**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В УЧРЕЖДЕНИИ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В любой стране важнейшей задачей богатства нации является здоровье детей и подростков. Состояние здоровья является одним из наиболее актуальных медикосоциальных направлений. Медики, наблюдающие состояние здоровья школьников, все чаще говорят о негативных изменениях в организме детей в процессе их обучения в школе. В течении нескольких последних лет, по итогам медицинских осмотров, регистрируется высокий процент заболеваний опорно-двигательного аппарата, главным образом – позвоночника. Низкая двигательная активность, неправильная поза тела при просмотре телевизора и работы за компьютером, неправильное питание являются предпосылками к проблеме со здоровьем в будущем. Эндокринные заболевания, лидером среди которых является ожирение, также стали частыми для современных школьников. Нельзя не обращать внимания и на частые простудные заболевания школьников, из-за которых дети вынуждены пропускать занятия, а значит, отставать в образовательном процессе.

Существуют различные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепления здоровья обучающихся. Данный вид деятельности получил общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких технологий – объединить родителей, педагогов, медицинских работников, а самое главное, самих детей на укрепление и сохранение своего здоровья. Наше учреждение дополнительного образования спортивной направленности МБУ ДО города Абакана «СШ настольного тенниса» предлагает комплекс мер по сохранению и коррекции здоровья обучающихся.

Настольный теннис - это увлекательный, захватывающий и вместе с тем технически очень сложный олимпийский вид спорта, который заслуженно пользуется популярностью среди всех слоев населения. Набор детей в спортивную школу осуществляется в 6-7 летнем возрасте. Как правило, детей приводят родители. Они заинтересованы в таких занятиях: кто-то с точки зрения укрепления здоровья ребёнка, кто-то с точки зрения достижения высоких спортивных результатов, но оба этих стремления лежат в русле спокойствия родителей за способ проведения досуга своего ребёнка, его судьбу, здоровье и безопасность в это время.

Фундамент здоровья закладывается в детском возрасте, следовательно, в этом же возрасте закладывается основа здорового образа жизни. Для достижения высоких спортивных результатов требуется длительный подготовительный период, который включает в себя комплекс мероприятий направленных для достижения поставленной цели. На протяжении всей спортивной деятельности тренера стоит основная задача: воспитать всесторонне развитую здоровую личность, увлечь, удержать, сохранить в коллективе, привить постоянный интерес к занятиям настольным теннисом. Воспитание любых качеств личности требует большого терпения и времени. Действовать нужно не только комплексно и системно, но и длительно и непрерывно. Наиболее действенной является схема ребенок-родитель -тренер-учитель. Для этого мы проводим ряд мероприятий: составляем план воспитательной и учебно-тренировочной работы с учётом индивидуальных особенностей детей, перспективы роста повышения спортивного мастерства, всеобщей доступности учебного материала.

На начальном этапе основное место мы уделяем общефизической подготовке через спортивные игры такие, как баскетбол, эстафеты, футбол, лапта, пионербол, волейбол, снайпер и т. д. Это создаёт положительный эмоциональный фон всего занятия, помогает сформировать у детей устойчивую мотивацию к систематическим занятиям спортом. На своих занятиях мы ставим задачу не столько погони за результатами, сколько укреплению здоровья детей.

Проведение занятий на свежем воздкухе, посещение бассейна способствуют закаливанию организма ребенка.

Активный отдых детей в профильном пришкольном лагере в каникулярное время и учебно-тренировочные сборы в оздоровительном лагере во время летних каникул, дают возможность проведения восстановительного процесса, что позволяет учащимся находиться в хорошей игровой форме и показывать высокие спортивные результаты в предстоящем соревновательном сезоне. Выезды на природу, во время учебного года, способствуют снятию психологической нагрузки после соревнований и укреплению здоровья, а также в это время дети не только получают закаливание, но и приобретают навыки самообслуживания, самостоятельности, умения общаться в коллективе.

В различных формах, таких как беседы, просмотры и обсуждение фильмов, учащиеся получают у нас информацию о вреде табакокурения, наркомании, правонарушений, экранной зависимости и т.д. Мы регулярно участвуем в акциях, отражающих вредные привычки и методы борьбы с ними, например, изготовление чучел вредных привычек и их сжигание, акция «Отдай сигарету – получи конфету». Уже можно сделать вывод о том, что такая целенаправленная работа дает свои плоды: меняется отношение учащихсяся к ЗОЖ, к спорту. Все учащиеся проходят курсы дистанционного обучения «Антидопинг» ежегодно и признают, что курить, принимать наркотики вредно и опасно для жизни. Поэтому работу в этом направлении будем продолжать и расширять, более активно вовлекая в процесс профилактики родителей и педагогов.

Проведение систематических медицинских осмотров, а также привлечение медицинских работников для проведения бесед для родителей и учащихся на тему здоровья, способствуют применению здоровьесберегающих технологий на занятиях в спортивной школе.

Все эти мероприятия направлены на укрепление здоровья, повышение физической активности учащихся, а так же для сохранности контингента, которая достигает на учебно-тренировочном этапе 100%. Как положительный результат тренированности организма можно отметить повышение выносливости, работоспособности, улучшение настроения и как следствие повышение спортивных достижений. Наши воспитанники являются неоднократными победителями и призерами муниципальных, республиканских, региональных, всероссийских, международных соревнований. Лучшие учащиеся входят в состав сборных команд Республики Хакасия, Сибирского федерального округа.

Учитывая приоритетное направление нашего образовательного учреждения «Физическое развитие детей» и применение в своей работе здоровьесберегающих технологий, мы достигли следующих результатов:

-выросла положительная динамика состояния здоровья, снизился уровень заболеваемости (на учебно-тренировочном этапе заболеваемость составляет 3% от общего количества детей),

-повысился уровень физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости (все воспитанники успешно сдают переводные экзамены по ОФП и СФП)

-ускорилось развитие основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).

Применение в нашей деятельности здоровьесберегающих технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у детей, тренеров и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Одним из приятных моментов для нас являются признания воспитанников в том, что им нравятся занятия настольным теннисом, физической культурой и спортом, а так же благодарность родителей за помощь в воспитании и укреплении здоровья их детей.

В дальнейшем мы планируем продолжить работу в этом направлении на всех этапах обучения.