

**Здоровьесбережение учащихся
в учреждении дополнительного образования
(на примере МБУДО «Пилигрим» г.Волгодонска)**

Здоровьесберегающая деятельность на практике предполагает исключение или минимизацию вредных для здоровья учащихся воздействий факторов окружающей среды, создание условий для формирования и укрепления здоровья, эффективного обучения и психологического развития при контакте с другими участниками образовательного процесса и касается формирования здоровьесберегающего пространства всего учреждения.

Система здоровьесбережения в учреждении дополнительного образования не является медицинской моделью, а относится к психолого-педагогической модели, которая основана на приоритете психолого-педагогических принципов и здоровьесберегающей педагогики, где ведущая роль в сохранении и укреплении здоровья учащихся отводится педагогу дополнительного образования, тренеру-преподавателю.

Здоровьесберегающее обучение направлено на обеспечение психического здоровья учащихся; опирается на использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к выбранному предмету.

В основных принципов здоровьесберегающих технологий необходимо отметить:

- создание окружающей атмосферы, обеспечивающей снятие стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса, исключающий конфликтную почву;
- творческий характер образовательного процесса;
- обеспечение мотивации образовательной деятельности;
- осознание учащимся успешности в выбранных видах деятельности;
- рациональная организация двигательной активности.

Особенность здоровьесберегающей педагогики – приоритет здоровья, постоянная забота о здоровье как обязательном элементе образовательного процесса.

В условиях учреждения дополнительного образования большую актуальность приобретает использование собственных возможностей в осуществлении профилактической работы и контроля здоровья учащихся.

Следует определить комплекс мер по активной первичной профилактике. Как правило, это обеспечение санитарно-эпидемического благополучия учреждения образования и соответствующая гигиеническим нормативам организация учебного процесса.

Среда внутри учреждения является управляемым фактором формирования здоровья детей и подростков. Оптимизация санитарно-гигиенических условий приводит к улучшению состояния здоровья учащихся. Учитывая этот факт, следует, прежде всего, обеспечить реализацию медико-гигиенической технологии здоровьесбережения, а именно выполнение пунктов Санитарных правил.

Одним из основных направлений здоровьесбережения учащихся является работа по профилактике утомления, заключающаяся в коррекции организации и интенсивности образовательного процесса (тренировок), обеспечении соответствия нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям учащихся. Для успешного освоения дополнительной общеразвивающей программы требуется обеспечение адекватного восстановления сил, противодействие утомлению. Справившись с утомлением, как правило, зримо ощущается повышение мотивации к освоению программы учащимися, прирост достижений в соревнованиях.

Утомление — это естественный физиологический процесс, характеризующийся временным снижением функций в результате выполнения определенного объема работы. Развитию утомления способствуют неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, несоблюдение режима труда и отдыха. Проблема особенно важна для понимания в процессе освоения программ дополнительного образования, так как учащиеся приходят на занятия (тренировки) во второй половине дня, после уроков в школе.

Об утомлении учащегося свидетельствуют следующие признаки:

- снижение продуктивности деятельности (ошибки и неправильные ответы, действия);
- ослабление внутреннего торможения (двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания);

Учащиеся при этом могут вести себя пассивно, отстраненно и говорить об усталости, недомогании.

Нельзя сбрасывать со счетов и внешние, порой глобальные причины снижения уровня здоровья учащихся, к которым относятся:

- падение уровня жизни;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- ухудшение состояния здоровья матерей;
- стрессы;
- дефицит двигательной активности;
- отсутствие знаний у родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- неполноценное питание;

Необходимо учитывать, что у учащихся интенсивная или длительная работа на фоне неполного восстановления работоспособности вызывает переутомление — патологический процесс, при котором происходят более глубокие и стойкие изменения в организме. Начальные симптомы переутомления: изменения в поведении, потеря аппетита, наличие некоторых функциональных нервно-психических расстройств (плаксивость, раздражительность, нервные тики), расстройства со стороны сердечно-сосудистой системы, снижение успеваемости. В школах проявляются факторы риска, приводящие к дальнейшему ухудшению здоровья детей от первого к последнему году обучения:

- нарастающая интенсивность образовательного процесса.

- увеличение простудных и инфекционных заболеваний;
- нарушение осанки и зрения;
- ухудшение нервно-психического здоровья.

Эти признаки исчезают, и работоспособность восстанавливается при смене вида деятельности, что во многом обеспечивается в условиях дополнительного образования.

Современная медицина не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья подрастающего поколения, поэтому вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни решается в стенах образовательных учреждений.

Нередко встречается, что учащиеся не соблюдают режим дня, подвержены стрессам, находятся дома без взрослых до вечера. Взрослые, к сожалению, не всегда воспитывают своим примером положительного отношения к здоровью.

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. В оздоровительной работе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

В объединениях (группах), где преобладает на занятиях статичность, обязательно проведение физкультминуток является на каждом занятии. Физкультминутки проводятся в чистом, хорошо проветренном помещении.

В состав упражнений включаются:

- упражнения по формированию правильной осанки,
- укреплению зрения,
- укрепления мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- потягивание,
- массаж области груди, лица, рук, ног,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон.

Научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга.

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Демократический стиль общения, который создаёт условия для развития психической активности ребёнка, даёт свободу познавательной деятельности, учащийся не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Учащийся, находясь в состоянии душевного комфорта,

с удовольствием осваивает программу, выполняет поставленные задачи и проявляет разумную инициативу.

Следует помнить, что перегрузка учащихся на занятиях, которая вызывает повышение уровня утомляемости, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний и навыков интересен и мотивирован, то усвоение не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объёмах нагрузок.

В этой связи необходимо избегать однообразия, часто повторяющихся действий, чтобы не наступило быстрое утомление.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и образовательный процесс необходимо адаптировать к информационному веку. Использование компьютера повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию образовательного процесса. Однако чрезмерное использование компьютеров для игр, неконтролируемый процесс общения учащихся посредством гаджетов, постоянное времяпровождение в социальных сетях приводит к нанесению ущерба собственному здоровью. Противопоставить этому можно только высококачественный образовательный процесс в учреждениях дополнительного образования, привить здоровый интерес к спорту, туризму, творчеству, к любой другой позитивной деятельности, развивающей умственно, физически и нравственно. В комплексе это прослеживается на примере организации детского досуга в детском палаточном лагере «Пилигрим».