к микроскопу, выполняя задания на каждой станции. Результат: материал усваивается через движение, утомляемость снижается.

ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Психологическое состояние напрямую влияет на успеваемость. Безопасная среда — условие успешного обучения.

- **Источники школьного стресса:** Контрольные, публичные выступления, конфликты, цифровая перегрузка, завышенные ожидания.
- **Признаки неблагополучия:** Тревожность, апатия, психосоматика (головные боли, боли в животе без физиологических причин).
- **Создание безопасной среды:** Ритуалы начала и окончания урока, право на ошибку, культура поддержки, запрет на буллинг.
- **Техники саморегуляции для учеников:** Дыхательные практики, заземление, рефлексивные паузы (адаптация по возрастам). Работа с тревогой перед контрольными.

Кейс для главы 4: *Перед контрольной работой в классе высокая тревожность. Учитель внедряет «ритуал входа»: 1 минута тишины, дыхательное упражнение «Квадрат», установка на успех («Я готов, я справлюсь»). Результат: количество ошибок*

по невнимательности снижается, дети чувствуют себя спокойнее.

ГЛАВА 5. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ



Физическая среда класса влияет на здоровье не меньше, чем нагрузка. Педагог может оптимизировать пространство в рамках своих возможностей.

- **Физическая среда:** Освещение (естественное/искусственное), вентиляция (проветривание на переменах), температура, шум, эргономика мебели.
- **Рациональное расписание:** Принципы составления (трудные предметы в оптимальные часы, чередование предметов с разной нагрузкой).
- **Организация пространства:** Зонирование, рабочие зоны, зоны отдыха, хранение материалов.
- **Питание и водный режим:** Контроль доступа к воде, организация горячего питания, формирование привычек.
- **Цифровая гигиена:** Нормы использования экранов, профилактика зрительного утомления, правила работы с гаджетами.

Кейс для главы 5: Учитель проводит аудит кабинета по чек-листу здоровой среды.

Выявлено: недостаток света у задней парты, нет зоны для воды. План улучшений: пересадка учеников, покупка кулера/разрешение бутылок с водой, график проветривания.

Результат: снижение жалоб на усталость глаз и головную боль.

ГЛАВА 6. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД: ИНТЕГРАЦИЯ И РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Здоровьесбережение должно быть встроено в программу, а не быть разовыми акциями. Важно вовлечь родителей как союзников.

- **Встраивание в программу:** Как отразить технологии в рабочей программе и КТП без формализма (цели, планируемые результаты).
- **Межпредметные связи:** Интеграция темы здоровья в разные предметы (биология, физика, литература, история).
- **Проектная деятельность:** Ученические проекты, исследовательские работы, социальные акции по здоровью.



- **Работа с родителями:** Как объяснить важность здоровьесбережения, избежать сопротивления («и так много задаёте»), вовлечь в формирование привычек.
- **Профилактика выгорания учителя:** Здоровьесбережение как ресурс для самого педагога.

Кейс для главы 6: Учитель разрабатывает фрагмент рабочей программы с интеграцией здоровьесберегающих технологий и план коммуникации с родителями

(памятки, встречи). На родительском собрании показывает динамику здоровья класса.

Результат: родители снижают давление по домашним заданиям, поддерживают режим дня дома.

ПРИЛОЖЕНИЕ: ИТОГОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ

- Я знаю нормы СанПиН 2.4.3648-20 и учитываю их при планировании урока.
- В моих уроках есть смена видов деятельности и физкультминутки согласно возрасту.
- Я создаю психологически безопасную среду (ритуалы, право на ошибку).
- Я контролирую физическую среду кабинета (свет, воздух, вода).
- Я внедрил(а) элементы здоровьесбережения в рабочую программу и информировал(а) родителей.