**Здоровьесберегающие технологии в группах раннего развития детей в системе дополнительного образования детей**

Марина Сергеевна Рыкунова, методист,

Наталья Викторовна Семейникова, педагог-психолог, педагог дополнительного образования МБОУ ДОД «ДЮЦ «Горизонт», г.Протвино

**Актуальность.** В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой. Здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма.

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению их здоровья, научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения. Привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий.

Поэтому, основной **целью** является распространение педагогического опыта связанного со здоровьесберегающими технологиями и применением их в работе с воспитанниками «ДЮЦ «Горизонт»

**Задачи:**

* применение здоровьеразвивающих технологий;
* формирование психического и физического здоровья детей;
* формирование гигиенической культуры в процессе мероприятий;
* закрепление в сознании воспитанников привычки здорового образа жизни.

Организованная образовательная деятельность позволяет получать детям доступные их возрасту знания о человеке, формирует у малышей необходимые умения, совершенствует психологические процессы (восприятие, мышление, речь), а также побуждает ребёнка к активной познавательной деятельности.

Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у малышей через разные виды деятельности позволяет воспитать у них такие качества как опрятность, аккуратность, соблюдение чистоты и порядка, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Так как правильная организация питания даёт ребёнку ответы на вопросы: Что есть? Как есть? Когда есть? Ритуалы приготовления к приёму пищи, знания о пользе и вреде продуктов – всё это формирует в детях культуру здорового образа жизни с малых лет.

Формирования всех этих навыков задача сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным. Для этого следует использовать следующие методические приёмы:

1. демонстрация и объяснение;
2. упражнения и контроль;
3. пример взрослых;
4. игровые приёмы;
5. использование иллюстраций, художественного слова, фольклора, книг, бесед, инсценировок.

Пение спокойных, распевных песен, слушанье музыки создают для ребёнка чувство психологического комфорта и расслабления.

Образовательный, прогнозируемый результат применения здоровьесберегающих технологий – формирование у детей навыков саморегуляции, способности в дальнейшем совершать осознанный выбор по отношению к собственному здоровью.

Создание условий для здорового развития детей предусматривает:

* соблюдение физиологических основ учебно-воспитательного режима (учет времени трудоспособности, утомляемости, физкультурные минутки, учебная нагрузка);
* гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим, организация учебно-воспитательного процесса, физического воспитания, питания, санитарно-противоэпидемический режим);
* формирование стереотипов здорового образа жизни;
* психолого-педагогических методов коррекции;
* разработка оздоровительных программ.

Дополнительного образования создаёт условия для решения ряда задач всестороннего и гармоничного развития личности, включает в программы обязательный оздоровительный компонент и является частью общегосударственной оздоровительно-коррекционной программы детей и подростков. А это значит, что речь идет о формировании личности не только интеллектуально развитой, духовно богатой, социально активной, но и, конечно же, физически здоровой. Современная система дополнительного образования находится в поиске новых моделей обучения, направленных на разностороннее развитие личности с учетом индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей детей. Цель дополнительного образования – содействие и помощь ребёнку в овладении способами культурного самоопределения, самореализации и самореабилитации, содействие в понимании человеком самого себя. Культуру здоровья человека можно рассматривать как критерий личностного роста, условие и фактор его полноценной жизнедеятельности, коммуникабельности, показатель творческого потенциала. Необходимость серьезно заниматься, формированием культуры здоровья в системе дополнительного образования обусловлена рядом объективных причин:

* фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно развивать именно в этот период;
* в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проецируемой деятельности.

Здоровье – это тот опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Наиболее результативна организация деятельности, в рамках которой изучается и апробируется опыт, накопленный человечеством за многовековую практику оздоровительного и здоровьесберегающего характера.

Здоровьесберегающая деятельность включает и психологическое здоровье учащихся. В нашем Детско-юношеском центре «Горизонт» педагогом-психологом проводятся индивидуальные беседы и консультации с детьми, испытывающими трудности в обучении и общении со сверстниками на занятиях в объединениях «Карапуз», «АБВГДейка», младших группах художественной гимнастики. Коррекция проблем некоторых воспитанников решается путем индивидуальной психологической работы педагога-психолога. Таким образом, дополнительное образование вносит существенный вклад в образовательный процесс, в воспитание и оздоровление учащихся.

**Выводы**

Сохранить здоровье и интеллект нации на современном этапе – главная задача, в решении которой проблема развития детей раннего возраста в условиях семьи и общественного воспитания является центральной.

Реализуемые нами программы и внедрение педагогических здоровьесберегающих технологий помогают наиболее полному личностному развитию воспитанников. Их содержание, а также построение воспитательно-образовательного процесса на основе сотрудничества, уважения к личности ребенка, обеспечивает хороший уровень компетентности детей в различных сферах.

Данная статья рекомендована педагогам дополнительного образования, воспитателям детских садов и учителям начальной школы общеобразовательных учреждений.

**Список литературы**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
2. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. :Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
3. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
4. Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147
5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
6. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
7. <http://www.shkolnymir.info/>. О.А.Соколова, статья: Здоровьесберегающие образовательные технологии.