

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»
ГОРОДА ЕССЕНТУКИ

357600, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Гааза, 1
Тел/факс 8(87934) 6-64-26, 6-66-07, e-mail: crtdu-ess@mail.ru
ОКПО 50249147 ОГРН 1022601224293
ИНН/КПП 2626026672/262601001

**Методическая разработка
«Применение здоровьесберегающих
технологий в учреждениях
дополнительного образования»**

Адресат: педагоги дополнительного образования, обучающиеся,
родительская общественность

Подготовил:
Еремина Юлия Евгеньевна,
методист

В настоящее время особенно актуальна проблема приобщения детей к здоровому образу жизни и применение здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании. Педагоги способны её решить, реализуя дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы в творческих объединениях художественной направленности с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся и их индивидуального здоровья.

Проблема формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью при проведении учебных занятий существует достаточно давно. Основная цель УДО — создание условий для развития творческих способностей ребенка в интересах личности, общества, государства, но реализация данной цели невозможна без выполнения следующей задачи: сохранение здоровья, работоспособности детей и исключение переутомления. 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 контингента;
- 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 [2].

Художественная направленность по-прежнему одна из самых массовых и популярных среди детей и родителей. Педагоги этой направленности 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 системе дополнительного образования одной из форм здоровьесберегающей деятельности являются занятия в хореографических объединениях. При реализации образовательных программ в этих объединениях, одной из целевых установок является сохранение и охрана здоровья детей посредством хореографического искусства. Здоровьесберегающие технологии, которые применимы непосредственно в обучении хореографии: организационно-педагогические; педагогические технологии; учебно-воспитательные технологии; физкультурно-оздоровительные технологии. Учебные занятия базируются на изучении «от простого к сложному», от самовыражения себя до участия в общих танцевальных номерах коллектива. Учитывается организация рационального двигательного режима, обеспечивающего удовлетворение биологической

потребности детей в двигательной активности, что помогает вызвать положительные эмоции, рассмотреть индивидуальность детей и проанализировать их потенциал. С помощью эффективных комплексов упражнений обучающиеся учатся сознательно управлять мышечным аппаратом способствуя оздоровлению и коррективке физических недостатков. Используя эти упражнения педагоги добиваются следующих результатов:

- наблюдаются изменения с положительной динамикой, благодаря целенаправленной работе над комплексом упражнений, направленных на построение правильной осанки и укрепление мышц туловища;
- занятия хореографией способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- улучшается осанка, гибкость, выносливость;
- вырабатывается привычка заниматься физическими упражнениями;
- снимаются многие психологические комплексы, в том числе депрессии и застенчивость.

Но какие бы формы и методические приёмы не использовал педагог, все занятия в хореографических объединениях направлены на общее оздоровление ребенка.

Следует отметить и организацию детской деятельности в вокальных объединениях, где здоровьесберегающая практика разнообразна по своему назначению и содержанию: выполнение упражнений на развитие дыхания, дикции, освоение различных видов массажей, изучение ритмотерапии и арт-терапии, применение логоритмической и артикуляционной гимнастики. Исходя из индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях широко применяются:

- элементы дыхательной гимнастики по методике разработанной педагогом-вокалистом А. Н. Стрельниковой;
- упражнения для развития артикуляционного аппарата (скороговорки, речевые упражнения, артикуляционная гимнастика, интонационно-фонопедические упражнения) по уникальной педагогической технологии профессионального вокалиста В. В. Емельянова;
- фрагменты системы преподавания пения в речевой позиции педагога-вокалиста Сета Риггса;
- элементы упражнений сценического мастерства из опыта работы композитора Карла Орфа.

Использование этих форм работы позволяет педагогам не только создать условия для проявления и формирования основных черт творческой деятельности каждого обучающегося, но и влияет на продуктивную реализацию задач сохранения и укрепления здоровья.

Приобщение ребенка к миру изобразительного и декоративно-прикладного искусства является одним из основных средств эстетического воспитания, развития творческой активности детей и ценностно-познавательной сферы личности. Организуя работу в этих творческих

объединениях педагоги используют различные техники, позволяющие эффективно развивать способности ребенка, тем самым осуществляя работу по формированию ЗОЖ. Современные здоровьесберегающие занятия по ИЗО воспитывают и стимулируют у детей желание вести здоровый образ жизни, учат их ощущать радость от каждого прожитого дня, показывают им, что жизнь — это прекрасно, вызывают у них позитивную самооценку. В ходе занятий широко используются технологии режима динамической смены поз, динамические игры и паузы, кинезиологические упражнения, цветотерапия, упражнения для глаз, на растяжки и чередование мышечного напряжения и расслабления, дыхательно-голосовые игры, занятия в «движении», мимические упражнения и релаксации. Эффективность образовательного процесса во многом зависит от следующих условий:

- реализация принципа гуманности в отношениях между педагогом и детьми;
- создание на занятиях положительной психо-эмоциональной атмосферы;
- создание комфортной обстановки для занятий, где организована предметно-развивающая среда.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Дополнительное образование вносит весомый вклад в воспитание и оздоровление детей и от нас с вами во многом зависит, насколько бережно и осознанно будут относиться дети к своему здоровью.

Список литературы/ интернет ресурсы:

1. Евладова Е. Б. Дополнительное образование детей./Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. — М.: Владос, 2002
2. Кудрявцева В. Г. Развивающая педагогика оздоровления. — М.: Линка-Пресс, 2000.
3. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика. — М.: Владос, 1999.
4. <https://moluch.ru/th/4/archive/161/4948>
5. <https://multiurok.ru/files/metodicheskie-rekomendatsii-zdorovesberegaiushchie.html>