

## **Спортивный туризм как здоровьесберегающая технология в системе дополнительного образования**

Здоровьесберегающие спортивные туристические программы должны предусматривать проведение систематической (не менее двух в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью наблюдения и контроля за влиянием занятий оздоровительно-познавательным туризмом на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать дозировку объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей (родители) и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, 353 организатор внеклассной и внешкольной работы) личностно-ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

**Здоровьесберегающие технологии** можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют и углубляют традиционные педагогические технологии через здоровьесбережение.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку здоровые дети способны лучше усваивать полученные знания и в будущем активно 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 (физическое, физиологическое, психическое и т.п.) ребенка.

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

Здоровьесберегающая технология – это:

- ✓ условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- ✓ рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- ✓ соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- ✓ необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

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.

Учет особенностей возрастного развития и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей данной возрастной группы или разновозрастных групп в соответствии с программой обучения.

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

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

Принципы здоровьесберегающих образовательных 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.
- ✓ Системного чередования нагрузок и отдыха.
- ✓ Постепенного наращивания оздоровительных мероприятий.
- ✓ Возрастной адекватности здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса.
- ✓ Средства здоровьесберегающих технологий.

Средства двигательной направленности:

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

Физкультминутки, игры малой подвижности, динамические паузы - использование этих форм работы определяются практической

необходимостью дать детям кратковременный отдых во время занятий, связанных с большим умственным, физическим напряжением.

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 благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление.

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

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, что снижает результативность занятия: нарушает технику движения, скорость принятия тактических решений.

Мы знаем, что постоянное 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:

Обстановка и гигиенические условия в спортзале: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, подготовленных мест занятий.

Число видов учебной деятельности: (тренировочные занятия, рассказ, рассматривание наглядных пособий, игры, инсценировки) разнообразно, но не велико. Однообразность занятия способствует утомлению детей, введение доброжелательной конкуренции среди обучающихся смягчает это.

Отдых и другие восстановительно- оздоровительные моменты на занятии – их место, содержание и продолжительность характерны для каждого объединения и вида занятий и индивидуальны.

7. Наличие у детей мотивации к учебной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности и результата, интерес к виду деятельности 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, дружеских розыгрышей, игровых моментов и т. п.

Спокойное завершение учебного занятия: учащиеся имеют возможность задать педагогу вопросы, педагог может прокомментировать успехи, результаты учащихся, попрощаться с ними на положительных эмоциях, поставить задачи на дом и следующее занятие.

Задача педагога дополнительного образования – создать полноценные условия для развития личности, сохранения здоровья учащихся, развивать интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии,

внедрять эти технологии в ежедневный образовательный процесс и закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения физического и психического здоровья и комфортного состояния обучающегося в образовательном процессе.