**Здоровьесберегающие технологии на занятиях в учреждениях дополнительного образования**

В настоящее время актуальна проблема приобщения детей к здоровому образу жизни и применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования. Педагоги способны ее решить, реализуя дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы в творческих объединениях различной направленности с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся и их индивидуального здоровья.

Здоровье ребенка – одно из важнейших условий успешности обучения и развития. Уровень и качество психологического здоровья характеризуются показателями социальной, социально-психологической и индивидуально-психической адаптации личности. Психология здоровья ставит в центр своего рассмотрения здорового человека, его индивидуальные психологические особенности, ресурсы его психики, позволяющие ему сохранять здоровье при неизбежном воздействии патогенных факторов окружающей среды.

Таким образом, сохранение здоровья ребёнка, его социальная адаптация является делом актуальным и сложным для дополнительного образования, куда ребенок приходит после школы. Необходимо широко использовать здоровьесберегающие технологии на занятиях для того, чтобы педагоги, дети и родители жили в состоянии эмоционального комфорта и высокого интереса к познанию, для того чтобы ребенок был здоров и социально адаптирован, сохранив любознательность и доверие для дальнейшего обучения. Забота о здоровье учащихся неотделима от заботы педагога о своем собственном здоровье так, как педагог подает пример своим образом жизни и своим здоровьем.

Идея гармоничного и здорового развития подрастающего поколения существует с древних времён: ещё Аристотель рекомендовал уделять большое внимание закаливанию, гигиене тела и физическим упражнениям. А большой знаток и любитель искусств Пифагор использовал музыку, танцы и поэзию для предупреждения душевных расстройств. Он утверждал, что под их влиянием «происходит врачевание человеческих нравов и страстей и восстанавливается гармония душевных способностей».

Проблемы здоровья чётко вырисовываются и в трудах Авиценны, медицинская идеология которого была выше современной. Он утверждал, что основной задачей медицины является сохранение здоровья, а лечение лишь тогда, когда появится болезнь или травма.

Если обратиться к трудам наших современников, то можно отметить, что развитие здорового образа ребёнка остается актуальным во все времена. Многие ученые рассматривали вопрос здоровьесбережения обучающихся с точки зрения дидактики, которая подразумевала принципы природосообразности, т. е. построения процесса воспитания и обучения в соответствии с особенностями человеческой природы, законами её развития. Это, по сути, отражает санитарно-гигиенические требования к образовательным учреждениям, включавшие в себя обязанности поддержания чистоты и тепла, организации места для хранения наглядных материалов, режима работы, а также возраста обучения. Ребёнок, выходя из школы, занимает свободное время на кружках и внеурочных занятиях, и поэтому учреждения дополнительного образования в большей степени должны заботится о реализации здоровьесберегающих технологий.

 Поэтому современная система дополнительного образования следует принципу единства состояния здоровья, успешности обучения и творческой реализации. Труд педагога дополнительного образования занимает ключевую позицию в образовательном процессе: от его квалификации, личностных качеств и профессионализма зависит решение многих проблем. И проблема здоровья обучающихся стала приоритетным направлением развития образовательной системы. Педагоги в своей работе интегрируют здоровьесберегающую и образовательную деятельность, применяя на своих занятиях компенсаторно-нейтрализующие и информационно-обучающие здоровьесберегающие технологии. Все применяемые формы: коррекционные и динамические паузы, профилактика зрительного утомления и развития зрения, физкультминутки — гимнастика для улучшения слуха, пальчиковая гимнастика, упражнения для рук и кистей, ног, формирования осанки, двигательные разминки и специальные релаксационные упражнения, массаж лица, речевая гимнастика, подвижные игры во время перерыва между занятиями, беседы, мероприятия — помогают создать на занятиях и вне занятий доброжелательную и дружескую атмосферу, исключая наступление состояния усталости обучающихся. Воспитание здорового поколения приобретает в наше время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, так же, как и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Задача педагогов — создать условия для здорового развития детей и научить методам сохранения своего здоровья, применяя в своей деятельности правдивую, научно обоснованную и достоверную информацию, то есть использовать в работе здоровьесберегающие технологии и методы. Создание условий для здорового развития детей предусматривает: – следование физиологическим основам учебно-воспитательного процесса; – гигиеническая оценка условий и технологий обучения; – привитие ЗОЖ; – использование здоровьесберегающих технологий. Поэтому педагоги дополнительного образования знают, что здоровьесберегающая направленность работы требует более глубокого и сложного валеологического исследования детей разных возрастных категорий и понимают, что должны делать на занятиях, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье обучающихся. В результате применения здоровьесберегающих технологий на занятиях наблюдается: – снижение усталости и утомляемости в течение занятия, повышение мотивации к учебной деятельности, что в итоге влияет на стабильную посещаемость и сохранность контингетна; – повышение качества участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, выставках разных уровней, что в итоге сказывается на количестве полученных достижений; – научившись ценить и беречь свое здоровье, обучающиеся внимательнее относятся к окружающим, близким и даже незнакомым людям, никогда не пройдут мимо человека, попавшего в беду. Педагоги различных направленностей стараются решить проблему сохранения здоровья обучающихся в течение учебных занятий, используя различные здоровьесберегающие технологии, которые с одной стороны являются составной частью процесса обучения, а с другой — условием обеспечивающим реализацию программ. К педагогам всегда предъявлялись высокие требования. Они сформированы в нормативно-правовых документах и предполагают не только гуманистическую направленность личности, готовность к определенному виду деятельности, но и наличие глубоких психолого-педагогических знаний, широкой общей и профессиональной культуры. Поэтому роль педагога дополнительного образования заключается в создании условий для проявления и формирования основных черт творческой деятельности каждого обучающегося.
В соответствии с организационными особенностями здоровесберегающие приемы и методы, используемые в образовательных учреждениях, подразделяются на обеспечивающие и реконструирующие. Первые создают необходимые условия для проведения образовательного процесса и по большей части регламентированы в СанПин; вторые нацелены на привнесение новых элементов, условий, не предусмотренных нормативными документами (например, организация фито-бара, кабинета физиотерапии, проведения оздоровительно-психологических тренингов и т. д.).

Итак, для формирования здоровьесберегающего образовательного пространства в учреждениях дополнительного образования, необходимо обязательное использование всеми педагогами здоровьесберегающих технологий. В этом случае получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья, отсюда вытекают следующие задачи: воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни. Поэтому педагоги при построении своих занятий должны учитывать такие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинетах должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Смена видов учебной деятельности на занятии не менее 4-х так, как однообразность способствует утомлению. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

3. Количество видов преподавания *(словесный, наглядный, самостоятельная работа)* должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже, чем через 10-15 минут.

4. На занятиях следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

5. На занятиях должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

6. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут занятия по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

7. Следует включать в занятия вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

8. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

9. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

Таким образом, понимание здоровьесберегающих технологии в дополнительном образовании представляется как формирование у подрастающего поколения физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание культуры здоровья, мотивации на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесбережение детей – комплексное понятие, охватывающее физические, психические и социальные стороны жизни человека.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди главных ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым духовно и физически.