**О.А. Сандакова**,

заместитель директора по УВР

**Л.М. Шимайтис,**

директор

МБУ ДО «Трудармейский дом творчества»

**Управление системой здоровьесберегающей деятельности в организации дополнительного образования**

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье.[1]

Многочисленные исследования физиологов, психологов, педагогов доказывают негативное влияние существующей системы обучения на здоровье и развитие подрастающего поколения, что позволяет сделать вывод о том, что данная проблема стала, по сути, ключевой в стратегии дальнейшего развития отечественного образования. Поэтому один из приоритетов на современном этапе в отечественном образовании, в том числе и в учреждениях дополнительного образования детей, ориентирован на решение задач по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей и подростков. [2]

В программе, принятой Всемирной организацией здравоохранения, зафиксирована рекомендация по проблеме формирования гуманного отношения человека к социальному окружению и к своему здоровью: «…усилить воспитательную и просветительную работу среди населения, направленную на пропаганду здорового образа жизни, на приобретение знаний о мерах по укреплению здоровья и профилактике заболеваний… Особое внимание следует обратить на формирование здорового образа жизни у детей и подростков, так как основы его закладываются уже на ранних этапах жизни».[1]

Именно в раннем возрасте должны быть получены основы знаний по режиму питания и дня, по правилам гигиены. С детских лет мы все должны быть «привиты» от вредных привычек, от которых страдает человечество. С самого начала нашей сознательной деятельности должны быть заложены основы здорового образа жизни.

Главной целью всех воспитательных систем является, прежде всего, развитие, становление здорового человека: и физически, и нравственно, и духовно. В каждом образовательном учреждении складывается своя система по формированию здорового образа жизни: праздники и спортивные соревнования, творческие конкурсы, исследовательские работы, встречи со специалистами, работа секций и объединений - всё направлено на решение задач сохранения и улучшения здоровья подрастающего поколения. [1]

Данная тема является актуальной, так как сохранение здоровья подрастающего поколения - самая насущная проблема государства. А учреждения дополнительного образования - идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни детей.

Главными составляющими здоровья человека являются его духовное и физическое состояние.

В мировой практике существует множество определений понятия «здоровье». Толковый словарь русского языка акцентирует внимание на соответствие требованиям физиологической нормы: «…правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие». Психолого-педагогический словарь принимает во внимание сообразность здоровья окружающей среде: «состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких- либо болезненных изменений».[1]

Другие авторы придают здоровью фундаментальное значение философской категории: «здоровье означает свободу деятельности… обязательное условие полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни», «процесс сохранения и развития физических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни».

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, то есть здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (духовность, наследственность, пол, возраст) факторов. Составляющие здорового образа жизни - это Личная гигиена; Закаливание; Безопасное поведение в быту, на улице, в учреждении (школе); Предупреждение травматизма и отравлений.

К сожалению, медики констатируют существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране в последнее время. Использование здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования детей должно быть направлено на улучшение ситуации со здоровьем подрастающего поколения.

Педагогический коллектив дома творчества занимается здоровьесбережением обучающихся на протяжении нескольких лет, но, несмотря на это, по статистическим данным заболеваемость среди учащихся не уменьшается, наблюдается рост числа учащихся, имеющих хронические заболевания.

Перед педагогическим коллективом была поставлена цель: создать такие условия обучения, в которых учащийся ведёт здоровый образ жизни, каждому обучающемуся даётся реальная возможность получить полноценное образование, адекватное его способностям, склонностям, возможностям, потребностям и интересам.

Основными задачами на пути достижения указанной выше цели являются формирование и оптимизация:

1. Продуманность учебной нагрузки.
2. Использование здоровьесберегающих технологий обучения.
3. Создание условий для физической активности детей.
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Выбор оптимального режима занятий.
6. Проведение оздоровительных мероприятий.
7. Создание благоприятной психологической атмосферы.

Анализ факторов, оказывающие прямое влияние на здоровье обучающихся, позволил разделить на три группы:

1. Генетическая обусловленность, неблагоприятные социальные и экологические условия – с ними необходимо считаться, нет способов их изменить.
2. Корректируемые (интенсификация и нерациональная организация учебного процесса) – действие которых можно в некоторых случаях, корректировать.
3. Устранимые (школьные факторы риска) – негативное влияние которых можно снизить, нейтрализовать, исключить.

Все факторы, относящиеся к корректируемым и устранимым, учитывались нами при организации образовательного процесса, именно на них были направлены наибольшие усилия педагогических работников.

В педагогическом коллективе созрело понимание, что для обеспечения здоровья учащихся в условиях общеобразовательного учреждения, педагогу необходимо иметь представление о здоровьесберегающих технологиях; понимать, от каких факторов необходимо оберегать учащихся; как грамотно спланировать и организовать свою работу в сотрудничестве с коллегами и родителями; как объективно и точно оценить происходящие в здоровье учащихся изменения.

Большое значение в сохранении работоспособности и укреплении здоровья учащихся имеет правильная организация учебной нагрузки, но и режим занятий. С этой целью введены дни своеобразной разгрузки, в ходе которых организуются экскурсии, прогулки; на занятиях проводятся физкультминутки.

Для снятия умственного напряжения и переутомления, а также повышения эффективности учебной активности в доме творчества ведётся деятельность по оптимизации учебной и психологической нагрузки, которая предполагает: соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной (учебный план, расписание, занятия) нагрузки учащихся на всех этапах обучения; строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства); учёт индивидуальных особенностей развития учащихся.

Применяемые здоровьесберегающие образовательные технологии основаны на:

-возрастных особенностях познавательной деятельности учащихся;

- обучение на оптимальном уровне трудности (сложности);

- вариативности методов и форм обучения;

- оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок;

- обучении в малых группах;

- использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации;

- создании эмоционально благоприятной атмосферы;

- формировании положительной мотивации к учёбе («педагогика успеха»);

- накапливании у обучающихся знаний по вопросам здоровья.

Для создания благоприятной психологической атмосферы педагоги дополнительного образования проводят тематические беседы и родительские собрания (Свободное время и семейный досуг; Подросток в мире вредных привычек; Как влияют семейные отношения на успеваемость ребёнка; Что делать, если подросток курит?; Что делать, если подросток попал в дурную компанию?; Роль семьи в развитии моральных качеств подростков; Что делать, если вы заметили, что ваш ребёнок употребляет наркотики?; Я и мой ребёнок – поиски взаимопонимания и др.), оказывают индивидуальную помощь и консультирование родителей по проблемам поведения и общения с детьми.

Работая в тесном сотрудничестве с классными руководителями детей и медицинским работником, педагоги проводят беседы на темы: гигиена тела; гигиена одежды и обуви; правильное дыхание; профилактика различных заболеваний; суд над табаком; курильщик – сам себе могильщик; в здоровом теле – здоровый дух; правда и ложь о СПИДе.

«Сделай так, чтобы ребёнку стало полезно находиться в творческом объединении, чтобы он совершенствовался и физически, и духовно» - данному высказыванию способствуют оздоровительные мероприятия**,** которые проводятся в доме творчества, а именно: дни здоровья и спортивные праздники; организация походов и экскурсий; проведение бесед о здоровом образе жизни; обеспечение правильного и качественного питания в школе и дома; проведение бесед о половом воспитании; осуществление контроля дисциплины учащихся; проведение прогулок с учащимися на свежем воздухе; показ видеофильмов о вреде алкоголя, курения и наркомании; выполнение санитарно-гигиенических норм в учреждении.

Немаловажным для нас стал и анализ ответов на вопросы: «Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности учреждения?» и «Что могут сделать родители по недопущению вредных привычек у своих детей или в борьбе с их вредными привычками?». А именно: Научить соблюдению режима дня. Подавать личный пример, быть оптимистом. Проводить больше времени с детьми. Быть в курсе проблем и дел детей. Обеспечить закаливание детей, их отдых и питание. Научить предвидеть опасность. Привить любовь к спорту, подвижным играм на свежем воздухе.

Исходя из вышесказанного основными направлениями здоровьесохраняющей деятельности нашего учреждения являются: рациональная организация образовательного процесса; организация физкультурно-оздоровительной работы; просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование осознания ценности здоровья и здорового образа жизни; организация системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями; медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся.

Все мероприятия по формированию здорового образа жизни должны быть подготовлены и проведены качественно, с использованием средств мощного эмоционального воздействия, которыми являются музыка, доходчивое и интересное слово ведущих, хорошо подобранный фактический материал. Кроме того, формы мероприятий должны не только соответствовать поставленным задачам, но и быть интересными для воспитанников, отвечать их запросам и интересам.

Лучше всего дают разнообразные знания о здоровом образе жизни, формируют их в качество личности воспитательные мероприятия в форме реалити. Те, которые разрабатываются и проводятся с непосредственным участием детей.[1]

Чем большее место в деятельности детей занимает творческое начало, ориентированное на личностных способностях, включены инициатива и самостоятельность, тем большее удовлетворение приносят проведённая работа и выступление, и, как следствие, повышается устойчивость к заболеваниям и вредным привычкам.

Возможные формы проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в учреждениях дополнительного образования детей:

1. беседы: «Твой режим дня», «Берегите зрение», «Красота- залог здоровья», «Вся правда о наркотиках», «Правильное питание или модная диета» и др.;
2. акции: «Мы за здоровый образ жизни», «Эстафета здоровья» и др.;
3. конкурсы рисунков: «Не болей-ка», «Я и спорт!», «Символы здоровья» и др.;
4. спортивные игры и соревнования: «Самый спортивный!», «Быстрее! Выше! Сильнее!», «Папа, мама, я - спортивная семья» и др.;
5. спортивно-развлекательные праздники и конкурсы: «Праздник здоровья», «Народные игрища», «Богатырь года», и др.;
6. Дни здоровья, в том числе 7 апреля - Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный день туризма, 1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом и пр.

Анализ учебных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы педагогов. Поэтому педагогу необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников.

В здоровьесбережении необходимо соблюдать непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.

Педагогический коллектив должен четко осознавать что, учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Содержание и организация обучения должны соответствие возрастным особенностям учащихся. Объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся. Педагог в любом поступке, действии сначала выделяет положительное, а только потом отмечают недостатки. Активное включение, учащихся в любой процесс снижает риск переутомления и это хорошо должен понимать педагог. В ежедневной педагогической работе надо стараться сформировать у каждого ребенка ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. От правильной организации занятия, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне, а предупреждать преждевременное наступления физического и психического утомления. Нельзя забывать и о гигиенических условиях занятия, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

В связи с выше изложенным очевидно, что ведущая роль в здоровьесбережении обучающихся принадлежит педагогу, отсюда возникла необходимость обучения педагогов дополнительного образования: на консультациях, на семинарах – практикумах, открытых занятиях и т.п.

Залог успеха в любом деле – глубоко продуманная организация и творческий подход исполнителей. Укрепление здоровья детей и профилактическая оздоровительная работа учебных заведений становится актуальными проблемами общества, государства, семьи, школы и учреждений дополнительного образования.

Готовность детей к организации и формированию здорового образа жизни – одно из проявлений ключевых позиций здоровой личности. Реализация задач здорового образа жизни и всей системы учебно-воспитательной работы в образовательном учреждении невозможна без тесного сотрудничества всех участников педагогического процесса. [1]

В результате анализа литературы и интернет - ресурсов, описывающих здоровьесберегающие технологии, а также своего опыта работы выявлено, что при несоблюдении здоровьесберегающих образовательных технологий в течение занятия (урока) у учащихся развивается утомление, что способствует понижению работоспособности и в итоге ведет к отрицательному эмоциональному состоянию. Длительное утомление может привести к переутомлению, что отразится на здоровье ребенка. Соблюдение же психогигиенических норм позволяет предотвратить ход развития такой ситуации.

Литература

1. Ушкалова А.И. «Применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] / А.И. Ушкалова. – Режим доступа: <https://infourok.ru/primenenie_zdorovyesberegayuschih__tehnologiy_v_uchrezhdeniyah_dopolnitelnogo_obrazovaniya-393092.htm>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Бурлакова И.В. «Применение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе в учреждении дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] / И.В. Бурлакова. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/619412/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Гурьева А.В. «Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях ДПИ и ИЗО» / А.В. Гурьева. - Режим доступа: <http://amur.omich.com/archives/primenenie-zdorovesberegayuschih-tehnologiy-na-zanyatiyah-izo-i-dpi/>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Шмагина Л.М. «Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании» / Л.М. Шмагина. - Режим доступа: <http://www.erono.ru/art/?ELEMENT_ID=1876>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Библиотека limba.ru Лекция №13 «Состояние здоровья детей и подростков». - Режим доступа <http://www.libma.ru/medicina/obshaja_gigiena_konspekt_lekcii/p14.php>, свободный. – Загл. с экрана.
6. **Радионова И.П. «Здоровьесберегающие технологии на занятиях декоративно — прикладного творчества» /** И. П. Радионова – Режим доступа: <http://kurtamishddt.ucoz.ru/index/okhrana_zdorovja_obuchajushhikhsja_i_uslovija_pitanija/0-83>, свободный. – Загл. с экрана.
7. Современные педагогические технологии. Режим доступа: <http://pedtehno.ru/content/zdoroveformiruyushchie-obrazovatelnye-tehnologii>, свободный. – Загл. с экрана.