**Формирование здорового образа жизни детей и подростков на занятиях в организации дополнительного образования**

*Терешкина Дарья Викторовна,*

*Педагог - дополнительного образования*

 Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья. Оно представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, характеризуется уравновешенностью с окружающей средой, состоянием душевного, нравственного и социального благополучия.

Одним из самых приоритетных направлением деятельности всего общества можно назвать охрану здоровья детей, так как лишь здоровые дети в состоянии усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляются на основе личностно-развивающих ситуаций и относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого учащегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения.

Опыт, в свою очередь приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности обучающегося, развитие его саморегуляции. Так же и становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Данную технологию, которую применяют к поставленной проблеме сохранения здоровья детей, можно определить, как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между воспитанием и образованием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Педагогические технологии, в том числе и здоровьесберегающие, должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, в общении с людьми, искусством и природой.

Здоровьесберегающая технология – это:

  условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, методик обучения и воспитания);

  рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

  соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

  необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

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

1.       Использование данных мониторинга о состоянии здоровья детей, проводимого медицинскими работниками, 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 детей данной возрастной группы.

3.       Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

Педагогу в организации и проведении занятия необходимо учитывать:

1.                     Обстановка и гигиенические условия в кабинете: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.

2.                     Число видов учебной деятельности (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.) в норме от 4 до7 видов за занятие. Занятие должно быть разнообразным, иначе возможно  утомление воспитанников, как это бывает, например, при выполнении контрольной работы. С другой стороны частые смены одной деятельности на другую требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий. В этом случае также повышается рост утомляемости.

3.                     Ориентировочная норма средней продолжительности различных видов учебной деятельности от 7 до10 минут;

4.                     Число методов обучения (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.) в норме должно составлять не менее трех видов.

5.                     Чередование методов обучения в норме должно быть не позже чем через 10-15 минут.

6.                     Выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся:

      метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.);

      активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь);

  Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки):

1.   Позы учащихся во время занятия, чередование поз.

2.   Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии – их место, содержание и продолжительность. Норма от 15 до 20 минут занятия по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.

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

4.    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. Выработка понимания сущности здорового образа жизни, формирование потребности в здоровом образе жизни, выработка индивидуального способа безопасного поведения. Сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

5.    Психологический климат на занятии.

6.    Наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п..

В конце занятия следует обратить внимание на следующее:

1. Количество времени, затраченного воспитанниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %.

2. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы.

3.Темп и особенности окончания занятия:

  быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

  спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать педагогу вопросы, педагог может прокомментировать задание на дом, попрощаться с детьми.

По каким критериям можно оценить результативность применения здоровьесберегающих образовательных технологий?

активная мыслительная деятельность воспитанников;

 обеспечение эмоциональной сопричастности ученика к собственной деятельности и деятельности других;

мотивация познавательной деятельности;

обеспечение рефлексии и самоконтроля;

наличие самостоятельной работы.

Оценить успешность образовательного процесса по этим критериям учитель может уже непосредственно на занятии путем педагогического наблюдения, а также используя другие формы самоконтроля.

Известно, что успех педагогической деятельности определяется не только профессиональными, но и личностными качествами учителя. Учитывая это и основываясь на жизненных аксиомах, высказанных еще мудрецами древности, можно сформулировать некоторые положения – «секреты» педагога, успешно работающего в парадигме здоровьесбережения.

1. Секрет доброты. Этот секрет состоит в том, что без доброты результаты действий не принесут пользы ни тому, кто что-то делает, ни тому, для кого что-то делается.

2. Секрет успешности. Состоит в стремлении и готовности дарить радость себе и другим.

3. Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства. Заключается в профессионализме всех педагогов образовательной организации.

4. Секрет результативности здоровьесберегающих технологий - в воспитании культуры здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

5. Секрет соответствия создаваемого задуманному состоит в объективном отслеживании получаемых результатов.

6. Секрет истинности. Состоит в интуитивном ощущении педагога непротиворечивости того, что делает, соответствии результатов законам природы.

Возможно, приняв для себя эти несложные истины, педагог по-иному расставит приоритеты в своей профессиональной деятельности, в ином ракурсе увидит себя и своих учеников.