**Применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования**

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесбережение детей – комплексное понятие, охватывающее физические, психические и социальные стороны жизни человека.

Основная цель учреждений дополнительного образования — 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.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на занятиях и повышение интереса к занятиям, так как раннее повреждение нервной системы является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма. Забота о здоровье детей неотделима от образовательного процесса.

Создание условий для здорового развития детей предусматривает:

– следование физиологическим основам учебно-воспитательного процесса;

– гигиеническая оценка условий и технологий обучения;

– привитие ЗОЖ;

– использование здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии по характеру действий можно разделить на 4 группы:

* Защитно-профилактические технологии направлены на защиту ребёнка от неблагоприятных для здоровья воздействий. К ним относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиН; поддержание чистоты; ограничение предельного уровня образовательной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления детей и т. п.
* Компенсаторно-нейтрализующие технологии направлены на восполнение того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частичную нейтрализацию негативных воздействий в случаях, когда полностью защитить ребёнка от них не представляет возможным. Это, например, физкультминутки и физкультпаузы, в какой-то мере нейтрализующие неблагоприятное воздействие статичности занятий и недостаточность физической нагрузки, эмоциональные разрядки, или *«минутки покоя»*, снижающие стрессогенные воздействия и психоэмоциональное напряжение.
* Стимулирующие технологии активизируют собственные силы организма, помогают использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Типичные примеры – температурное закаливание, физические нагрузки.
* Информационно-обучающие технологии обеспечивают всем участникам воспитательно-образовательного процесса уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье – своём и близких, способствуют формированию культуры здоровья. К ним относятся образовательные, просветительные и воспитательные программы, адресованные детям, их родителям и педагогам.

Негативно влияют на здоровье учащихся малоподвижность во время занятия и слабое разнообразие видов деятельности. В противодействие этому нужно вводить в образовательный процесс, особенно для младших школьников, «динамические паузы»*,* которые обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения с глаз и профилактики ухудшения зрения.

При занятиях объединений часто используются игровые технологии*.* Включение элементов игры в образовательный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность детей на овладение материалом в новой ситуации, учитывая при этом тот фактор, чтобы изучаемый материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них.

Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими методами организации занятий укрепляет мотивацию, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Применение в образовательном процессе индивидуально - дифференцированно*й* технологии дает возможность работать с разными детьми, помогать неуспевающим воспитанникам, не забывая уделять внимание наиболее успешным. При таком подходе часто используются карточки с индивидуальными заданиями. Используется работа по группам, командам, рядам.

В результате применения здоровьесберегающих технологий на занятиях наблюдается: снижение усталости и утомляемости в течение занятия, повышение мотивации к учебной деятельности; повышение качества участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, выставках разных уровней, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди главных ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым духовно и физически.