

**Муниципальное бюджетное учреждения дополнительного образования  
«Станция юных техников»**

**Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях  
в учреждении дополнительного образования станции юных техников.**

**Составила:**  
педагог дополнительного образования  
высшей категории  
***Захарова Тамара Григорьевна***

Ханты-Мансийск,  
2019 г

*Психологический комфорт учащегося на занятиях-*

## *это важное условие для сохранения здоровья.*

Проблемы современной системы образования требуют новой трактовки понятия “образование”. Современный образовательный процесс, в том числе новые Федеральные государственные образовательные стандарты предполагают не просто обучение учащихся предметным знаниям, умениям и навыкам, а воспитания здоровой личности. Сохранение и укрепление здоровья школьников является одной из приоритетных. Проблема здоровья детей встает особенно остро, потому что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу. Принцип здоровьесбережения – один из важнейших принципов организации воспитательного процесса в учреждении.

В настоящее время здоровье подрастающего поколения находится под «угрозой», по статистике 80-85% детей школьного возраста имеют плохое здоровье, а 68% педагогов – хронические заболевания.

Актуальность оптимизации учебного процесса усиливает тот факт, что в последние годы сохраняется тенденция роста заболеваемости. Большинство детей школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья: ослабление зрения, опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения, что ведет к отставанию в учебе, так как пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях.

В числе причин резкого ухудшения здоровья детей и педагогов врачами названа причина неправильной организации образовательного процесса во многих образовательных учреждениях.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в окружающем мире. Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей.

*Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов, но и жертвовать ради него частицей жизни.*

*М.де Монтель*

Именно эти обстоятельства и побудили нас взяться за изучение проблемы сохранения здоровья ребенка в условиях обучения на станции юных техников. Целью работы является изучение опыта использования здоровьесберегающих технологий применительно к практике преподавания в дополнительном образовании.

Создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении предполагает не только проведение оздоровительных мероприятий, но прежде всего - гигиенически рациональный, адекватный возрасту детей и их познавательным возможностям учебный процесс, который должен быть организован в условиях, отвечающих требованиям санитарных правил.

**Основной целью деятельности по сохранению жизни и здоровья детей:** не допустить ухудшения состояния здоровья учащихся в период их пребывания на СЮТ.

Именно поэтому одной из задач проведения образовательного процесса определена задача продолжения внедрения в УВП здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

На Станции юных техников особое внимание уделяется работе по созданию условий здоровьесберегающей среды:

- ✓ лаборатории для занятий соответствуют нормам СанПИН;
- ✓ при составлении расписания занятий учитываются возрастные особенности учащихся;
- ✓ на занятиях широко применяются здоровьесберегающие технологии;
- ✓ в перерывах между занятиями проводятся динамические паузы.

Одно из современных требований к дополнительному образованию детей – использование здоровьесберегающих педагогических технологий, что связано не только со значительными физическими

и эмоциональными изменениями современных детей и подростков, но и с новым укладом жизни подрастающего поколения, где сберегаются физические и интеллектуальные силы, время, материальные затраты и многое другое.

#### **Основные задачи:**

1. Усовершенствование образовательной среды, укрепляющей здоровье детей.
2. Пропаганда индивидуальной, семейной и общественной ответственности за состояние здоровья ребенка, формирование потребности в здоровом образе жизни у всех участников образовательного процесса.
3. Организация УВП поддерживающего и укрепляющего здоровье учащихся с помощью профилактических мероприятий.
4. Приобщение детей к спортивно-оздоровительным мероприятиям.

#### **Основные мероприятия в течение года:**

- Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в управлении и воспитании;
- Обеспечение санитарно-гигиенического режима просвещения;
- Создание комфортной вещественно-пространственной среды: влажная уборка, освещение, проветривание, тепловой режим;
- Создание благоприятного психологического климата;
- Социальная защита участников образовательного процесса.

Образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию учащихся и охране их здоровья.

Объём образовательной нагрузки современные исследователи склонны рассматривать в качестве основного фактора риска школьного образования. Формирование у учащихся способности к организованной, ритмичной учебной и трудовой деятельности, воспитание умения выдерживать кратковременные значительные повышения нагрузки, справляться с различными стрессовыми ситуациями является одной из целей образования. В условиях перегрузок старательные дети за свою усидчивость расплачиваются физическим здоровьем, а те, кто из-за природных возможностей не в состоянии справиться с таким объёмом заданий - нравственным здоровьем, вследствие неуспешной учебной деятельности возрастают неблагоприятные реакции со стороны функциональных систем, обеспечивающих учебную деятельность.

Обсуждая проблему перегрузки учащихся, нельзя не учитывать тот факт, что нагрузка не может измеряться исключительно в часах, проведённых за учебными занятиями, или в объёме материала. Она зависит и от психологического отношения учащегося к процессу обучения: то, что интересно, снижает эффект перегрузки, и наоборот, то, что вызывает у учащегося отторжение, может вызвать такой эффект даже при небольших объёмах учебного материала.

Напомним, что одну из своих статей великий классик **Л.Н. Толстой** начал такими словами: «**Для того, чтобы ребёнок учился хорошо, нужно, чтобы он учился охотно**». Поэтому организовать учебный процесс с учётом заботы о здоровье ребёнка означает не принуждение его к занятиям, а воспитание у него познавательного процесса.

Конечно, наше учреждение не может брать на себя медицинские функции и обязанности. Именно мы, педагоги дополнительного образования, должны создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности в нашей деятельности. Главный упор, который делается на занятиях в дополнительном образовании – это рациональная организация занятий, использование активных форм и методов обучения, включение игровых моментов.

Несомненно, что успешность обучения в школе определяется состоянием здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса. Но для этого педагогам нужно обучиться здоровьесберегающим технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на занятиях.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии? Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. К здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда. «Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей ребенка, базирующаяся на педагогике, в основе которой лежат активные формы и методы обучения. «Сохраняющая здоровье среда» опирается на создание психологического комфорта, эмоциональной отзывчивости. К «сохраняющей среде» относятся санитарно-гигиенические требования: 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. Педагог должен чувствовать, когда ребенок устал, так как у него пропадает заинтересованность, внимание становится рассеянным, и предпринимать все возможные методы и приемы для снятия утомления.

Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья детей и предполагает необходимость формирования у учащихся культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков. Одним из главных направлений в работе педагогов по сохранению здоровья учащихся является создание здорового психологического климата на занятиях и повышение интереса к занятиям. Забота о здоровье детей неотделима от образовательного процесса

#### ***Перечень мероприятий, применяемых педагогами на занятиях объединений по сохранению и укреплению здоровья учащихся:***

- ✓ Физминутки;
- ✓ Видеотренинги для снятия зрительного утомления (Полный и частичный тренинг; Контрастный тренинг);
- ✓ Паттерн; Тест-контроль;
- ✓ Снятие усталости (упражнения для пальцев рук; игры)

На станции в летний период проводятся *закаливающие* процедуры и мероприятия по укреплению здоровья учащихся в оздоровительно-профильном лагере «Юный техник» с дневным пребыванием детей: соляные дорожки, принятие витаминов, фиточая, физзарядка, закаливание, водные процедуры, посещение бассейна, походы;

В течение года для учащихся проводятся:

- ✓ Экш – тренинги;
- ✓ Использование экологически чистых материалов;
- ✓ Реализация проекта «Азбука безопасности - пропаганда по правилам безопасного поведения на дорогах»;
- ✓ Участие в акции «Мы против наркотиков»;
- ✓ Спортивные соревнования;
- ✓ В рамках информирования и профилактической работы проводятся занятия по формированию ответственного отношения к здоровью: «Профилактика вредных привычек», «Правила личной гигиены», демонстрация фильма «Героиновый лёд», «Долгая смерть короткой жизни» по профилактике наркомании.

Здоровье подрастающего человека – это не только социальная, но и нравственная проблема. Наша задача – направить, подсказать, создать условия, просветить, сформировать здоровые привычки, потребность в спорте, в движении. А это значит – не отмахиваться от него проблем, в том числе связанных со здоровьем.

Здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Педагоги, сохраняя здоровье детей, должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

Модернизация образования предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. В системе общего образования вопрос о сохранении здоровья школьников разработан достаточно полно и носит систематический характер. Возможности дополнительного образования в этой сфере изучены в меньшей степени.

Дополнительное образование детей дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья.

Активными помощниками в оздоровлении детей должны быть их родители. Большинство семей заинтересовано в укреплении физического здоровья своих детей, многие из них могут поделиться опытом в этом направлении. Работа с родителями включает в себя их просвещение: беседы, лекции, совместные мероприятия, творческие гостиные, выставки. Различные внеклассные мероприятия направлены на физическое и психическое оздоровление учащихся.

Много творчества, терпения и сил нужно приложить педагогу, чтобы каждому было комфортно. Наши родители являются участниками и незаменимыми помощниками всех внеклассных мероприятий. Все это повышает уровень мотивации процесса обучения, способствует развитию творчества, что, в свою очередь, снижает уровень тревожности, уменьшает психическое напряжение. В этом плане следует отметить, что применение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию успешной творческой личности.

Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но если каждый из нас задастся этой целью, и будет стремиться к ней - выиграют, в конечном счете, наши дети. Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги для радостной и наполненной смыслом жизни – вот цель, к которой должен стремиться педагог.

**Вывод:** На станции юных техников создаются условия для сохранения здоровья и обеспечения безопасности учащихся. Проводится просветительская работа по воспитанию потребности в здоровом образе жизни. Не допускаются случаи травматизма среди учащихся во время занятий и во время проведения мероприятий. Целенаправленная работа проводится по антитеррористической защищенности учащихся.

#### Литература:

1. Дополнительное образование как система технологий сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие. - /Н.В.Сократов и другие. – Оренбург.:
2. Сократов Н.В., Феофанов В.Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург.: 2001.
3. Теплов Б.М. Психологические вопросы художественного воспитания, вып. 11. – М.-Л.: Известия АПН РСФСР, 1998.