Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Центр детского творчества»

***Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях школьного лесничества «Бурундучок»***

Подготовила:

Кормщикова Ольга Васильевна

педагог дополнительного образования

НИЖНЕВАРТОВСК 2021

***Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях школьного лесничества «Бурундучок****»*

*Автор Кормщикова Ольга Васильевна*

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. Идея здоровьесбережения – одно из главных направлений национального проекта «Образование», президентской инициативы «Новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов.

Обращаясь к трудам К.Д Ушинского, В. М. Бехтерева, В.А. Сухомлинского - наших современников, можно отметить, что развитие здорового образа жизни ребенка остается актуальным во все времена. Одной из **проблем**, которая остро стоит в наши дни не только в образовании, но и в обществе в целом, - **гиподинамия.** Поэтому проблема организации и использования здоровьесберегательных технологий тоже актуальна. **Актуальность**данной работы обусловлена потребностью формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся школьного лесничества «Бурундучок».

Идея гармоничного и здорового развития подрастающего поколения существует с древних времен, еще Аристотель рекомендовал уделять большое внимание закаливанию. А большой знаток и любитель искусств Пифагор использовал музыку, танцы и поэзию для предупреждения душевных расстройств.

**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Важнейшей целью внедрения её в образовательный процесс является формирование культуры здоровья.

Система **дополнительного образования**  обладает рядом **преимуществ** по сравнению с общеобразовательной школой: **во-первых**, мотивированность детей – воспитанники осуществляют свободный выбор деятельности по интересам; **во-вторых,** объем количества учебных часов незначителен; **в-третьих**, отход от классно-урочной системы в УДО позволяет использовать различные инновационные формы занятий, обеспечивающие максимальный комфорт воспитанников.

В качестве основополагающих **принципов** здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании основана на принципе: **«Не навреди!»**, (сформулировал Н. К.Смирнов)

Опыт работы в школьном лесничестве определил **приоритеты** заботы о здоровье обучающихся:

* Прежде всего, соответствие содержания и организации обучения ***возрастным особенностям учащихся***
* Очень важно помнить о том, что ***в любом поступке***, действии обучающегося сначала ***выделяют положительное***, а только ***потом отмечают недостатки.***
* ***Активное включение*** обучающихся в процесс ***снижает риск переутомления.***

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях школьного лесничества «Бурундучок» мною применяется со дня образования детского объединения. Снимая усталость, повышается мотивация к учебной деятельности, отсюда - сохранность контингента обучающихся.

**Цель** - обеспечить сохранение здоровья на занятиях школьного лесничества «Бурундучок», путем использования здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**  - создание благоприятной обстановки в детском коллективе; - развитие навыков здорового образа жизни;

- создание условий ощущения радости в процессе обучения;

- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

Создание зеленого уголка – это первое здоровьесберегающее пространство, которое позволяет обучающимся наблюдать и ухаживать за растениями. Это один из лучших способов восстановить силы и снять утомление, зеленый цвет растений способствует улучшению зрения.

Игра – это самый эффективный вид деятельности. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Приёмы игр с элементами   соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используются при изучении объектов живой и неживой природы, лиственные и хвойные деревья, классы животных, жизненные формы растений и другие.

Дидактические игры: «*Умники и умницы», «Верно не верно», «Что я за растение», «Экосистема леса», «Кто, чем питается»* и другие считаю обязательным атрибутом каждого занятия, ведь очень важно суметь создать у воспитанников положительное эмоциональное состояние, благоприятно влияющее на эффективность усвоения материала.

Групповая работа и работа в парах помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. При выполнении очередного задания уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, обучающимся значительно легче обучаться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы воспитанники могли видеть друг друга, или, дети работают стоя.

Проведение занятий в природе способствует не только приобретению знаний, но и укреплению здоровья. Обязательными считаю также просто *прогулки и экскурсии*, потому, что они способствуют общему укреплению здоровья ребенка как физического, так и психического. Общение с природой быстро успокаивает, благотворно влияет на состояние нервной системы.

Использование в образовательном процессе таких форм, как *викторины, брейн-ринги, занятие-театрализация, круглый стол, познавательные и развивающие игры, часы общения,* придают занятиям привлекательные качества интересного и веселого труда, в результате дети меньше утомляются.

Занятия, в живом уголке предусматривает использование декоративных животных с целью оздоровления, так как общение с ними влияет на психику ребенка, нормализует сердечный ритм, улучшает обменные процессы, увеличивает защитные силы организма В Музее школьного лесничества обучающиеся с большим вниманием слушают историю образования детского объединения, рассматривают награды, композиции, выставки, фотолетопись, узнавая на фотографиях своих сестер, братьев, друзей, педагогов, что непременно, делает воспитанников жизнерадостными, оптимистичными, а это залог успешного развития личности.

Во избежание зрительного утомления, развитию моторики использую практические работы с природным и гербарным материалом, свободное рисование, оригами настольные игры. На некоторых занятиях использую упражнения для снятия напряжения с помощью музыкотерапии и воображения. Активный отдых, отдых на природе, считаю одним из эффективных средством в здоровьесберегающем методе**,** заключающийся в смене вида деятельности, способе восстановить силы и снять напряжение (например: *квест-игра «Экотревел», туристический слет «Лесная делянка», экскурсия в городской парк,* *спортивные эстафеты, игры экологической направленности и др.)*

*Подвижные игры* развивают ловкость, сплочение, повышают физическую подготовку.

Активное участие в конкурсе «Здоровым быть здорово», экологических экспедициях и акциях, летних полевых работах в Профильном лагере труда и отдыха «Лесовик» также способствуют формированию здорового образа жизни наших обучающихся. Работу по предупреждению вредных привычек и формированию полезных привычек провожу посредством разъяснительных бесед, викторин, просмотра видеофильмов. Выявлено, что курящих обучающихся в школьном лесничестве «Бурундучок» нет. По вопросам анкетирования «Будь здоров ученик» на вопрос – как вы относитесь к вредным привычкам – 100% опрошенных ответили отрицательно.

В работе над исследовательскими проектами мы используем ИКТ. Продолжительность работы за компьютером составляет 15-20 минут, что соответствует санитарным нормам, также постоянно слежу за осанкой детей, для снятия зрительного напряжения использую успокаивающие компьютерные заставки.

Ежедневно в свои занятия включаю физкультурные «минутки» и физкультурные паузы. Дети выполняют упражнения в понятной и интересной форме игры, имитируя движения различных животных, насекомых и птиц.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий на занятиях школьного лесничества «Бурундучок» позволяет **обучающимся** успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, **мне** эффективно проводить профилактику асоциального поведения и реализацию личностного потенциала обучающихся через создание у них заинтересованного отношения к обучению.

Уверена, что применение здоровьесберегающих технологий в деятельности школьного лесничества поможет жить в состоянии эмоционального комфорта педагогу, обучающимся и родителю, сохраняя любознательность и доверие для дальнейшего обучения, и социализации к детском коллективе.

Будьте здоровы!!!