

Здоровьесберегающие технологии: понятие и цель применения на занятиях в дополнительном образовании.

Проблема сохранения здоровья детей и подростков стала особенно актуальной в РФ на современном этапе. Кризисные явления в обществе, падение уровня жизни, стрессы, неполноценное питание, плохая экология, а также безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей стали причинами резкого снижения их здоровья. По данным исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков малоподвижный образ ведут приблизительно 45% детей и подростков, более 30% курящих, причем, многие начинают курить еще в младшем школьном возрасте; около 60% не соблюдают режим дня и соответственно более половины из них испытывают недостаток сна. Особую обеспокоенность вызывает число детей с избыточной массой тела, что является, прежде всего, следствием нерационального питания и может привести к тяжелым заболеваниям. Попыткой оздоровить обучающихся является введение элементов здоровьесберегающих технологий в педагогическую практику. Понятия «здоровьесберегающие технологии» появилось в словаре специалистов, работающих с несовершеннолетними, сравнительно недавно, но стало основанием для формирования системообразующих принципов образовательного пространства. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Для получения максимального эффекта от применения здоровьесберегающих технологий необходимо соблюдать ряд правил и принципов:

1 соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся (объем, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся);

2 очень важно помнить о том, что в любом поступке, действии обучающегося сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки. Неудачи в деятельности, разочарования угнетают психологическое ребенка и, как следствие, ухудшают общее состояние здоровья;

3 не менее важный приоритет в вопросе здоровьесбережения детей – активность. Только активное включение обучающихся в процесс снижает риск переутомления. Целью применения здоровьесберегающих технологий на занятиях в дополнительном образовании является содействие формирования у воспитанников сознательного отношения к своему здоровью – самой большой ценности, данной человеку.

Помочь в достижении цели может решение следующих задач:

1 снижение влияния факторов риска на здоровье обучающихся в образовательной организации дополнительного образования;

2 обучение детей использовать полученные знания в повседневной жизни;

3 воспитание потребности в здоровом образе жизни, навыках гигиены и профилактики заболеваний.

Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, здоровьесберегающие технологии относятся к тем жизненно-важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности воспитанника, развития его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей. Задачи и классификация здоровьесберегающих технологий на занятиях в дополнительном образовании В рамках конкретной образовательной программы педагогу необходимо строить работу таким образом, чтобы программа решала следующие задачи, связанные со здоровьесбережением обучающихся:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение;
- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни;
- воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, отдыха и т.д.);
- воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности;
- формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций;
- воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключающих жестокость, насилие над личностью;
- воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;
- развитие умений оказать первую медицинскую помощь;
- формирование у обучающейся молодежи знаний о здоровой семье, роли родителей и воспитании здоровых детей.

Рассмотрим классификацию здоровьесберегающих технологий по характеру действий. Защитно-профилактические технологии направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий. К ним относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований; поддержание чистоты и проведение прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня образовательной нагрузки, исключение наступления состояния переутомления детей; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах с целью профилактики травматизма 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 человека от них не представляется 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 закалывание, физические нагрузки. Информационно-обучающие технологии обеспечивают всем участникам воспитательно-образовательного процесса уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье – своем и близких, способствуют формированию культуры здоровья. К ним относятся образовательные, просветительные и воспитательные программы, адресованные детям, их родителям и педагогам. Здоровьесберегающие технологии позволяют параллельно решать задачи охраны здоровья детей как в психологическом, так и в физиологическом аспектах и задача педагогов – обучить ребенка сохранению своего здоровья. Образовательные программы в организациях дополнительного образования детей способны реализовать оздоровительные аспекты. Учебные программы художественно-эстетической направленности обеспечивают правильную осанку, устраняют гиподинамию, приводят центральную нервную систему и работу внутренних органов в спокойное состояние, развивают мелкую моторику и стратегическое мышление. Программы вовлекают ребят в разработку социальных проектов. Это помогает воспитывать уверенность в себе, коммуникативные навыки в обществе, снимать стресс, видеть себя глазами других людей и оказывать психологическую поддержку тем, кто в ней нуждается. В этом случае учреждение дополнительного образования становится фактором реабилитации личности за счет компенсации школьных неудач. Любое занятие дополнительного образования является здоровьесберегающим, если оно методически грамотно продумано, если

педагог полноценно выполняет учебную программу, максимально используя индивидуальные особенности обучающихся, применяет активные формы обучения, строит занятия в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.