

Всероссийская педагогическая конференция «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»

Доклад на тему " Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании".

**Выполнила: Чистякова Яна Александровна,
тренер – преподаватель МБОУ ДО "БСШ" по художественной гимнастике.**

Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании являются актуальной темой в современном образовательном пространстве. В наше время все больше людей осознают важность здорового образа жизни и стремятся сохранить свое физическое и психическое благополучие. Дополнительное образование, в свою очередь, предоставляет возможность детям и взрослым развиваться в различных сферах, включая физическую активность, питание, психологическое и эмоциональное благополучие.

Актуальность здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании обусловлена несколькими факторами. Во-первых, они способствуют формированию здорового образа жизни среди детей и взрослых, что является основой для достижения успеха в различных сферах жизни. Во-вторых, здоровьесберегающие технологии помогают предотвратить развитие различных заболеваний и проблем со здоровьем. В-третьих, они способствуют повышению уровня физической и психологической подготовки, улучшению самочувствия и общего качества жизни.

Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании это совокупность методов и подходов, направленных на обеспечение здоровья и благополучия учащихся в процессе дополнительного образования. Эти технологии включают в себя различные аспекты здорового образа жизни, физической активности, питания, психологического благополучия и профилактики заболеваний.

Формы и методы здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании

Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании включают различные формы и методы, направленные на поддержание и укрепление физического и психического здоровья учащихся. Ниже представлены некоторые из них:

1. Физическая активность: Включение физических упражнений, спортивных игр и занятий спортом в программу дополнительного образования помогает развивать физическую выносливость, координацию движений и общую физическую форму учащихся.

2. Правильное питание: Обучение учащихся здоровому питанию и привитие им навыков выбора полезных продуктов способствует формированию здорового образа жизни. Организация кулинарных мастер-классов и занятий по готовке здоровой пищи может быть эффективным методом в этом направлении.

3. Психологическая поддержка: Проведение занятий по психологической поддержке и тренингов, направленных на развитие эмоциональной устойчивости, управления стрессом и развитие навыков саморегуляции, помогает учащимся справляться с эмоциональными трудностями и повышает их общую психологическую благополучность.

4. Профилактика вредных привычек: Организация занятий и мероприятий, посвященных профилактике курения, употребления алкоголя и наркотиков, помогает формировать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам и развивать навыки принятия здоровых решений.

5. Организация регулярных медицинских осмотров: Проведение медицинских осмотров и консультаций специалистов помогает выявлять и предотвращать заболевания, а также раннюю диагностику и лечение возможных проблем со здоровьем учащихся.

6. Информационные кампании: Организация информационных кампаний и мероприятий, направленных на повышение осведомленности учащихся о здоровьесберегающих практиках, может способствовать формированию здоровых привычек и повышению осознанности в отношении своего здоровья.

**Применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях
дополнительного образования детей**

Применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования детей является актуальной и неотъемлемой частью современной педагогической практики. Здоровье участников педагогического процесса признается обществом как приоритетная ценность и необходимое условие успешной деятельности каждого учебно-воспитательного учреждения.

Однако, в традиционной педагогической практике здоровьесберегающим технологиям уделяется недостаточное внимание. Важно осознать, что здоровье является основой для полноценного развития ребенка и его успешной адаптации в обществе. Поэтому внедрение здоровьесберегающих технологий в дополнительное образование является необходимым шагом для обеспечения гармоничного развития детей.

Одной из ключевых форм здоровьесберегающих технологий является формирование здорового образа жизни участников педагогического процесса. Это включает в себя пропаганду здорового питания, физической активности, правильного режима дня и сна, а также отказа от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.

Кроме того, важно развивать у детей навыки самоконтроля и саморегуляции, а также умение справляться со стрессовыми ситуациями. Для этого можно использовать различные методы релаксации, медитации, дыхательных практик и других техник, способствующих снятию напряжения и улучшению психоэмоционального состояния.

Особое внимание следует уделить обучению педагогов здоровьесберегающим технологиям. Они должны быть осведомлены о современных методах и подходах к сохранению и укреплению своего здоровья, а также уметь применять их в своей практике. Для этого необходимо организовывать систему непрерывного образования педагогов, включающую лекции, семинары, конференции и другие формы профессионального развития.

Важно, чтобы воспитанники осознавали положительное влияние правил личной и общественной гигиены, значимость физической активности и здорового образа жизни для достижения творческих и жизненных успехов. Они должны быть осведомлены о вреде вредных привычек и уметь принимать ответственные решения в отношении своего здоровья.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании детей является актуальной и неотъемлемой частью современной педагогической практики. Оно способствует формированию здорового образа жизни, развитию навыков самоконтроля и саморегуляции, а также повышению осведомленности участников педагогического процесса о значимости здоровья для успешной жизни и достижения целей.