**Применение инновационных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе объединения декоративно-прикладного творчества «Радуга»**

**Степанова Александра Николаевна**

*муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ульяновска «Центр Детского Творчества № 5»,*

*г. Ульяновск*

В настоящее время в открытом доступе имеется множество данных, представленных ведущими специалистами  об актуальности проблемы здоровья детей и пагубного влияния на него образовательных учреждений. На протяжении нескольких последних десятилетий видные политические и общественные деятели, научные руководители и ведущие специалисты НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Минздрава РФ, руководители профильного института РАО – Института возрастной физиологии высказывают и публикуют данные об этой проблеме. Кроме того, широкое развитие информационных и компьютерных технологий и их внедрение во многие сферы жизни является мировой тенденцией, что, в свою очередь, также накладывает нагрузку на детский организм.

Именно поэтому в новых условиях жизни приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоничное развитие личности и укрепление здоровья.

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.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**Физический компонент** - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**Психический компонент** - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

**Нравственный компонент** - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Что такое «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.

Это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы, технологии, подходы к реализации различных проблем, плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья детей и педагогов. Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В моем объединении декоративно-прикладного и изобразительного творчества я использую следующие *формы* занятий:

* с использованием профилактических методик;
* с применением функциональной и релаксирующей музыки;
* с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
* включение оздоровительных мероприятий;
* создание здоровьесберегающей среды.

*Средства* здоровьесберегающих технологий:

1. Средства двигательной направленности:

• элементы движений (ходьба, бег, прыжки) ;

• физические упражнения;

• физкультминутки, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

**Динамические паузы.** Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

**Подвижные и спортивные игры** подбираю в соответствии с возрастом детей, местом и временем проведения.

**Гимнастика пальчиковая.** С младшего возраста индивидуально либо с группой ежедневно. Рекомендую всем детям. Провожу перед началом занятия и в середине в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время), особенно для предупреждения утомляемости детей.

**Гимнастика для глаз.** Ежедневно по 3-5 мин. в удобное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраст.а Я использую наглядный материал – схему движения глаз, показ педагога.

2. Гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима труда и отдыха.)

*Методы* здоровьесберегающих технологий: фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

Существуют следующие *приемы*:

1. Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).

2. компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж.)

3. Стимулируюшие (элементы закаливания, приемы психотерапии, фитотерапии, применение арт-терапевтических приемов).

4. Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам).

Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности.

Здоровьесберегающие инновационные технологии, главная отличительная особенность которых - приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы образовательного учреждения, включают:

- последовательное формирование в детском саду, школе здоровьесберегающего образовательного пространства, с обязательным использованием всеми педагогами таких технологий, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для здоровья,   
- а также воспитание у детей культуры здоровья, под которой понимают не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения без ущерба для здоровья.