

Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании

Понятие "здоровьесберегающие технологии" появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. **Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Проблемы сохранения здоровья детей и подростков стали особенно актуальными в нашей стране на современном этапе. Кризисные явления в обществе, падение уровня жизни, стрессы, неполноценное питание, плохая экология, а также безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей стали причинами резкого снижения их здоровья

По данным исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков малоподвижный образ ведут приблизительно 45% детей и подростков, более 30% курящих, причем, многие начинают курить еще в младшем школьном возрасте; около 60% не соблюдают режим дня и соответственно более половины из них испытывают недостаток сна. Особую тревогу вызывает число детей с избыточной массой тела, что является, прежде всего, следствием нерационального питания и может привести к тяжелым заболеваниям.

Среди детей дошкольного возраста количество абсолютно здоровых детей - 15%, количество детей, имеющих хронические заболевания - 17,5 %, имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата – 90% нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием около 50% детей.

Среди учащихся число абсолютно здоровых детей не превышает 10-12% , а по окончании 11-го класса — 94% хронически больны. Особенную тревогу вызывает то, что среди школьников увеличивается количество детей и подростков с несколькими хроническими заболеваниями. [1]

Попыткой оздоровить обучающихся является введение элементов здоровьесберегающих технологий, которые реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Каковы же **приоритеты** заботы о здоровье обучающихся?

- Прежде всего, соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся (объем, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся).
- Очень важно помнить о том, что в любом поступке, действии обучающегося сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки. Неудачи в деятельности, разочарования

угнетают психологическое ребенка и, как следствие, ухудшают общее состояние здоровья.

- Не менее важный приоритет в вопросе здоровьесбережения детей - активность. Только активное включение обучающихся в процесс снижает риск переутомления.

В дополнительном образовании используются **три основных вида** здоровьесберегающих технологий:

- санитарно-гигиенические,
- психолого-педагогические,
- физкультурно-оздоровительные.

Безусловно, применение каждой из этих технологий невозможно без учета соответствующих **критериев** здоровьесбережения:

- Критерии санитарно-гигиенические- это не только личная гигиена, но и обстановка и гигиенические условия в кабинете, в спортивном или танцевальном зале.
- К психолого-педагогическим критериям прежде всего относится психологический климат на занятии. Эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка повышают работоспособность, помогают раскрыть способности каждого ребенка, и это приводит в конечном итоге к хорошим результатам.
- Физкультурно-оздоровительные критерии - организация занятия с учетом моментов оздоровления, от которых во многом зависят функциональное состояние обучающихся в процессе деятельности, возможность длительно поддерживать умственную и физическую работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек – вот только некоторые моменты оздоровления, для которых педагог должен найти место и время в ходе проведения занятий. Так, например, точечный массаж поможет расслабиться, успокоиться, снимет нервное и мышечное напряжение. Детям очень нравятся подобные упражнения, которые можно весело обыграть. На занятиях, требующих напряжения зрения, особенно полезно проводить гимнастику для глаз. Хорошо активизирует детей дыхательная гимнастика, она восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании, но и активно включает в работу все части тела, повышая общий мышечный тонус. Игры - это хороший отдых между занятиями; они снимают чувство усталости, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Можно привести **пример использования** здоровьесберегающей технологии на занятии по бисероплетению - проведение физкультминутки (сочетание простейших физических упражнений с гимнастикой для глаз).

Цель: снять напряжение с глаз, мышечное и нервное напряжение; повысить общий мышечный тонус.

- Упр. 1. Спинки выпрямляем, ладошки на столе, а пальчики, как веер, слегка раскрываем. Закроем глаза и представим себя на лесной поляне. Кругом порхают разноцветные бабочки...
- Упр. 2. Открываем глаза. Посмотрим на левый мизинчик и представим, что на него села красивая бабочка, потом (следим глазами) она вспорхнула и перелетела на другой мизинчик. Перелетела обратно, но уже на безымянный; с левого безымянного – на правый...
- Упр. 3. А теперь поднимем руки вверх и представим, что на них сели еще бабочки – одна другой красивее!
- Упр. 4. Слегка наклоняемся назад и любуемся ими. Затем плавно опускаем руки вниз и легонько встряхиваем кистями. Летите, бабочки!

Эффективность применения данной здоровьесберегающей технологии: поддержание умственной и физической работоспособности детей на протяжении всего занятия и предупреждение переутомления; снятие напряжения с глаз, связанного с особым видом деятельности, что способствует сохранению хорошего зрения; снятие напряжения и расслабление мышц спины и шеи.

Таким образом, становится очевидным, что здоровьесберегающие технологии позволяют параллельно решать задачи охраны здоровья детей как в психологическом, так и в физиологическом аспектах и задача педагогов – обучить ребенка сохранению своего здоровья.

Здоровьесберегающие технологии

- это система психолого- педагогических технологий, программ, методов, которые направлены на организацию здоровьесберегающего образовательного процесса, воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, мотивацию на ведение здорового образа жизни

