**Здоровьесберегающие технологии во внеурочной деятельности.**

*З*доровье ребенка, его адаптация к жизни в обществе во многом определяется окружающей средой. Такой средой является, прежде всего, школа, где ребёнок проводит большую часть своего времени. Поэтому здоровьесберегающие технологии стали приоритетными для современного образования.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки и занятия в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, [по ФГОС](http://pedsovet.su/publ/115) подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация занятий. Показателем рациональной организации учебного процесса являются: объем учебной нагрузки – количество занятий и их продолжительность, (в нашей школе недельная нагрузка внеурочной деятельности составляет 10 часов, продолжительность занятий по любому направлению 30 минут), включая затраты времени на выполнение дополнительных заданий; активно-двигательные упражнения, куда входят динамические паузы, разминки и т. д.

На практике к здоровьесберегающим технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

* Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).
* Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
* Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).
* Обеспечивают достаточный двигательный режим.

Соблюдение всех требований приводит кпредотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; приросту учебных достижений*.*

## **Основные принципы здоровьесбережения**

* "Не навреди"
* Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
* Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
* Соответствие содержания обучения возрасту.
* Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
* Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

## **Классификация здоровьесберегающих технологий**

Специалисты, разрабатывающие данное направление в методологии, предлагают несколько [классификаций здоровьесберегающих технологий](http://pedsovet.su/fgos/6530_zdoroviesberegayuscjie_technologii_d_dou), учитывающих разные аспекты. Наиболее общая классификация выглядит так:

* Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
* Технологии обучения здоровому образу жизни.
* Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
* Коррекционные технологии.

## Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. Здоровьеберегающие технологии эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.

## Существует ряд технологий, которые применяются наиболее часто

* [Физкультурная минутка](http://pedsovet.su/load/244) — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это могут быть легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.
* [Пальчиковая гимнастика](http://pedsovet.su/dou/6797_palchikovaya_gymnastika_dlya_detey_3_4_let) — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
* Зрительная гимнастика. Гимнастика для глаз. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.
* Артикуляционная гимнастика. К ней относится работа по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
* Релаксация — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
* Смена видов деятельности **— это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.**
* Игры**. Любые:** [**дидактические, ролевые, деловые**](http://pedsovet.su/publ/66) **— игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.**
* Психогимнастика
* Самоссаж
* Су — джок терапия
* Кинезиология
* Биоэнергопластика

Кроме этого к здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

* Оформление кабинета. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
* Позы учащихся. Осанка и правильное положение ребенка за партой во время письма или чтения.
* Эмоциональные разрядки — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.
* Беседы о здоровье. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на занятиях в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья, привлекающие к здоровому образу жизни.
* Работа с родителями. Непрерывность действия ЗБТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях— это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Это перечень лишь самых популярных и общедоступных здоовьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель во время организации урочной и внеурочной деятельности.

 В целом, эффективность использования здоровьесберегающих технологий в рамках реализации ФГОС прослеживается в возросшем уровне компетентности обучающихся в вопросах здоровьесбережения, в развитии их физических навыков, двигательной активности и, в целом, на общем состоянии здоровья детей.