



## Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровьесбережение – ключевой момент нового мышления, требующий переоценки, пересмотра всех компонентов педагогического процесса, поскольку радикально меняет суть и характер образовательного процесса, ставя во главу угла здоровье ребенка.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающая технология – это:



Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся и педагогов). В эту систему входит:

1. Использование данных о состоянии здоровья детей и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

### **Принципы здоровьесберегающих технологий**

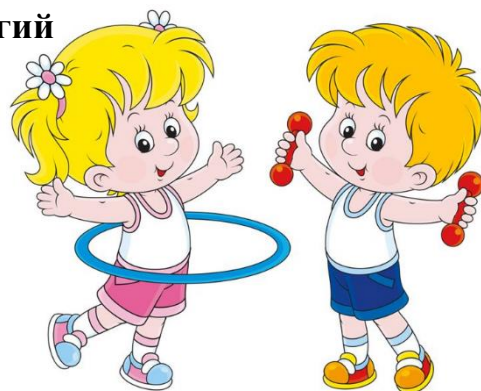
- Принцип «Не навреди!»
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего образовательного процесса.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип доступности и индивидуальности всестороннего и гармоничного развития личности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных мероприятий.



### **Средства здоровьесберегающих технологий**

*Средства двигательной направленности:*

- элементы движений;
- физические упражнения;
- подвижные и другие игры;
- танец;
- физкультминутки;
- динамические паузы;
- пальчиковая гимнастика.



*Оздоровительное воздействие различных видов искусства:*

- музыка,
- изобразительное искусство,
- театральное искусство,
- поэзия.

*Гигиенические факторы:*

1. Выполнение требований СанПиН;
2. Личная и общественная гигиена;
3. Проветривание и уборка учебных кабинетов;
4. Соблюдение режима дня.



Двигательная активность ребенка в разных видах продуктивной деятельности.

**Физкультминутки**, игры малой подвижности, динамические паузы - использование этих форм работы определяются практической необходимостью дать детям кратковременный отдых во время занятий, связанных с большим умственным напряжением и однообразным положением тела.

Минутку отдыха можно сделать и музыкальной: включить магнитофон, и пусть дети в зависимости от мелодии выполняют любые танцевальные или физкультурные движения. Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

Очень полезна **зарядка для глаз**. Такие упражнения выполняются после 10-15 минут напряженного зрительного труда.

*Вот некоторые приемы зарядки для глаз:*

Зажмуримся — посмотрим на пальчик (3 раза).

Постреляем глазками вверх-вниз (3 раза).

Посмотрим вдаль — на носик, поморгаем (3 раза).

Глазки отдыхают. Потереть ладошки, приложить к глазкам (2 раза).

Вращаем глазами сначала в одну сторону, потом в другую (2 раза).

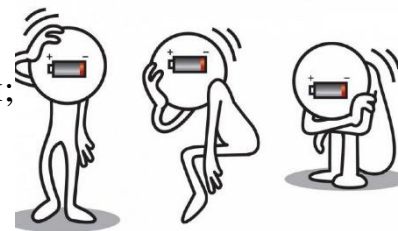
С учетом возрастных особенностей детского организма и потребности в двигательной активности на занятиях эти формы работы предупреждают утомление, нарушения осанки, зрения, а также способствуют повышению работоспособности, активизации мыслительных процессов, улучшению памяти и внимания.

Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости.

Мы знаем, что переутомление нервной системы отрицательно сказывается на развитии ребенка, его здоровье и поведении. Следовательно, важно предупредить возникающее утомление, своевременно обнаружить первые его признаки - и как можно быстрее снять их.

**Основные признаки утомления:**

- нарушение недавно сформированных умений;
- нарушение координации мелких движений, их замедленность;
- длительные отвлечения;
- примитивные манипуляции (постукивание, накладывание, бросание);
- повышенная раздражительность.



Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Создание благоприятного психологического климата на занятии играет особую роль. Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт учащихся во время занятий. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога на желание ребенка выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого учащегося.



Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний и, как следствие, к более высоким результатам.

Педагогу дополнительного образования при организации и проведении занятия необходимо учитывать ряд факторов:

1. *Обстановка и гигиенические условия в кабинете:* температура и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.
2. *Число видов учебной деятельности:* (опрос учащихся, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, игры, инсценировки). Однообразность занятия способствует утомлению детей. Вместе с тем необходимо помнить, что частые смены одной деятельности на другую требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.
3. *Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.* Ориентировочная норма – 7-10 минут;

4. *Место и длительность применения средств обучения* (в соответствии с гигиеническими нормами), умение педагога использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
5. *Позы учащихся во время занятия*, чередование поз.
6. *Физкультминутки* и другие оздоровительные моменты на занятии – их место, содержание и продолжительность.
7. *Наличие у детей мотивации к учебной деятельности на занятии* (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые педагогом методы повышения этой мотивации.
8. *Наличие в содержательной части занятия вопросов*, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности.
9. *Психологический климат на занятии*.
10. *Наличие на занятии эмоциональных разрядок*: шуток, улыбок, игровых сюрпризных моментов и т.п.;

Недопустим быстрый темп, «скомканность», отсутствие времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев подведение итогов занятия. Необходимо спокойное завершение учебного занятия: учащиеся имеют возможность задать педагогу вопросы, педагог может прокомментировать успехи учащихся, попрощаться с ними на положительных эмоциях.

Задача педагога дополнительного образования – создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии, внедрить эти технологии в ежедневный образовательный процесс и закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения физического здоровья, а так же здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

