Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании.

Вопрос здоровьесбережения на занятиях затрагивался в нашем учреждении много раз. Все мы понимаем, что это важно, поэтому мне бы хотелось сегодня взглянуть на этот вопрос с другой стороны и говорить о здоровьесбережении не для того чтобы вы об этом узнали, а для того чтобы сказать вам: " Каждый из вас, почти на каждом своём занятии активно использует эти методы, хотя порой и не догадывается об этом". А по - другому и быть не может.

     Никому не нужно доказывать, что вопрос здоровья очень актуален и важен.  Конечно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим вряд ли можно спорить, нации нужны люди здоровые.

   Для сохранения здоровья детей нам, педагогам, 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.***

**Здоровьесберегающее занятие**  *обеспечивает ребёнку и педагогу сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца занятия, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно в дальнейшей жизни .*

***Принципы здоровьесберегающего занятия****, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья обучающихся*.

* принцип двигательной активности;
* принцип оздоровительного режима;
* принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
* принцип реализации эффективного закаливания;
* принцип психологической комфортности;
* принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

 Для реализации данных принципов выбраны и систематизированы педагогические методы и приёмы обучения, которые так и называются **Современные здоровьесберегающие технологии, в состав которых входят**

**1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**Работа эта ведётся по многим направлениям:  Все педагоги проводят **физкультминутки - динамические паузы**непосредственно на занятиях.

* гимнастика для улучшения мозгового кровообращения,
* для снятия утомления плечевого пояса и рук,
* для снятия напряжения с мышц туловища;
* Гимнастика пальчиковая;
* Гимнастика бодрящая;
* Гимнастика дыхательная
* Гимнастика для глаз- самокоррекция

**2.Технологии обучения здоровому образу жизни**

**Витаминизация и аромотерапия.**

Беседы с родителями о необходимости  витаминизация детей во втором полугодии (родители покупают витамины) и в кабинете для занятий поставить блюдце с пихтовым маслом, которое убивает болезнетворные микробы.

**Самомассаж.**

На занятии можно использовать тренажёр для стоп (массажный коврик). Это квадрат 30 см х 30 см из хлопчатобумажной ткани или другого материала с галькой, пуговицами и т.д.. Но можно использовать коврик и в течение дня при проведении физминуток (дети становятся на коврик только во время физминуток или зарядки для глаз)

**3.Коррекционные технологии**

•      Использование новых форм организации занятий

•      Арттерапия –коррекция через творчество

•      Технологии музыкального воздействия

•      Сказкотерапия

•      Технологии воздействия цветом - цветотерапия

•      Психогимнастика

•       Комфортное начало и окончание занятия

•      Личный пример педагога.

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

А как один из рецептов возвращения к ЗОЖ – УЛЫБКА**!** У улыбки много чудесных свойств, это доказывают серьёзные научные исследования психологов, физиологов.

Теперь давайте попробуем вернуть её себе! Способ можно выбрать любой: просто улыбнуться друг другу; улыбнуться себе вспоминая что то приятное;

 Будьте здоровы, и  помните слова великого Сократа: *"Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто!»*