**Здоровьесберегающие технологии на занятиях кружка**

Охрана здоровья детей - приоритетное направление деятельности всего общества. Здоровьесбережение - ключевой момент нового мышления, требующий переоценки, пересмотра всех компонентов педагогического процесса, так как он радикально меняет суть и характер образовательного процесса, ставя во главу угла здоровье ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся и педагогов). В эту систему входит:

1. Использование данных о состоянии здоровья детей и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
2. Учет особенностей возрастного развития и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей данной возрастной группы.
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Принципы здоровьесберегающих образовательных технологий:

* Принцип «Не навреди!»
* Принцип сознательности и активности.
* Принцип непрерывности здоровьесберегающего образовательного процесса.
* Принцип систематичности и последовательности.
* Принцип доступности и индивидуальности.
* Всестороннего и гармоничного развития личности.
* Системного чередования нагрузок и отдыха.
* Постепенного наращивания оздоровительных мероприятий.
* Возрастной адекватности здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса.

Средства здоровьесберегающих технологий:

1.Средства двигательной направленности:

* элементы движений;
* физические упражнения;
* подвижные и другие игры;
* танец;
* физкультминутки;
* динамические паузы;
* пальчиковая гимнастика.

2.Оздоровительное воздействие различных видов искусства:

* музыка,
* изобразительное искусство,
* театральное искусство,
* поэзия.

3.Гигиенические факторы:

* Выполнение требований САНПИН;
* Личная и общественная гигиена;
* Проветривание и уборка учебных кабинетов;
* Соблюдение режима дня.
* Двигательная активность ребенка в разных видах продуктивной деятельности.
* Физкультминутки.
* Динамические паузы.
* Игры малой подвижности.

Физкультминутки, игры малой подвижности, динамические паузы - использование этих форм работы определяются практической необходимостью дать детям кратковременный отдых во время занятий, связанных с большим умственным напряжением и однообразным положением тела.

Минутку отдыха можно сделать и музыкальной: включить магнитофон, и пусть дети в зависимости от мелодии выполняют любые танцевальные или физкультурные движения. Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение.

Очень полезна зарядка для глаз. Такие упражнения выполняются после 10-15 минут напряженного зрительного труда.

С учетом возрастных особенностей детского организма и потребности в двигательной активности на занятиях эти формы работы предупреждают утомление, нарушения осанки, зрения, а также способствуют повышению работоспособности, активизации мыслительных процессов, улучшению памяти и внимания. Переутомление отрицательно сказывается на развитии ребенка, его здоровье и поведении. Следовательно, важно предупредить возникающее утомление, своевременно обнаружить первые его признаки - и как можно быстрее снять их. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Создание благоприятного психологического климата на занятии играет особую роль. Одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт учащихся во время занятий. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога на желание ребенка выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого учащегося. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний и, как следствие, к более высоким результатам.

Педагогу при организации и проведении занятия необходимо учитывать:

1.Обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.

2.Число видов учебной деятельности. Однообразность занятия способствует утомлению детей. Вместе с тем необходимо помнить, что частые смены одной деятельности на другую требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

3.Среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

4.Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение педагога использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

5.Позы учащихся во время занятия, чередование поз.

6.Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии – их место, содержание и продолжительность.

7. Наличие у детей мотивации к учебной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые педагогом методы повышения этой мотивации.

8. Наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности.

9. Психологический климат на занятии.

10. Наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, игровых сюрпризных моментов и т.п.;

Недопустим быстрый темп, «скомканность», отсутствие времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев подведение итогов занятия. Необходимо спокойное завершение учебного занятия: учащиеся имеют возможность задать педагогу вопросы, педагог может прокомментировать успехи учащихся, попрощаться с ними на положительных эмоциях.

Задача педагога – создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии, внедрить эти технологии в ежедневный образовательный процесс.