**Доклад на конференцию по дополнительному образованию**

**Тема:** *"Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении на занятиях по общей физической подготовке (ОФП)"*

**Введение**

Современная система образования уделяет большое внимание не только интеллектуальному развитию учащихся, но и их физическому и психическому здоровью. В условиях роста гиподинамии, стрессов и ухудшения общего состояния здоровья детей и подростков особую актуальность приобретают здоровьесберегающие технологии.

Программы дополнительного образования, такие как *Общая физическая подготовка (ОФП)*, играют важную роль в формировании здорового образа жизни, повышении физической активности и профилактике заболеваний. Внедрение здоровьесберегающих технологий в занятия ОФП позволяет не только развивать физические качества, но и минимизировать риски для здоровья учащихся.

**1. Понятие и виды здоровьесберегающих технологий**

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс педагогических, психологических и медицинских методов, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. В рамках ОФП можно выделить следующие виды:

* **Медико-гигиенические технологии** (контроль за состоянием здоровья, соблюдение санитарных норм).
* **Физкультурно-оздоровительные технологии** (индивидуальный подход, дозирование нагрузки, использование дыхательных и релаксационных упражнений).
* **Психолого-педагогические технологии** (создание комфортной атмосферы, мотивация к занятиям, профилактика стресса).
* **Организационно-педагогические технологии** (оптимальное расписание, чередование нагрузки и отдыха).

**2. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях ОФП**

**2.1. Индивидуализация нагрузки**

Каждый учащийся имеет разный уровень физической подготовки, поэтому важно:

* Проводить входную диагностику (тесты на выносливость, гибкость, силу).
* Корректировать программу с учетом состояния здоровья (например, для детей с ослабленным здоровьем – щадящий режим).
* Использовать принцип постепенного увеличения нагрузки.

**2.2. Профилактика травматизма**

* Разминка и заминка – обязательные элементы каждого занятия.
* Контроль за правильной техникой выполнения упражнений.
* Использование безопасного инвентаря и страховки.

**2.3. Включение оздоровительных методик**

* Дыхательная гимнастика (например, по методике Стрельниковой).
* Упражнения на растяжку и релаксацию (йога, пилатес).
* Элементы ЛФК для коррекции осанки и плоскостопия.

**2.4. Мониторинг здоровья**

* Регулярное измерение пульса и давления (при интенсивных нагрузках).
* Ведение дневников самоконтроля.
* Взаимодействие с медицинскими работниками.

**3. Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий**

Практика показывает, что систематическое применение здоровьесберегающих подходов в ОФП приводит к:

* Улучшению физических показателей (выносливость, сила, координация).
* Снижению уровня заболеваемости среди учащихся.
* Повышению мотивации к занятиям спортом.
* Формированию осознанного отношения к здоровью.

**Заключение**

Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании, особенно в программах ОФП, – это не просто модный тренд, а необходимость. Грамотное сочетание физической нагрузки, профилактических методик и индивидуального подхода позволяет не только развивать физические способности, но и сохранять здоровье учащихся.

Внедрение таких технологий требует системного подхода, взаимодействия педагогов, медиков и родителей, но результат – здоровые, активные и мотивированные дети – оправдывает все усилия.

**Спасибо за внимание!**

*Автор: Верховодов П.А., педагог ДО, ГБОУ ЛНР «Заайдаровская ОШ»*