

**Выступление на методическом объединении педагогов
дополнительного образования МБОУ ДО «ДЮЦ»**

Афанасьева Л.Н., методист

Тема выступления:

**«Факторы, способствующие сохранению здоровья обучающихся при
организации образовательного процесса»**

Сохранение здоровья детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Учреждению дополнительного образования необходимо уделять внимание этой проблеме. В своей деятельности педагоги дополнительного образования МБОУ ДО «ДЮЦ» должны использовать не только современные педагогические технологии, но и здоровьесберегающие технологии, которые являются важным условием реализации дополнительных общеобразовательных программ.

В мировой практике существует множество определений понятия «здоровье». Толковый словарь русского языка акцентирует внимание на соответствии требованиям физиологической нормы: «...правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие».

Психолого-педагогический словарь принимает во внимание сообразность здоровья окружающей среде: «состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений».

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

1) физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;

2) психо-эмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием мышления, внимания, памяти, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;

3) социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

Здоровый образ жизни - один из ключевых факторов, благодаря

которым определяется здоровье человека. Компонентами здорового образа жизни являются: рациональное питание (разнообразный рацион, правильный питьевой режим, минимизация вредных продуктов, культура приготовления и приема пищи и т.д.), достаточная двигательная активность (занятия спортом, пешие прогулки, активный отдых, гимнастика для утреннего пробуждения и в течение дня для профилактики гиподинамии), закаливание (обливания и обтирания холодной водой, проветривание помещения, воздушные и солнечные ванны, хождение босиком по траве или дома и др.), соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек (традиционно порицаемые обществом – табакокурение, злоупотребление алкоголем, наркомания, а также иные вредные для здоровья вещи, например, телевизор или книга во время еды, злоупотребление сладким и т.п.).

«Здоровьесберегающими образовательными технологиями являются все психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни». Сегодня общество отмечает прогрессирующее ухудшение состояния здоровья населения в целом, и учащихся средних школ в частности, лишь 10% выпускников могут считаться здоровыми.

Каковы основные факторы неблагоприятного влияния процесса обучения на здоровье обучающихся? Недостаточная освещённость кабинетов; плохо проветриваемые помещения; плохая материальная база (несоответствие мебели физическим данным); снижение двигательной активности обучающихся; перегруженность учебными занятиями; чрезмерное использование электронных и технических средств обучения (ЭСО, ТСО).

Важнейшей частью здоровьесберегающей деятельности образовательной организации дополнительного образования является рациональная организация учебного занятия и воспитательного мероприятия. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения занятий зависит функциональное состояние детей в процессе образовательной деятельности. Профессор, кандидат медицинских наук Н.К. Смирнов выделяет три уровня рациональности занятия:

- рациональный (условия в основном соблюдаются - 3 балла),
- недостаточно рациональный (условия частично соблюдаются - 2 балла);
- нерациональный (не соблюдаются или отсутствуют - 1 балл).

Здоровьесберегающий аспект учебного занятия ОО дополнительного образования анализируется по 15-ти параметрам в соответствии с перечисленными выше тремя уровнями рациональности:

1. Гигиенические условия в кабинете: чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета.
2. Эстетические условия (порядок в кабинете).
3. Наличие мотивации к учебной деятельности (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности) – педагог должен использовать приемы повышения мотивации (такие как удивительный рассказ, загадка, ребус, проблемная ситуация, др.).
4. Плотность занятия должна быть 60-85% (время, затраченное на основной этап занятия).
5. Смена видов деятельности с целью поддержания интереса к изучаемому материалу и предупреждения утомляемости (рекомендуется 4-7 видов деятельности: например, опрос, слушание, игра, самостоятельная работа, др.).
6. Средняя продолжительность 1 вида деятельности - до 10 минут, но не более 15 минут.
7. Использование различных методов обучения (словесных, практических, наглядно-образных, аудиовизуальных) - не менее трех за учебное занятие.
8. Чередование методов – через 10-15 минут (не более 20 минут на один метод).
9. Наличие эмоциональных разрядок (шутки, поговорок, афоризмов с комментариями, улыбок, музыкальных минуток, небольших стихотворений).
10. Применение ЭСО/ТСО в соответствии с СанПин.
11. Следить за осанкой и чередованием позы.
12. Проводить минутки отдыха, физкультурные минутки.
13. Наличие вопросов в содержании, связанных со здоровьем и ЗОЖ.
14. Психологический климат на занятии (комфортная обстановка, положительные эмоции, вежливое поведение).
15. Момент наступления утомления обучающихся – не ранее чем за 5-10 минут до конца занятия.

Выводы: Хорошо дидактически проработанное занятие – самое здоровьесберегающее для всех его участников. Забота о здоровье детей - это и контроль над нормами и требованиями гигиены, и профилактика заболеваний, наиболее часто встречающихся у детей, и выявление патогенных факторов образовательного процесса, и выявление причин неуспешности и отклонений в поведении.

Если все педагоги будут об этом помнить, прилагать усилия для решения детских проблем, то можно надеяться, что здоровье детей если не улучшится, то не будет ухудшаться.

ИСТОЧНИКИ информации:

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы: Методическая библиотека / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003 г.

2. <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-usloviyah-obrazovatel'nogo-prostranstva> *ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА. Белоус О.В., Василенко В.Г., Тютюнникова Е.Б., Арушанян Ж.А. Управление образованием: теория и практика. Том 12 (2022), №4. Киберленинка.*