

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога дополнительного образования

Здоровьесбережение – это сохранение и укрепление здоровья детей; формирование у родителей, педагогов, обучающихся ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Здоровьесберегающая среда – это окружающая и социальная среда, которая способствует достижению полноценного формирования личности, содействует ее физическому, духовному и социальному благополучию.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья обучающихся на всех этапах их обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения, заложить необходимые знания здорового образа жизни, научить ежедневно пользоваться ими.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- «не навреди!»;
- непрерывность здоровьесберегающего процесса;
- системное чередование нагрузок и отдыха;
- сознательность и активность;
- формирование ответственности у обучающихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Виды здоровьесберегающих технологий

- технологии сохранения и стимулирования здоровья:
 - ✓ ритмопластика
 - ✓ релаксация
 - ✓ динамические паузы (напр., физкультминутки)
 - ✓ технологии эстетической направленности (напр., походы в музеи, театры, рисование)
 - ✓ спортивные, подвижные игры
- технологии обучения здоровому образу жизни:
 - ✓ физкультурное занятие
 - ✓ коммуникативные игры
 - ✓ биологически обратная связь
- коррекционные технологии:
 - ✓ арттерапия
 - ✓ игротерапия

- ✓ сказкотерапия
- ✓ воздействие цветом
- ✓ воздействие музыкой

Здоровьесберегающие требования к учреждению:

- земельный участок;
- здание и основные помещения;
- водоснабжение и канализация;
- оборудование;
- естественное и искусственное освещение;
- воздушно-тепловой режим;
- режим деятельности детей;
- санитарное состояние и содержание территорий и помещений;
- наличие здоровьесберегающих технологий в ДООП и АДОП педагогов.

Здоровьесберегающие технологии в ДООП и АДОП прописываются в таких главах, как:

- «Пояснительная записка», после форм организации и проведения занятий (простое перечисление в столбик);
- «Приложения» (возможно подробное освещение применения педагогом здоровьесберегающих технологий на занятиях).

Методическое обеспечение внедрения здоровьесберегающих технологий

- формы занятий:
 - ✓ занятия с использованием профилактических методик
 - ✓ занятия с применением функциональной музыки
 - ✓ занятия с высокой и низкой двигательной активностью (чередование)
 - ✓ массовые оздоровительные мероприятия
- методы:
 - ✓ ситуационный
 - ✓ игровой
 - ✓ соревновательный
 - ✓ активные методы обучения
- приёмы:
 - ✓ защитно-профилактические
 - ✓ компенсаторно-нейтрализующие
 - ✓ информационно-обучающие

Роль педагога в оздоровительной работе:

- ✓ личность педагога
- ✓ авансирование успешности в обучении
- ✓ создание положительного эмоционально-психологического климата
- ✓ формирование культурно-гигиенических навыков обучающихся
- ✓ формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам
- ✓ воспитание потребности в занятии физической культурой, спортом, закаливании
- ✓ наблюдение за осанкой
- ✓ соблюдение гигиенических требований к проведению занятий

- ✓ эффективная организация образовательного процесса: расположение мебели, пособий, дидактического материала, *соблюдение структуры занятия*