**Милюганова В.А.**

МБОУДОД Дворец творчества детей и молодежи «Истоки» г.Сергиев Посад

педагог дополнительного образования, e-mail: LozVera@yandex.ru

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**НА ЗАНЯТИЯХ «РАЗВИТИЕ РЕЧИ» ШКОЛЫ РАННЕГО ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

“Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся”.  Профессор Н.К.Смирнов

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Современному обществу необходимо здоровое поколение людей. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей. Эта проблема встает особенно остро, потому что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу. Многочисленные исследования показали, что наши дети уже в 6-7- летнем возрасте имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А за период обучения число здоровых детей уменьшается в 4 раза, нарушается зрение, осанка, возникают нервно-психические расстройства. Одна из самых частых патологий – нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40%. Все это оказывает особое влияние на  качество образования, ведет к отставанию в учебе, так как пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях.

Система дополнительного образования  обладает рядом преимуществ по сравнению с общеобразовательной школой: во-первых, мотивированность детей к занятиям в системе дополнительного образования – воспитанники осуществляют свободный выбор деятельности по интересам; во-вторых, количеств учебных часов, реализуемых по дополнительным образовательным программам в УДО меньше; в-третьих, отход от классно-урочной системы в УДО позволяет использовать различные инновационные формы занятий, обеспечивающие максимальный комфорт воспитанников.

Что же такое здоровьесберегающие технологии? Под **здоровьесберегающими технологиями** в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. То есть, это понятие относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.

Решение этой задачи напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса: - организация рационального учебного процесса в соответствии с САНиП; - рациональная организация двигательной активности учащихся; - система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни; - создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов (к.м.н., профессор, чл.-корр. Международной пе­дагогической академии, заведующий кафедрой психолого-педагогических тех­нологий охраны и укрепления здоровья АПК иПРО Минобразования России):

* «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
* Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
* Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
* Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
* Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее;  в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
* Активность — активное включение в  любой процесс снижает риск переутомления.
* Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

**Здоровьесберегающие технологии можно разделить на три большие группы.**

*технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

* Медико-профилактические технологии
* Стретчинг
* Ритмопластика
* Динамические паузы
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация
* Технологии эстетической направленности
* Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая, ортопедическая)

*технологии обучения ЗОЖ:*

* Физкультурное занятие
* Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)
* Коммуникативные игры
* Занятия из серии «Здоровье»
* Самомассаж
* Точечный самомассаж

*коррекционные технологии*:

* Арттерапия
* Технологии музыкального воздействия
* Сказкотерапия
* Технологии воздействия цветом
* Технологии коррекции поведения
* Психогимнастика

Пожалуй, одним из важнейших аспектов в сохранении и укреплении здоровья является психологический комфорт обучающихся во время занятия. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления детей, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога на желание ребенка выра­зить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Следует также заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность обучающихся заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Что могут применять в своей работе все педагоги нашего учреждения независимо от направленности программы? Во-первых, медико-профилактические технологии – то есть, соблюдение Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). Это должно быть проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; достаточное освещение – комфортная работа для глаз без усилий и напряжения и др. Так же сюда относится соблюдение Инструкций по охране труда (например, при работе с тканью, при работе с утюгом и т.д.). Во-вторых, для сохранения и сбережения детского здоровья мы можем широко использовать различные гимнастики, релаксацию, динамические паузы, занятия из серии «Здоровье».

Хочу поделиться своим опытом по применению здоровьесберегающих технологий на своих занятиях с дошкольниками на занятиях по развитию речи. Дети 4 – 7 лет быстро утомляются, они не могут долго сидеть на одном месте и заниматься одним видом деятельности. У них снижается внимание и память, теряется интерес к занятию. Это легко понять потому, что они начинают вертеться на своем месте, разговаривать, т.е. «выпадать» из учебногопроцесса.

С целью предупреждения утомления  и усталости детей я применяюразличные гимнастики (пальчиковую, дыхательную, для глаз).

**Пальчиковая гимнастика** помогает не только снять напряжение, но решить многие проблемы.Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезнавсем детям, особенно с речевыми проблемами. Ее можно проводитьв любой удобный отрезок времени.Дети всегда с удовольствием выполняют различные пальчиковые упражнения.

Шумное веселье и смех у них вызывает упражнение «Сороконожки». В упражнении выполнять следующие движения: руки сомкнуть в кольцо (правая рука находится сверху, затем можно поменять), поочередно переступать 2 и 3 пальцами обеих рук по поверхности рук, на слове «догнали» руки встречаются на шее.

**Две сороконожки**

**Бежали по дорожке.**

**Побежали, побежали**

**И друг дружечку догнали!**

Пальчиковую гимнастику можно широко применять на занятиях по декоративно-прикладному искусству, т.к. там дети в основном работают руками. Например, такое упражнение:

**Мы сегодня вышивали,**

**Наши пальчики устали.**

**Наши пальчики встряхнем,**

**Вышивать опять начнем.**

(Поднять руки перед собой, встряхнуть кистями и притопывать).

**Дыхательная гимнастика**. Чаще всего мы не задумываемся над тем, как дышим, и какое огромное значение для нашего здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль. Первое и важное условие правильного дыхания – дышать нужно через нос. Почему? При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух в носу увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно влияют на микробы, находящиеся в воздухе. Таким образом, в глубокие  дыхательные пути воздух поступает очищенным от пыли и микробов, согретым и влажным. Дыхание же через рот в холодную погоду, во время занятий лыжной подготовкой может вызвать охлаждение дыхательных путей и повлечь за собой простудные заболевания.

Дети тоже любят эти упражнения. Мы то запускаем ракету в космос, то руководим запуском из центра управления полетом (счет на выдохе). Мы устраиваем листопад или снегопад, или отправляем в полет бабочек (листья, снежинки, бабочки из цветной бумаги на ниточке).

Также для дыхательных упражнений можно использовать скороговорки, которые нужно произносить на выдохе. Для своих дошкольников я использую коротенькие скороговорки, например:

* **У елки иголки колки.**
* **От топота копыт пыль по полю летит.**
* **Во мраке раки шумят в драке.**

**Гимнастика для глаз** проводится в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Вообще, желательно проводить ежедневно и не только для детей, но и для педагогов. Во время её проведения  используется наглядный материал, показ педагога. Кроме стандартных упражнений я использую электронные физминутки (формат PoverPoint).

**Упражнение для улучшения мозгового кровообращения.** Эти упражнения можно выполнять сидя, например: И. п. – сидя, руки на поясе. На счет "1" – поворот головы направо; "2" – и. п.; "3" – поворот головы налево; "4" – и. п.; "5" – плавно наклонить голову назад; "6" – и. п.; "7" – голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Очень полезны **упражнения для мобилизации внимания и для снятия утомления с плечевого пояса и рук**, которые основаны на поворотах, потягиваниях. Упражнения можно выполнять как стоя, так и сидя.

Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности обучающихся применяю **динамические паузы (физминутки).** Они интересны детям, так как проходят в игровой форме. Материала для физминуток очень много на образовательных и родительских сайтах. Можно найти очень интересные стихи.

Из коррекционных технологий в силу направленности моей образовательной программы я использую а**ртикуляционную гимнастику** – упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.

Таким образом, каждая из применяемых мною технологий имеет оздоровительную направленность.

В результате анализа литературы и Интернет-ресурсов, описывающих здоровьесберегающие технологии, а также из собственного опыта работы выявлено,  что при несоблюдении этих технологий в течение занятия, у обучающихся развивается утомление, что способствует понижению работоспособности и в итоге ведет к отрицательному эмоциональному состоянию, а также к повышенной тревожности и незащищенности у воспитанников. Длительное утомление может привести к переутомлению, что отразится, в первую очередь, на здоровье ребенка, а, во вторую, – на успеваемость его в обучении. Возникают не только признаки физического утомления, но и ухудшается психическое состояние, что может проявиться подавленностью, необоснованными тревогами, тягостными ощущениями своей неполноценности. В результате появляются изменения характера. Если здоровьесберегающие технологии не реализуются, и занятия продолжаются на фоне переутомления, это неблагоприятно отражается на дальнейшем росте и развитии организма, на состоянии здоровья обучающегося. Реализация же технологий позволяет предотвратить ход развития такой ситуации. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

**Список использованной литературы и интернет-ресурсов**

1. Колесникова Л. В. «Применение здоровьесберегающих технологий как метод инновационного подхода на уроках фортепиано в ДМШ (1-7 класс)», МОУДОД «Детская музыкальная школа им. П. И. Чайковского», Северск, 2011 г.
2. [Красавина Т. А](http://nsportal.ru/krasavina-tatyana-aleksandrovna). «Современные здоровьесберегающие технологии»,<http://nsportal.ru/>, опубликовано 13.02.2013
3. [Острикова М. А](http://nsportal.ru/ostrikova).  «Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду», <http://nsportal.ru/>, опубликовано 04.02.2013
4. Рябова Н. И. «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в студии  декоративно - прикладного творчества «Сказка», http://центрразвития-луховицы.рф/index.php/2011-08-07-10-59-35/2012-01-27-14-51-46
5. Сидоренко М.С. «Здоровьесберегающие технологии в учреждении дополнительного образования детей», МБОУДОД Огудневская ДШИ Щелковского муниципального р-на, 2013г.