**Здоровье детей - наша забота.**

Л.В. Шакирова

Сургутский район, г.п. Федоровский

МБУДО «Федоровский дом детского творчества»

Вопрос сохранения и укрепления здоровья на занятиях касается и учреждений дополнительного образования т.к. мы являемся неотъемлемым звеном общего образования. Мы видим на примере своих детей, сколько приходится прикладывать физических усилий современным школьникам, которые хотят в этой жизни достичь значимых результатов. Все мы понимаем, что это важно.

 Современная школа претерпевает ряд очень сложных реформ и отношение к ним в обществе неоднозначны. Разработаны ряд законопроектов, государственная программа, целью которой является обеспечение соответствия качества российского образования меняющимся запросам населениями и перспективным задачам развития российского общества и экономики.

Говоря о повышении качества нужно понимать весь спектр действий, направленных на достижение этой цели: инновации, апробации, внедрение новых предметов, ФГОС, инновационных технологий, форм и методов, системы дистанционного образования, идеи создания модульных курсов школьного обучения в рамках Всероссийского образовательного портала и т.д.

Одно, из приоритетных направлений является сохранение и укрепления здоровья детей и подростков. И поэтому каждый педагог должен активно использовать эти методы на своих занятиях, а по-другому и быть не может.

Здоровье подрастающего человека - это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение школьника к проблеме сохранения своего здоровья - это, прежде всего процесс социализации - воспитание. О преимуществах здорового образа жизни ЗОЖ знают практически все. И если взрослый волен самостоятельно делать выбор в пользу физической активности или отказаться от нее, исходя из жизненного опыта, то здоровье молодого поколения - в руках родителей, педагогов, государства. Направить, подсказать, создать условия, просветить, сформировать здоровые привычки, потребность в спорте, в движении - прямые обязанности старшего поколения.

Сегодняшняя статистика показывает, что из года в год все меньше и меньше здоровых детей. Сегодня каждый пятый школьник оканчивает школу с хроническим заболеванием или даже инвалидностью.

В чём причины?

1. Перегрузки в процессе обучения.

2. Нехватка двигательной активности.

3.Несоответствие материально-технической базы школы санитарно-гигиеническим требованиям, (мебель, освещение, температурный режим…)

4. Питание школьников, медицинское обслуживание.

5. Тотальная компьютеризация учебного процесса и свободного времени ребят.

Для сохранения здоровья детей необходимо использовать: здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Сущность здоровьесберегающего занятия состоит в том, что это занятие обеспечивает ребёнку и педагогу сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца занятия, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно и в дальнейшей жизни.

Принципы любого занятия, должны быть направлены, в том числе и на укрепление физиологического и психологического здоровья.

 Это:

1. Принцип двигательной активности;

2. Принцип оздоровительного режима;

3. Принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;

4. Принцип реализации эффективного закаливания;

5. Принцип психологической комфортности;

6. Принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

 Для реализации данных принципов выбраны и систематизированы педагогические методы, приёмы и технологии обучения.

**I.Технологии сохранения и стимулирования здоровья т. е.** повышение двигательной активности детей.

Для нормального функционирования человеческого организма необходима определённая "доза" двигательной активности, то есть деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Малоподвижный образ жизни на занятиях не может не сказаться на самочувствии - накапливается мышечное напряжение, падает работоспособность, увеличивается утомление. Достаточно всего 3-4 упражнений, чтобы снять усталость:

 К таким технологиям можно отнести:

1. Стретчинг. Специально разработанный комплекс упражнений, направленный на то, чтобы все суставы стали подвижными и гибкими, а мышцы подтянутыми и эластичными.

2. Динамические паузы или физминутки - гимнастика для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления плечевого пояса и рук, для снятия напряжения с мышц туловища.

3. Гимнастика пальчиковая - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев, ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. А также массаж кистей, отдельных пальцев, фаланг, имитация различных движений и предметов, складывание предметов (бусины, спички, пуговицы), рисование на песке, воде…

4. Гимнастика дыхательная. Нарушения газообмена в легких и, особенно, нарушения акта **дыхания** присущи многим болезненным состояниям. В ряде случаев специальная лечебная физкультура может разительно улучшить самочувствие и общее состояние человека. Прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

5.Гимнастика для глаз улучшает кровоснабжение, тренирует глазные мышцы, увлажняет слизистую оболочку, снимает усталость и напряжение.

6. Организация работы в режиме смены рабочей позы.

7. Витаминизация и ароматерапия. Ароматерапия - это не только лечение с помощью эфирных масел, но и использование их в различных сферах жизни и деятельности человека. Методы применения эфирных масел это - ароматизация воздуха и ингаляции, ванны, компрессы, растирания, массаж, бани, сауна.

**II. Технологии обучения здоровому образу жизни.**

1. Физкультурные занятия (разучивание спортивных игр на занятиях, мероприятиях, секциях).

2. Проблемно-игровые приемы (игротреннинги и игротерапия) для снятия психо-эмоционального напряжения стресса, общей агрессии, направлены на мыщечную релаксацию, улучшения самочувствия, активности и настроения, концентрация внимания. Их можно использовать как физкультминутки в течение занятия.

3. Занятия из серии «Здоровье» (беседы о вредных и полезных привычках, навыки самосохранения в чрезвычайных ситуациях).

4. Самомассаж помогает лучше выполнять физическую работу, при долгом монотонном действии, так как повышает функциональные возможности организма, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность отдыха. Установлено, что 5-8-минутный сеанс самомассажа заменяет 20-30 минут пассивного отдыха.

**III. Коррекционные технологии**

Не менее важным является эмоциональный климат на занятии. "Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг.

1. Комфортное начало и окончание занятия обеспечивает положительный эмоциональный настрой обучающихся.

Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!"

б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе"

Эмоциональный климат занятия во многом зависит от доброжелательного тона педагога, от юмористической составляющей педагогического общения. Это мощный противовес состоянию утомления. Полезная для здоровья "встряска" необходима и мыслительному процессу, поскольку оживляет творческий настрой.

2. Арт-терапия (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Арт-терапия любому человеку дает возможность выразить свой внутренний мир через творчество, способствует повышению самооценки; учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций и мыслей; при групповой работе она развивает в человеке важные социальные навыки. Здесь важен не результат, а процесс. Занятие арт-терапией дает человеку возможность укрепить свою память, развить внимание, мышление и навыки принятия решений. Сейчас используются различные виды терапии: все виды рисунка (рисунок, живопись, графика, монотипия и др.), мозаика и коллажи, работа с гипсом и боди-арт, лепка, фотография, музыкотерапия, танцевальная терапия, этнотерапия, драматерапия, сказкотерапия и т.д. Модно сейчас библиотерапия.

 Рассмотрим более подробно следующие технологии.

- Цветотерапия.

Уже в древности люди знали: каждый цвет может по-своему воздействовать на человека - вызывать чувство радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения.

Если человек устал от одного цвета, то надо посмотреть на противоположный. Красный цвет всегда влияет на физическое состояние, жёлтый - на умственное, а голубой - на эмоции.

Красный и оранжевый - активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности. Жёлтый - цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача. Зелёный - создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

-Музтерапия.

Использовать приятную музыку в лечебных целях начали очень давно. Целители Древнего Китая и Древней Индии одними из первых обратили внимание на то, что вызываемые приятными мелодиями эмоции стимулируют обмен веществ и кровообращение, улучшают работу головного мозга и центральной нервной системы.

Музыка, воздействуя на кору головного мозга, вызывает ассоциации, которые могут быть и стимулирующие и успокаивающие. Музыкальное сопровождение используется для улучшения самочувствия, восстановления, снятия психоэмоционального напряжения. Целесообразно прослушивание произведений инструментальной классической музыки с целью изменения настроения участников, отвлечения их от переживаний, уменьшения тревоги, снятия усталости, отдыха, восстановления работоспособности.

 А также для прослушивания могут быть использованы и звуки природного естественного происхождения: пение птиц, шум волн, раскаты грома, шум листвы, дождя и другие. Эти звуки способствуют расслаблению организма с последующей его активизацией.

- Сказкотерапия – метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. В сказкотерапии используются разнообразные жанры: притчи, басни, легенды, былины, саги, мифы, сказки, анекдоты. Это связано с тем, что смысл сказки воспринимается сразу на двух уровнях, сознательном и подсознательном. Сказкотерапия – это направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: воспитание, образование, развитие личности и коррекция поведения.

 Внедрение новых форм организации занятия, позволяют уменьшить негативные факторы снижения роста, развития и здоровья детей. Например, заслуга интерактивного обучения как более новой формы в том, что данная практика преподавания снимает, следующие факторы риска:

стрессовую педагогическую практику;

интенсификацию учебного процесса;

несоответствие методик, форм и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

Важным является и тот факт, что в полноценном обучении участники взаимодействуют и с физическим, и с социальным окружением, и с изучаемым содержанием. И все три вида активности взаимосвязаны, разнообразны и в обязательном порядке присутствуют на занятии. Назовем их.

Физическая - меняют рабочее место, пересаживаются; говорят, пишут, слушают, рисуют и т.д.

Социальная - задают вопросы, отвечают на вопросы, обмениваются мнениями и т.д.

Познавательная - вносят дополнения и поправки в изложение учителя, сами находят решение проблем, выступают как один из источников профессионального опыта и т.д.

Немало важным является сохранение здоровья самого педагога.

Исследования специалистов подтверждают, что педагоги, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы. Для педагогов со стажем работы в школе 15 - 20 лет характерны "педагогические кризы", "истощение", "сгорание". У трети работников показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных неврозами.

И давайте помнить о том, что Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой. Так будьте здоровы и всегда помните слова Сократа: "Здоровье не всё, но всё без здоровья - ничто".