**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования города Ульяновска**

**«Детский эколого-биологический центр»**

**«Использование здоровьесберегающих**

**технологий на занятиях объединения».**

**( из опыта работы)**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **Подготовила:**  **Тонеева Марина Юрьевна,**  **педагог дополнительного**  **образования** |

 **Ульяновск**

**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**на занятиях объединения »**

**( из опыта работы)**

 Тяжелая экологическая обстановка во всем мире создает огромную проблему здоровья людей, проблему выживания человека на планете. Особенно сильному воздействию подвергаются дети. Облегчить их положение может эколого-оздоровительная система воспитания и образования, которая является новым направлением в педагогике.

 В преамбуле Устава Всемирной Организации здравоохранения записано: **«Здоровье – это состояние наибольшего физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов».** Это означает, что физическое развитие и двигательная подготовленность, равно как и уровень развития психики, интеллекта составляет два основных компонента здоровья. Не менее важна и третья составляющая – социальное благополучие, которое определяется взаимодействием индивидуума с коллективом и всем окружающим миром.

 Поэтому, одной из важнейших задач отечественного образования является сохранение здоровья детей. Все образовательные учреждения наравне с решением педагогических задач должны сопоставлять учебную нагрузку с индивидуальными особенностями учащихся для сохранения их здоровья. Почему?

* Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в образовательном учреждении, под "присмотром" педагогов, дети проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.
* Во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся - желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений. Если же придерживаться точки зрения, что всеми вопросами здоровья должны заниматься медики, то к каждому объединению надо прикрепить, хотя бы одного врача.
* В-третьих, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же образовательного учреждения иная - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательном учреждении - педагог.

 Улучшения состояния здоровья школьников можно достичь, внедряя здоровьесберегающие технологии в работу образовательных учреждений.

Здоровьесберегающие технологии, предполагают:

* использование на занятиях соответствующих возрастным и функциональным возможностям детей форм и методов обучения (рассказ, беседа, проведение подвижных и дидактических игр, опытническая работа, проведение экспериментов, экскурсии, практические работы по уходу за растениями, решение логических задач, разгадывание кроссвордов, ребусов, проведение физкультминуток и т. д.)
* регулярную смену видов деятельности (работа за столами сидя, передвижения по кабинету во время практической работы или работы в микрогруппах, работа у доски, работа с литературой, выход на улицу на территорию школьного двора, физкультминутки, игровые упражнения и т.д.);
* соблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса (правильное размещение столов по отношению к окнам, нормативное освещение, мебель соответствующая возрасту, соблюдение режима питья, мытье рук после практической работы с растениями и посещения живого уголка);
* предупреждение переутомления и нарушения зрения (проводим физкультминутки, упражнения для глаз, удовлетворяю желания детей заниматься любимым видом работы- мини переменки – поход в живой уголок,который оказывает релаксирующее действие.)
* оптимизацию физической нагрузки (проводим игры спортивно- соревновательного характера, физкультминутки)
* образовательное самоопределение;
* обучение учащихся здоровью (затрагиваю вопросы валеологии во время занятий, даю практические советы)

 Дополнительное образование вносит существенный вклад в образовательный процесс, в воспитание и оздоровление учащихся школы и реализуется во второй половине дня.

 Своеобразие этого направления заключается в том, что кроме задачи гармоничного развития личности оно несет в себе обязательный оздоровительный компонент и является частью оздоровительной программы.

 Дополнительное образование обеспечивает развитие творчески активной личности ребенка, что способствует, в свою очередь, получению базового образования, а также возможности социально адаптироваться в современном обществе.

 Во второй половине дня, после обеда, для детей организованы занятия по интересам. Ученики посещают спортивные секции, кружки и объединения. Дети моего объединения всегда участвуют в спортивно-оздоровительных мероприятиях, которые проводятся на базе ДЭБЦ. Это экскурсии, спортивные состязания, игры, походы и прогулки. Одним словом, мы принимаем участие во всех массовых сдоровьесберегающих мероприятиях нашей детской организации.