

Здоровьесберегающие технологии, применяемые педагогами дополнительного образования в образовательном процессе

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования.

Современная концепция образования в качестве приоритетного направления определяет охрану здоровья детей, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Поэтому педагогу дополнительного образования необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья детей и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Перед педагогом встает задача корректировки реализующихся образовательных программ, обеспечивающих внедрение здоровьесозидающих образовательных технологий; построение научно обоснованного оптимального учебного режима на основе функциональной диагностики состояний учащихся; обеспечение двигательной активности детей в течение учебных занятий и при проведении мероприятий воспитательного и познавательного характера.

Какие же здоровьесберегающие технологии используются в образовательном процессе ОДОД?

1. Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
2. Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
3. Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.
4. Комфортные условия обучения ребенка в ОДОД (отсутствие стресса, адекватность требований педагога, адекватность методик обучения и воспитания). Исключение негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требования и заданий.
5. Включение и эффективное использование активных методов обучения.
6. Применение **современных здоровьесберегающих технологий:**

1). Технологии сохранения и стимулирования здоровья – стретчинг («растягивание» - рекомендуется детям с вялой осанкой), **динамические паузы** (рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления), **подвижные игры** (подвижная игра с дидактической направленностью - это активная деятельность ребенка, которая создает благоприятные возможности для тренировки функций головного мозга, что положительно сказывается на усвоении учащимися знаний и представлений и создает предпосылки к успешному

овладению элементами образовательной деятельности), **гимнастика пальчиковая** (рекомендуется дошкольникам и младшим школьникам, особенно с речевыми проблемами), **для глаз** (рекомендуется использовать наглядный материал), **дыхательная гимнастика, релаксация** (педагоги используют спокойную классическую музыку, звуки природы).

2. Технологии обучения здоровому образу жизни - проблемно-игровые (включение педагога в процесс игровой деятельности), **коммуникативные игры** (этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.), **самомассаж** (предоставление детям элементарных знаний о том, как не нанести вред своему организму).

3. Коррекционные технологии – сказкотерапия, технологии музыкального воздействия (используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения), **фонетическая ритмика** (на занятиях по вокалу).

Средства, с помощью которых педагоги реализуют здоровьесберегающие технологии:

1. **средства двигательной** направленности – физические упражнения, физкультминутки, подвижные перемены, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», гимнастика оздоровительная, пальчиковая, дыхательная, лечебная физкультура, подвижные игры.

Применяются педагогами при реализации дополнительных общеобразовательных программ любой направленности.

2. **оздоровительные силы природы** – занятия на свежем воздухе (повышают общую работоспособность организма, замедляют утомление). Применяются в объединениях физкультурно-спортивной направленности (за исключением объединения «Шахматы»), на занятиях объединения «Юнармейцы» в теплое время года осенью и весной.

3. **гигиенические** средства – выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления. Используются каждым педагогом при организации учебных занятий.

В период пандемии для профилактики заболеваний обязательное использование антисептических средств для обработки рук, особенно на занятиях на ПК.