

УДК 37.01

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

**Марина Анатольевна Микляева**

кандидат биологических наук, доцент

m.miclyaeva@yandex.ru

**Елена Юрьевна Матовникова**

студент

alenamatovnikova2010@gmail.ru

**Александр Сергеевич Горлов**

студент

al.qorlov@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается потенциал проектной деятельности как эффективного инструмента интеграции здоровьесберегающего компонента в образовательный процесс школы. Выделены ключевые направления, методы и педагогические условия реализации здоровьесберегающего подхода на всех этапах проектной работы. Приводятся примеры тематики и содержания проектов, нацеленные на сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья школьников.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающая деятельность, проектная деятельность, школьники, проект, здоровый образ жизни, результаты, безопасная образовательная среда.

Современные федеральные государственные образовательные стандарты определяют проектно-исследовательскую деятельность как обязательный компонент основной образовательной программы [8]. Этот вид деятельности направлен на развитие у учащихся навыков самостоятельного конструирования знаний, решения практических задач и сотрудничества [4]. Параллельно одной из ключевых задач школы остается охрана и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ответственного отношения к своему физическому и психическому благополучию [1].

Интеграция здоровьесберегающей деятельности и проектного обучения это задача проектирования особой образовательной экосистемы, где процесс создания проекта становится практикой здоровьесберегающего поведения, а результат проекта вносит вклад в формирование культуры здоровья школьного сообщества в системе непрерывного образования [5]. Основу интеграции здоровьесбережения в проектную деятельность составляют следующие подходы:

1. *принципы проектной деятельности* (субъектность, проблемность, автономия, практическая значимость) совпадают с задачами формирования личной ответственности за здоровье.

2. *принципы здоровьесберегающей педагогики* (приоритет здоровья, комплексность, непрерывность, соответствие возрастным особенностям) находят естественное воплощение в структуре проекта.

С позиции культурно-исторической психологии и деятельностного подхода проект представляет собой социально-значимую деятельность, в которой происходит интериоризация ценностей здоровья [2]. Учащийся самостоятельно ставит проблему, связанную со здоровьем, ищет информацию, анализирует риски, конструирует модель здорового поведения и апробирует её, что является наиболее эффективным путем формирования устойчивых компетенций [6].

Здоровьесберегающие проекты могут быть классифицированы по нескольким направлениям:

- *исследовательские проекты*: нацелены на изучение факторов, влияющих на здоровье. Примеры: «Влияние режима дня на успеваемость старшеклассников», «Анализ рациона питания учащихся школы», «Исследование уровня стресса перед экзаменами и методы его коррекции», «Экологический мониторинг пришкольной территории и его связь с заболеваемостью ОРВИ».

- *практико-ориентированные и социальные проекты*: направлены на решение конкретной здоровьесберегающей проблемы и изменение ситуации. Например: «Разработка и распространение памятки по профилактике гаджет-зависимости», «Создание зоны релаксации в школе», «Организация и проведение динамической паузы для пятых классов», «Социальная реклама «Мы за ЗОЖ».

- *информационно-просветительские проекты*: связаны с созданием продуктов для информирования сверстников, родителей, педагогов. Примеры: «Разработка интерактивной карты «Экологически чистые места города».

- *творческие проекты*: через искусство формируют ценностное отношение к здоровью. Примеры: «Постановка социального спектакля о буллинге», «Создание комиксов о правильном питании для школьников», «Фотовыставка «Спорт в моей жизни».

Очень важно, чтобы сам процесс работы над проектом был организован в соответствии с принципами здоровьесбережения:

1. *рационализация режима работы*: четкое планирование этапов, избегание авралов и «ночных бдений», формирование навыков планирования и контроля времени, которое человек тратит на определённые задачи или виды деятельности;

2. *создание безопасной среды*: обучение правильной организации рабочего места (за компьютером, в лаборатории), соблюдение правил безопасности при проведении экспериментов или полевых исследований;

3. *психологический климат в проектной группе*: формирование навыков бесконфликтного общения, взаимопомощи, распределения ролей в соответствии с возможностями и интересами;

4. *динамический компонент*: включение в проект этапов, связанных с двигательной активностью (проведение опросов на улице, практические испытания разработанных комплексов упражнений);

5. *цифровая гигиена*: обсуждение и планирование работы с информацией, направленное на минимизацию бесполезного «блуждания» в сети, критическую оценку источников, нормирование времени за экраном.

Для успешной реализации этих подходов необходимо:

- повысить компетентность педагогов в области здоровьесберегающих технологий и методов руководства проектами;
- привлекать учителей биологии, химии, физкультуры, ОБЖ, психологов, социальных педагогов;
- обеспечить доступ к информационным базам, оборудованию для исследований, пространству для презентаций.

Таким образом, ожидаемым результатом является формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитие саморегуляции, ответственности за собственное здоровье и благополучие команды; развитие навыков исследования, критического мышления, коммуникации, работы в команде, проектного управления; углубление знаний в области биологии человека, экологии, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности.

Проектная деятельность представляет собой не только форму организации учебного процесса [3], а современную здоровьесберегающую педагогическую технологию в системе образования [7]. Способствует формированию у школьника активной позиции по отношению к своему благополучию, что превращает здоровьесбережение из внешнего требования во внутреннюю потребность и практику и является главной целью современного образования, ориентированного на воспитание гармонично развитой личности.

### **Список литературы:**

1. Воеводская Н.В. Здоровьесберегающая деятельность в системе обеспечения безопасности образовательных организаций // Наука и Образование. 2021. Т. 4. № 3.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: АСТ, 2005. 672с.
3. Золотова О.М., Микляева М.А., Околелов А.Ю. Проектная деятельность как средство развития познавательного интереса у школьников // В сборнике: Опыт, инновации и перспективы организации исследовательской и проектной деятельности дошкольников и учащихся. материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2022. С. 231-235.
4. Игнатова С. П., Гречищева Л. С. Проектно-исследовательская деятельность как технология здоровьесберегающей педагогики // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2014. №1.
5. Микляева М.А., Околелов А.Ю., Трухина Т.М., Шаламова Т.В. Проектно-исследовательская деятельность по биологии как инновационная технология в пространстве системы непрерывного образования//Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 4.
6. Околелов А.Ю., Микляева М.А., Золотова О.М., Хорошкова М.В. Метод проектов как прогрессивная педагогическая технология//В сборнике: Опыт, инновации и перспективы организации исследовательской и проектной деятельности дошкольников и учащихся. материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2022. С. 215-218.
7. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования. М.: Академия, 2010. 365с.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287) // ГАРАНТ.РУ. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/>

UDC 37.01

## HEALTH-SAVING ACTIVITIES IN THE PROCESS OF ORGANIZING SCHOOLCHILDREN'S PROJECT ACTIVITIES

**Marina A. Miklyaeva**

candidate of biological sciences, associate professor

m.miclyaeva@yandex.ru

**Elena Y. Matovnikova**

student

alenamatovnikova2010@gmail.ru

**Alexander S. Gorlov**

student

al.gorlov@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Abstract.** The article examines the potential of project activities as an effective tool for integrating a health-saving component into the educational process at schools. The key areas, methods, and pedagogical conditions for implementing a health-saving approach at all stages of project work are highlighted. Examples of project topics and content are provided, aimed at preserving and strengthening the physical, mental, and social health of schoolchildren.

**Keywords:** health-preserving activities, project activities, students, project, healthy lifestyle, results, safe educational environment.

Статья поступила в редакцию 13.02.2026; одобрена после рецензирования 20.03.2026; принята к публикации 31.03.2026.

The article was submitted 13.02.2026; approved after reviewing 20.03.2026; accepted for publication 31.03.2026.