**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация**: статья посвящена вопросу использования здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования. В ней показано как здоровьесберегающие технологии способствуют развитию творческой активности и индивидуальности воспитанников.

Одной из важных задач дополнительного образования является задача сохранения и укрепления здоровье детей, приобщение их к здоровому образу жизни. В этом нам помогают здоровьесберегающие технологии.

В основном под термином **«здоровьесберегающие технологии**» понимают технологии сбережения здоровья, имеющие медико-гигиенические основания. Поскольку каждый педагог обязан осуществлять, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного и общего образования, а также профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», деятельность по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся и воспитанников (фактически, по формированию и развитию ресурсов их здоровья), то целесообразно говорить о **«здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологиях»**, реализующихся в образовательном процессе.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в системе дополнительного образования. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность: формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье; организация образовательного процесса в творческом объединении без негативного влияния на здоровье детей.

 Система дополнительного образования является особым образовательным пространством, в рамках которого происходит не только формирование социально адаптированной личности, ее профессиональное, социальное и гражданское самоопределение, но и формируется самая важная, базовая характеристика, обеспечивающая реализацию всех остальных – это здоровье.

**Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни** — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы учреждений дополнительного образования, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её

* инфраструктуру,
* создание благоприятного психологического климата,
* обеспечение рациональной организации учебного процесса,
* эффективной физкультурно-оздоровительной работы.

Поэтому здоровье детей является одной из актуальных проблем нашего времени, в частности, для учреждений дополнительного образования. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию. Основная задача творческого объединения «Росток» – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Работая в школе раннего развития, мы понимаем что здоровье- это самое большое богатство человека, здоровью научить нельзя- его надо воспитывать.

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть высокого результата в процессе укрепления детей. В своей работе мы используем: физкультурные минутки, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, игротерапию, сказкотерапию.

В совместной организованной и свободной деятельности с детьми **дошкольного возраста**, через игру, физкультминутки сказкотерапию, гимнастику для глаз реализуются здоровьесберегающие технологии. Свою работу мы начали с детьми младшего дошкольного возраста. Была разработана программа «Растишка». Программа является модульной и состоит из 6 модулей, на занятиях по основам грамоты, математики, английского языка, декоративно-прикладного творчества, игровой деятельности и конструирования, мы используем физкультминутки, игротерапию .

Физкультминутки являются одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования. Цель таких физкультминуток заключается в:

- активизации мышления;

- смене вида деятельности;

- предупреждении утомляемости;

-снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;

- активизации кровообращения;

-повышенииинтереса детей к ходу занятия;

-создании положительного эмоционального фона.

 На занятии по модулю «Грамотеи», «Архимеды», «Полиглоты», «Мастера» дети выполняют физкультминутки по тем темам, которые они проходят. Например, счет, транспорт, времена года и т.д. А по модулю «Непоседы» используем игротерапию, как один из видов здоровьесберегающих технологий.

Следующий этап- это работа со старшими дошкольниками по программе «Росток». Все занятия в объединении «Росток» построены на игре, поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в Школе раннего развития является игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

-проявить эмоции, переживания, фантазию;

- самовыразиться;

- снять психоэмоциональное напряжение;

- избавиться от страхов;

- стать увереннее в себе

Если на первом этапе ведущую роль играл педагог, то теперь дети сами выбирают тему игры на занятиях, определяли линию сюжета, берут на себя роль, решают, где развернуть игру и т.д. При этом дети свободны в выборе средств для создания своего образа.

Так как детям на этом этапе приходится больше работать в рабочих тетрадях, педагоги очень часто используют помимо физкультминуток, игротерапии, гимнастику для глаз и дыхательную гимнастику, которая входит как элемент физкульминуток.

Дыхательная гимнастика представляют собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс работы по укреплению общего здоровья учащегося.

Также к здоровьесберегающим технологиям в системе дополнительного образования обязательным относится гимнастика для глаз. Гимнастику для глаз педагоги используют на занятиях: «Математические ступеньки», «Веселая азбука», «Вокруг света, вокруг цвета», «Мир вокруг нас» у детей идет снятие напряжения. Педагог обращает внимание на то, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения выполняются стоя.

В течении года, согласно календарно-тематическому планированию, педагоги применяют один из видов здоровьесберегающих технологий - это сказкотерапия. Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы на занятих: «Фабрика чудес», «Легоконструирование», «Затейник». Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми. По ходу сказки дети учатся расслабляться по контрасту с напряжением, правильно дышать, расширяются их представления об эмоциях, чувствах и состояниях; преодолеваются барьеры общения, развивается речь, коммуникативные навыки, внимание, чувственное восприятие, мышление, воображение. Под влиянием сказкотерапии ребёнок корректирует своё поведение мягко и без потрясений.

 Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования – это сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса в творческом объединении. Используя здоровьесберегающие технологии на занятиях в школе раннего развития, хочется отметить улучшение показателей социального здоровья. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Литература

1. Куркина, И. Здоровье – стиль жизни / И. Куркина. – СПб., 2008.

2. Бочкарева, О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни / О.И. Бочкарева. – Волгоград, 2008.

3. Кулик, Г.И. Школа здорового человека / Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. – М., 2010.