

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
дом детского творчества станицы Калининской

Тема инновационной программы:
«Здоровьесбережение обучающихся
средствами хореографического творчества»

Волошина Ирина Александровна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

ст.Калининская
2017 год

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретические аспекты организации здоровьесбережения детей	
1.1. Понятия «здоровье», здоровьесбережение» и их составляющие.....	9
1.2. Технологии здоровьесбережения.....	12
2. Основные задачи и принципы здоровьесбережения в детском хореографическом коллективе.....	14
3. Условия для реализации здоровьесберегающих технологий.....	16
4. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией.....	17
5. Формирование компонентов здоровья.....	22
6. Мониторинг состояния физической подготовленности обучающихся.....	24
7. Критерии оценки результатов деятельности по реализации программы.....	26
8. Результаты реализации представляемого опыта.....	27
9. Практическая значимость и перспективы развития инновации.....	28
10. Ресурсы, необходимые для реализации инновации.....	29
11. Публикации, методические разработки, выполненные в рамках реализации программы.....	31
Заключение.....	32
Литература.....	34

Введение

Я – это душа, разум и тело. И только гармония этих трех составляющих позволяет развивать личность и быть счастливым. Мы существуем и физически, и духовно. И чтобы развиваться в духовном плане, нам нужно очищать свои мысли от негатива. Получать как можно больше полезной и наполненной смыслом информации. Чтобы развиваться на физическом уровне, нам нужны физические упражнения, здоровый сон, полноценное правильное питание, и здоровый образ жизни. Проблемы в духовной сфере порождают проблемы в физическом теле, вызывают различные болезни. И наоборот, проблемы с физическим телом не дают возможности развиваться духовно, так как забирают очень много энергии. Моя задача, как педагога, - наполнить внутренний мир обучающихся любовью, добром и позитивом; развить физические данные, согласно индивидуальным особенностям каждого.

Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании - красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» является одним из нормативных актов, обуславливающих охрану здоровья. Под охраной здоровья обучающихся в ст.41 Федерального Закона обозначено: оказание первичной медикосанитарной помощи; организация питания; определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий; обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда; организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом; профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных напитков, наркотических средств и психотропных веществ; профилактика несчастных случаев с обучающимися; текущий контроль за состоянием их здоровья.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. К сожалению, мы замечаем, что от первого к выпускному классу здоровье детей значительно ухудшается.

В настоящее время только 10% школьников можно назвать здоровыми. Изменения во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью. Объем информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество учебных дисциплин в школе. Для того чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое здоровье и индивидуальность.

Плохое состояние здоровья у детей - главная причина отставания в учебе. Из-за болезни часто пропускаются уроки, занятия в детских объединениях, ощущается недомогание во время занятий, повышается утомляемость, теряется интерес к происходящему на занятии, снижается работоспособность.

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения определяется **противоречием** между социальным признанием приоритета ценностей здоровья человека и традиционной системой образования, не обеспечивающей их. Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий, что говорит об искаженном понимании термина «здоровьесберегающие образовательные технологии».

Проблемы XXI века: растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки. Причины ухудшения здоровья: экология, статичные формы организации образовательного процесса, питание, психологические нагрузки, малоподвижный образ жизни, повышенная утомляемость. В связи с этим обозначена **проблема исследования**, связанная с низким уровнем состояния здоровья детей.

Несмотря на большую популярность и многовековую историю хореографического искусства, данный подход к организации образовательного процесса в этом направлении, на мой взгляд, недостаточно проработан. Поэтому, если не мы, педагоги дополнительного образования, то кто заложит фундамент для формирования у молодого поколения потребности ведения здорового образа жизни, научит делать первые шаги для укрепления их здоровья и повышения успешности обучения. В связи с этим возникает необходимость создавать новые условия образовательного процесса, которые будут направлены на сохранение и укрепление здоровья детей.

Задача здоровьесберегающей педагогики в деятельности педагога дополнительного образования - обеспечить обучающимся высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья. Условием здоровьесберегающей деятельности педагога является использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, направленных на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование понятия о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Общепринято считать, что занятия хореографией сами по себе способствуют укреплению здоровья и физическому развитию организма. Движения, прошедшие длительный отбор временем, безусловно, оказывают положительное воздействие на

здоровье детей при условии правильно организованного учебно-воспитательного процесса. Но ведь существуют и другие составляющие здоровья. Возникает вопрос: как сохранить и укрепить здоровье обучающихся? К сожалению, в литературе по хореографии вопрос здоровьесбережения практически не освещён.

В качестве гипотезы исследования выдвигается положение о том, что положительная тенденция в изменении состояния здоровья обучающихся в детском хореографическом коллективе зависит от:

- выявления и создания необходимых условий для сохранения и развития здоровья обучающихся;
- оптимальной организации образовательного процесса;
- включения в его содержание использование здоровьесберегающих технологий.

«Здоровье – утверждал академик И.П. Павлов – это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Но здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек».

Актуальность исследования обусловлена современными тенденциями в обществе, связанными с инновационным развитием и модернизацией российской школы в соответствии с основными направлениями приоритетного национального проекта «Образование», национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».

Опираясь также на ключевые позиции Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», концепции развития дополнительного образования детей, Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года, определена целесообразность данной инновации: систематическое и методически грамотное использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в детском хореографическом объединении способствует не только сохранению и укреплению здоровья обучающихся, но и коррекции некоторых имеющихся недостатков в физическом развитии обучающихся (сколиоз, плоскостопие, сутулость, и т.д.)

Практическая значимость опыта заключается в создании единого здоровьесберегающего воспитательно-образовательного пространства в детском объединении.

Объектом исследования является процесс здоровьесбережения в содержании образовательного процесса в детском хореографическом объединении.

Предмет – технологии, приемы, методы и средства в деятельности педагога дополнительного образования, направленные на здоровьесбережение обучающихся.

Методы исследования:

- анализ научной литературы и нормативно-правовых документов, программно-методических материалов, продуктов деятельности обучающихся и педагога;
- обследование: внешнее (социокультурная ситуация, контингент обучающихся, наблюдение, изучение и анализ документации, опрос, и т.д.), внутреннее (диагностические карты, анкеты, тесты);
- статистические методы (опрос-анкетирование, тестирование, анализ хореографических композиций);
- диагностика креативности обучения – тесты Ф.Вильямса.

Цель: создание целостной системы работы на занятиях хореографией в доме детского творчества станицы Калининской с учетом использования здоровьесберегающих технологий в целях сохранения и укрепления всех компонентов здоровья обучающихся, коррекции некоторых недостатков физического развития.

Гипотеза исследования включает в себя ряд предположений:

1. Под здоровьесбережением в образовательном пространстве следует понимать процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания личной ответственности.
2. Реализация процесса здоровьесбережения в образовательном пространстве, способствующего повышению эффективности обучения, будет успешна при соблюдении комплекса следующих педагогических условий: формирование отношения к здоровью как основополагающей ценности; опора в образовательном процессе на витагенный опыт обучающегося; стимулирование рефлексивной деятельности и осознания личной ответственности за собственное здоровье; разработка и реализация в образовательном процессе специальной программы по сохранению, укреплению здоровья и коррекции некоторых недостатков в физическом развитии.
3. При успешной реализации процесса здоровьесбережения в образовательном пространстве можно говорить о повышении эффективности обучения, во-первых, за счет снижения здоровьезатратности, и, следовательно, повышения ценности полученных результатов образовательной деятельности; во-вторых, за счет повышения результативности образования, поскольку здоровый ребенок может максимально реализовать себя в образовательной деятельности, раскрыть свой интеллектуальный и творческий потенциал.

В соответствии с целью, предметом и выдвинутой гипотезой были определены следующие задачи исследования:

- изучить проблемы здоровьесбережения;

- определить теоретические предпосылки формирования здоровьесберегающей среды;
- создать организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения;
- «обучить здоровью» - сформировать у обучающихся знания, умения и навыки, необходимые для укрепления собственного здоровья;
- воспитать у обучающихся культуру здоровья и устойчивый интерес к двигательной деятельности;
- продемонстрировать специфику использования технологий;
- выявить влияние здоровьесберегающих технологий на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и коррекцию имеющихся некоторых недостатков в физическом развитии обучающихся;
- показать результативность использования технологий, способствующих сохранению, укреплению здоровья и коррекции некоторых имеющихся недостатков в физическом развитии обучающихся.

Пути реализации:

- наблюдение за влиянием образовательного процесса на состояние здоровья детей, их развитие;
- проведение мониторинга (анкетирование обучающихся и родителей, опрос, наблюдение, тестирование);
- профилактические мероприятия (беседы, диспуты, воспитательные мероприятия);
- консультации для родителей.

Обоснование инновации в целом определяется тем, что проблема здоровьесбережения детей является значимой не только в рамках отдельно взятой семьи или лично значимого общественного пространства, но и в масштабах всего государства. Реализация задач Федеральной целевой программы «Развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года» и концепции развития дополнительного образования детей позволила не только сохранить и укрепить здоровье, но и скорректировать некоторые имеющиеся недостатки в физическом развитии обучающихся средствами хореографического творчества.

Исследование проводилось в объединении современного эстрадного танца МБУ ДО ДДТ ст.Калининской и состояло из этапов:

Этап I: сентябрь-декабрь 2014г.. Изучение и анализ научно-методической литературы. Освоение педагогом здоровьесберегающих технологий. Создание санитарно-гигиенических, материально-технических, кадровых, организационных, научно-

методических условий. Анализ ресурсов. Разработка комплекса технологий оздоровительной работы.

Этап II: январь-декабрь 2015г.. Внедрение и коррекция применяемых здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательном процессе.

Этап III: январь-май 2016г.. Повторная диагностика. Оформление результатов. Разработка методических рекомендаций.

1. Теоретические аспекты организации здоровьесбережения детей

1.1 Понятия «здоровье, здоровьесбережение» и их составляющие

Обоснованную тревогу в России вызывает состояние здоровья детей и подростков. Дети оказываются больными уже с момента рождения, до 80% хронических заболеваний у них развивается в раннем возрасте, более 60% студентов нуждаются в стационарном лечении, 85% учителей имеют хронические заболевания. Ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности детей и взрослых. Гиподинамия среди детского и взрослого населения России достигла 80%. Увеличение распространенности среди школьников и молодежи курения, употребления алкоголя и наркотиков, низкая двигательная активность свидетельствует о низком уровне культуры здоровья, гигиенических знаний, а также о неэффективности существующих форм и методов физического воспитания (В.И. Чимаров). Таким образом, современное общество предъявляет социальный заказ образованию - заказ на поиск путей сохранения здоровья. И этот заказ не может быть обращен только в сторону медицинской науки. По данным Всемирной Организации Здравоохранения здоровье человека обеспечивается усилиями медицины лишь на 8-10% и в большей степени (до 50-55%) зависит от того образа жизни, который ведет сам человек. В свою очередь, образ жизни формируется преимущественно посредством воспитания и образования. Поэтому социальный заказ на здоровьесбережение, здоровый образ жизни (ЗОЖ) адресован, в первую очередь работникам образовательных организаций. Практика показывает, что существующая система образования нередко приводит к ухудшению состояния здоровья детей. В научных публикациях о здоровом образе жизни школьников (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Змановский, Л.И. Лубышева и др.) часто отмечаются такие явления, как неблагоприятная экологическая обстановка, интенсификация обучения, снижение двигательной активности, школьные стрессы и противопоставление их здоровью человека. При этом не учитывается тот факт, что большинство этих явлений создаются самими людьми. Отдельные наблюдения за здоровьем школьников (М.И. Степанова, Г.Г. Онищенко) при различных экспериментальных формах обучения также показывают неблагоприятное воздействие образовательного процесса на здоровье детей. Одной из причин этого является отсутствие в большинстве учебных заведений должного внимания духовно-нравственной сфере, мотивационным установкам, общему оздоровлению всех участников образовательного процесса. И как следствие: снижение мотивации, уровня психического и физического здоровья. А между тем здоровье подрастающего поколения

является важнейшим стратегическим ресурсом страны, поскольку это здоровье нации в будущем.

Теоретическую основу исследования составили работы отечественных учёных и мыслителей как прошлого (Д. И. Писарев, И. И. Мечников), так и настоящего (Д. И. Фельдштейн, И. С. Ларионова, И. М. Усманов, Ю. М. Хрусталева). То, каково отношение в обществе и государстве к детскому здоровью и проблеме здоровьесбережения детей, является одним из главных показателей культурного, социального и экономического развития страны - это положение является существенным, имеющим практико-ориентированное значение. Аксиологический и исторический подходы, применяемые в данном исследовании, сочетаются с методом анализа документов (Федеральные законы, указы Президента Российской Федерации, Конвенция о правах ребёнка, Декларация прав ребёнка и др.).

В Концепции модернизации российского образования здоровье ребёнка рассматривается не только как цель и результат образовательного процесса, но и как критерий оценки качества и эффективности педагогической деятельности. Здоровье с точки зрения физиологии рассматривается как процесс адаптации, представляющий собой автономную реакцию на созданную социумом реальность. Физиолог А. В. Коробов определял здоровье как «состояние организма человека, обеспечивающее ему возможность жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять её неблагоприятным факторам и утомлению». Социологи определяют здоровье человека его личностными качествами и рассматривают через призму культуры, которая оказывает огромное влияние на здоровье как целостную систему: преобразует биологические потребности человека, регулирует его поведение, образ жизни, уклад, формирует отношение к окружающему миру и к себе.

Существует более 300 определений здоровья. Так, в словаре С.И. Ожегова под здоровьем понимается «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие».

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

По мнению Т.В. Карасевой, здоровье - это комплексное и, при этом, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции.

Вопрос о гармоничном и здоровом развитии подрастающего поколения волновал человечество с древних времен. Еще Аристотель рекомендовал уделять большое внимание закаливанию, гигиене тела и физическим упражнениям. А большой знаток и любитель искусств Пифагор использовал музыку, танцы и поэзию для предупреждения душевных расстройств. Он утверждал, что под их влиянием "происходит врачевание человеческих нравов и страстей, и восстанавливается гармония душевных способностей". Проблемы здоровья четко вырисовываются и в трудах Авиценны, который утверждал, что основной задачей медицины является сохранение здоровья, а лечение - лишь тогда, когда появятся болезнь или травма.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

- соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;
- физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма;
- психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта;
- духовно-нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Термин «здоровьесбережение» стал в современной педагогической литературе общепринятым.

Проблема здоровьесбережения в обучении была представлена Л.Е. Борисовой, О.Е. Евстифеевой, В.Н. Касаткиным, И.В. Кругловой, О.Л. Трещевым, Т.В., В.И. Харитоновым. Творческий характер образовательного процесса, как считает Л.С. Выготский, крайне необходимое условие здоровьесбережения.

При использовании термина «здоровьесбережение» предполагается его многогранное содержание:

- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития;
- это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека;
- деятельность, направленная на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая, направленная на оздоровление, лечение, восстановление физических сил и т.п.);

- общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни;
- выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок, определенный комплекс норм поведения.

Таким образом, проблема воспитания здорового поколения, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического, психического и духовного здоровья приобретают все большее значение и очень актуальны в настоящее время.

1.2. Технологии здоровьесбережения

Важная составная часть здоровьесберегающей работы с учащимися, как указывают в своих работах Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина - это рациональная организация урока и применение здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими технологиями понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся.

По мнению Н.В. Никитина, на сегодняшний день существует несколько направлений здоровьесберегающей деятельности, нашедших свое отражение в педагогических технологиях:

- усиление здоровьесберегающего компонента на учебных занятиях;
- разработка технологий оздоровительной работы (за счет нового режима деятельности, рационального питания, и т.д.);
- рациональное использование материально-технических ресурсов и финансовых средств в здоровьесберегающих целях.

Н.К. Смирнов дает следующее определение: «Здоровьесберегающие образовательные технологии - это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов».

По мнению Чубаровой С.Н., здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий,

направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Технологии здоровьесбережения позволяют педагогу решать не только задачу обеспечения сохранения здоровья школьника за период обучения, но и могут быть использованы как средство повышения мотивации учащихся к учебно-познавательной деятельности.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии способствуют развитию природных задатков и способностей ребенка: его ума, нравственных качеств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Нет какой-то одной или единственной уникальной технологии здоровьесбережения. Только благодаря комплексному подходу к обучению и воспитанию могут быть успешно достигнуты личностные результаты в освоении образовательной программы, отражающие формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Основные задачи и принципы здоровьесбережения в детском хореографическом коллективе

При любой работе с детьми необходимо знать их возрастные, психофизиологические особенности, без чего невозможно выстроить содержание обучения. Состояние здоровья детей в современном мире волнует многих специалистов, в том числе и меня, как педагога дополнительного образования. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: экологические условия, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям.

Хореография – искусство, любимое детьми, вызывающее у них огромный интерес, обладающее огромным потенциалом для их духовного и физического развития. Занятия хореографией формируют правильную осанку, тренируют мышцы, память. Именно хореография предоставляет возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому я уделяю большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей. Для младших школьников характерно слабое развитие мышц, они быстро устают от физических нагрузок. Из-за слабости мышц спины они не способны долго удерживать корпус в подтянутом состоянии. Педагогу необходимо в этом плане направлять усилия на укрепление и развитие мышц, формирование устойчивых навыков правильной осанки. Слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно-сосудистая система требуют от педагога осторожного увеличения физических нагрузок и чередования быстрого темпа с умеренным и медленным. У детей недостаточно развиты зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность. Они не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения, плохо ориентируются в пространстве. Как бы ни важно было техническое исполнение танца (что часто захватывает педагога) - это не должно стать самоцелью, а процесс разучивания танца не может быть превращен в механическое повторение танцевальных движений. Овладение теми или иными навыками должно носить творческий характер и обязательно сопровождаться здоровьесберегающими мероприятиями. Тогда, занимаясь хореографией, обучающийся не просто выучит определенное количество движений, композиций и танцев, но на каждом занятии будет познавать выразительный язык хореографического искусства, укреплять свой организм.

Хореография для обучающихся решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным относятся привлечение детей к систематическим занятиям; укрепление здоровья; воспитание правильной осанки; профилактика заболеваний; повышение работоспособности; развитие основных физических качеств; совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений.

Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности. В первую очередь - от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребенка. Если он невнимателен, значит, плохо запоминает упражнения и всегда напряжен при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам при выполнении комплексов упражнений. Плохо сформированные представление и воображение затрудняют выразительно создать и передать двигательный образ. Занятия хореографией способствуют развитию моторной, слуховой, зрительной памяти.

Наблюдения показывают, что у младших школьников от 55,5 до 59 % времени каждого урока осанка находится в неоптимальном состоянии. При учебной работе в положении сидя туловище наклонено вперед, что увеличивает давление на межпозвоночные диски до 100 кг против 70 кг при стоячей позе.

На занятиях хореографией много времени отводится именно приведению осанки в ее оптимальное состояние. Постановка корпуса и развитие чувства апломба, т. е. баланса является непрерывной задачей каждого занятия, так как, по последним данным науки, внутренней причиной возникновения нарушений осанки и сколиозов у детей служит недостаточная устойчивость общего центра тяжести, т. е. нарушение осанки и искривление позвоночника (сколиоз) возникают как компенсация нарушений устойчивости позы.

Таким образом, придерживаясь в своей работе здоровьесберегающей организации образовательного процесса, применяю данные **технологии** в соответствии с решением следующих задач:

- 1) проведение занятий с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья, физического развития, правильного дыхания при обучении;
- 2) создание на занятиях благоприятной атмосферы, условий для проявления интереса и радости в процессе обучения;
- 3) мотивация на здоровый образ жизни (эстетическое воспитание);
- 4) формирование устойчивого понимания, что занятия хореографией – еще и способ поддержания здоровья, развития тела.

3. Условия для реализации здоровьесберегающих технологий

1. Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий: соблюдение теплового режима; поддержание чистоты в танцевальном зале; соблюдение нормативов освещенности; проветривание; соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися; организация проведения учебных занятий не ранее чем через час после окончания уроков в школе; осуществление профилактических мер, предупреждающих сезонные заболевания обучающихся.
2. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья на занятиях: санитарно-гигиенические условия и условия, учитывающие физиологию человека: формирование правильной осанки; правильная организация учебно-воспитательной деятельности (строгая дозировка учебной нагрузки, построение занятия с учетом динамичности обучающихся, их работоспособности).
3. Формирование социально-психологического климата в детском коллективе: перспективность, оптимистичность, жизнерадостность; уверенность в успехе, результативности в индивидуальной и коллективной деятельности; дух сотрудничества; деловая, деятельностная атмосфера; уверенность в успехе; доброжелательность; раскованность (отсутствие психологических «зажимов»).
4. Изменение подходов к занятиям и их совершенствование: увеличение объема физической нагрузки на занятии за счет повышения плотности, моторности, динамичности; нацеленность на конкретные результаты развития каждого обучающегося, выносливости.
5. Пропаганда здорового образа жизни: обучение способам оздоровления организма; раскрытие значения и результатов взаимодействия человека с окружающей средой; проведение профилактических бесед, диспутов, тематических мероприятий.
9. Организация работы с родителями: проведение родительских собраний, индивидуальной работы по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических вопросов развития ребенка; оказание помощи в создании благоприятной экологической и психологической среды в семье; включение родителей в воспитательный процесс.

4. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией

Занятия хореографией прежде всего физически укрепляют детский организм. У обучающихся появляются красивая осанка, высоко поднятая голова, легкая походка. Хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

В первую очередь оздоровительная работа заключается в том, чтобы привлечь ребёнка к занятиям хореографией. В объединении современного эстрадного танца обучающиеся изучают основы классического, эстрадного танца. Становясь крепче физически, обучающиеся при этом крепнут и морально, учатся последовательно и упорно двигаться к поставленной цели, становятся увереннее в своих силах, что, в свою очередь, благоприятно влияет и на их школьные успехи, во многом дисциплинирует. Немаловажным мотивом является и престижность этого вида творчества, возможность достичь успеха, проявить себя на конкурсах и фестивалях, воспитать лидерские качества. Это неотделимо от процесса оздоровления, поскольку обучающиеся приобретают уверенность в своих силах, чувствуют себя нужными, сильными, здоровыми, являясь практически участниками всех мероприятий.

Формирование понимания обучающимися ценности здоровья осуществляется по следующим направлениям:

1. Формирование знаний о здоровье и его значимости.
2. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательный процесс.
3. Организация оздоровительной работы.
4. Профилактика вредных для здоровья привычек.

Используемые на занятиях хореографией технологии оздоровительной работы включают:

1. мотивацию обучающихся к занятию (создание положительного эмоционального настроения);
2. совместное планирование деятельности (осознанность планирования деятельности на занятии каждым ребенком, обсуждение репертуарного плана коллектива, программ выступлений, творческих отчетов, и т.д.);
3. рефлексии деятельности (рефлексия работы на занятии, физического и психического состояния).

Я считаю, что здоровье ребенка в норме, если он:

- а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, физические возможности

- позволяют ему справиться с учебной нагрузкой;
- б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение;
- в) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;
- г) в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- д) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

В коллективе современного эстрадного танца оптимально организована учебно-воспитательная деятельность. Это строгая дозировка учебной нагрузки; построение занятия с учетом динамичности обучающихся, их работоспособности, соблюдение гигиенических требований (проветренный кабинет, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), благоприятный эмоциональный настрой.

Обучение хореографии состоит из теоретической и практической составляющих. В теоретической части осваивается не только методика, техника исполнения движения, но и то, как правильное или неправильное его исполнение может отразиться на состоянии его здоровья.

Структура учебного занятия:

1. Вводная часть – организация, сосредоточение внимания, эмоциональный и психологический настрой. Разминка - подготовка организма обучающихся к работе в основной части занятия. Это - разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы. Здесь мною учитывается практическая целесообразность каждого упражнения, его смысловая нагрузка. Для проведения упражнений применяются различные методы: отдельный, в движении, игровой (например, в виде музыкальной игры).

2. Основная часть делится на этапы: обучение – проработка – закрепление - контроль. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов танцев, свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений. В большинстве случаев применяются смешанные варианты структуры занятия, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки. Различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, сменяются более простыми.

3. Заключительная – результат – формирование новых знаний, умений, навыков. Снижение физической нагрузки и рефлексия занятия.

По окончании занятия обязательно поощряю ребят, в том числе и в чем-то неуверенных, инертных, но проявивших себя лучше, чем на прошлом занятии, отмечаю небольшие достижения. Похвала вдохновляет ребенка, придает ему уверенность в своих действиях, проявлениях индивидуальности, дает возможность поверить в себя.

Говоря об опорно-двигательном аппарате, практически у каждого третьего школьника наблюдаются отклонения в виде плоскостопия или сколиоза. На своих занятиях я как можно больше стараюсь использовать упражнения, помогающие избавиться детям от этих недугов. Это - разнообразные упражнения для стопы, различные виды шагов. Поэтому каждое занятие имеет не только художественно-эстетическое значение, но и оказывает здоровьесберегающее влияние на организм ребенка.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в коллективе современного эстрадного танца: музыкотерапия, дыхательные практики, развитие мелкой моторики, ритмопластика, сказкотерапия, психогимнастика, игрогимнастика, стретчинг, релаксация.

Музыкотерапия: занятия хореографией проводятся под аккомпанемент фортепиано. В свою очередь, классическая музыка сочетает в себе ритмическое и волновое воздействие. Она помогает гармонизировать внутренние ритмы. Кроме физического воздействия, музыка вызывает в душе бурю чувств и эмоций, также музыка способна влиять на настроение, частоту дыхания, артериальное давление, улучшает работу внутренних органов, избавляет от стресса и переутомления, служит профилактикой различных заболеваний, укрепляет иммунитет, нормализует работу нервной системы. А также музыка развивает чувство ритма. Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. Классическая музыка вызывает приятные эмоции, повышает тонус коры головного мозга, улучшает обмен веществ, стимулирует дыхание, кровообращение. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно – психических заболеваний (по данным психотерапевта С. Мамулова). На занятиях звучат произведения следующих классиков: П.Чайковский, Е.Глинка, Ф.Шуберт, Ф.Шопен, Л.Бетховен, И.-С.Бах, И.Штраус, В.А.Моцарт, Л.Минкус и многих других.

Дыхательные практики являются неотъемлемой частью оздоровительного режима, способствуя развитию и укреплению грудной клетки. На занятиях хореографией ведется работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Благодаря тому, что каждая комбинация сопровождается правильным, размеренным дыханием, предупреждаются простудные заболевания, укрепляется дыхательная мускулатура, очищается слизистая оболочка дыхательных путей, улучшается самочувствие

обучающихся. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для увеличения выносливости.

Развитие мелкой моторики пальцев и кистей рук является мощным средством повышения работоспособности головного мозга, что способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и, в частности, речи играет совершенствование тонкой моторики кистей и пальцев рук.

Ритмопластика: на занятиях хореографией используются двигательные и коррекционные упражнения, благодаря которым происходит коррекция и развитие двигательных функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция, произвольность движений и поведения. Это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер, они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Метод, использующий сказочную форму для развития личности, расширения сознания и совершенствования взаимодействия через речь с окружающим миром. Сказка многогранна, как и сама жизнь, она несет в себе культуру, мировоззрение своего народа. Наблюдая за судьбами героев, воспринимая их язык, ребенок воспринимает учебный материал легче и быстрее, учится решать актуальные для него в данный период проблемы. Основной принцип сказкотерапии – целостное развитие личности.

Психогимнастика – один из невербальных методов групповой психотерапии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. Коррекционная направленность занятий предполагает исправление двигательных, поведенческих расстройств. Психогимнастика предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимы.

Игрогимнастика – данная технология служит основой для освоения различных видов движений, таких как: строевые, общеразвивающие, а также на расслабление мышц и на укрепление осанки. Очень важно давать точные инструкции обучающимся для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют.

Стретчинг – комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. Также стретчинг на занятиях хореографией применяется в качестве реабилитационной программы после различных травм. Благодаря растяжению мышц к

ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными. Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость. Также стретчинг служит профилактикой против отложения солей. Сосредоточенное, глубокое дыхание во время стретчинга благотворно влияет на головной мозг.

Релаксация – система приемов, способствующих глубокому мышечному расслаблению и внутреннему состоянию покоя. Релаксация экономит силы, которые обычно обучающийся тратит на напряжение мышц и которые нет нужды задействовать в данный момент. Эту энергию лучше использовать на более важные вещи. Релаксация способствует снятию мышечных зажимов. Постоянное неосознанное напряжение определенных групп мышц приводит к созданию «мышечного панциря»: гипертонуса рук или ног, перекошенного лица, головы, втянутой в плечи.

5. Формирование компонентов здоровья

Социальное здоровье: на занятиях хореографией в доме детского творчества станции Калининской вместе с обучающимися мы находим положительные точки соприкосновения друг с другом, а также укрепляем собственное здоровое социальное поведение. Благодаря участию в массовых мероприятиях ДДТ развивается чувство коллективизма, формируется чуткое и бережное отношение друг к другу и к окружающим.

Духовно-нравственное здоровье: на занятиях хореографией у обучающихся формируются культурно-гигиенические навыки и нравственные качества личности: вежливость, деликатность, чуткость, отзывчивость, честность, толерантность, дисциплинированность, трудолюбие и коммуникабельность. Воспитываются интерес к традициям и обычаям своего народа, чувство уважения к старшему поколению; создается эмоционально благополучная атмосфера в объединении, где взаимоотношения построены на основе доброжелательности и взаимоуважения, где ребенок чувствует себя желанным и защищенным, благодаря привлечению обучающихся к выполнению общественно значимых заданий, к добрым делам для семьи, школы, дома детского творчества.

Интеллектуальное здоровье: обучающиеся на занятиях хореографией учатся правильно понимать окружающих людей и друг друга. Эта способность необходима для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации. Интеллект - особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с окружающими людьми, продуктом которого является социальное приспособление, а не глубина понимания. Уровень интеллекта у обучающихся повышается за счет употребления профессиональной терминологии на французском и английском языках. Также и физическая активность способствует повышению работоспособности головного мозга.

Чтобы укрепить психическое здоровье обучающихся, я проявляю интерес к делам обучающихся; не заставляю что-то делать, а советую, как лучше поступить; поощряю физическую активность, учитывая интересы каждого; прививаю стремление к здоровому образу жизни; даю возможность реализовать себя творчески; провожу беседы о вреде курения, алкоголизма и наркомании.

Физическое здоровье напрямую зависит от оптимального соотношения физической активности и отдыха. Регулярные упражнения обеспечивают высокий уровень иммунитета, улучшают обмен веществ и кровообращение, нормализуют давление, увеличивают силу и выносливость. При планировании физических нагрузок обязательно

учитываю возрастные и физиологические особенности обучающихся, состояние здоровья. Нагрузки должны быть оптимальными: недостаточные – неэффективны, чрезмерные – вредят организму. Кроме того, со временем нагрузки становятся привычными и их необходимо постепенно увеличивать. Их интенсивность определяется количеством повторений упражнений, амплитудой движений и темпом выполнения.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления возможно только при условии реализации единого процесса формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья детей в семье и ДДТ. Поэтому одной из важнейших задач является установление партнерских отношений педагога с родителями, предполагающих наличие взаимного доверия и возможность организовать конструктивный диалог, определять пути совместной эффективной помощи детям. Без партнерства даже самый квалифицированный педагог, использующий самые современные методы, не добьется большого успеха. Формы работы с родителями, применяемые в коллективе современного эстрадного танца: родительское собрание (групповая консультация), индивидуальная консультация, открытое занятие, взаимодействие через интернет («Сетевой город. Образование», социальные сети, сайт педагога Волошиной И.А.), анкетирование, памятки для родителей и консультации по телефону.

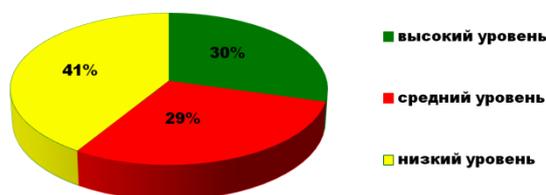
Решающую роль в реализации технологий оздоровительной работы играет личность педагога, его мировоззрение, личностные качества. Если я смогу научить своих обучающихся ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером буду демонстрировать здоровый образ жизни, то в этом случае можно надеяться, что мои обучающиеся будут более здоровыми и развитыми личностно, интеллектуально, духовно, физически. Я имею собственные убеждения, отношение к себе, своему жизненному опыту, и соответственно, к обучающимся, с позиции проблем здоровьесбережения. Поэтому меня и заинтересовал процесс педагогики оздоровления, который предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие обучающихся с максимальным сохранением здоровья.

6. Мониторинг состояния физической подготовленности обучающихся

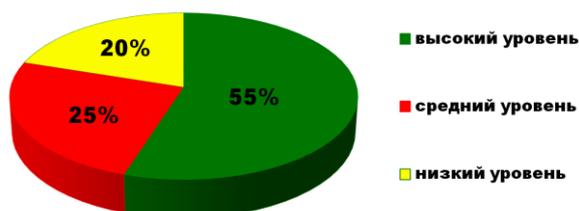


Формы работы: разработка рекомендаций по развитию «отстающих» качеств, мониторинг состояния физической подготовленности обучающихся, тестирование в начале года, оценка уровня физического развития, ежемесячное тестирование, отслеживание изменений показателей, итоговое тестирование, анализ результатов.

Уровень физического развития обучающихся на занятиях хореографией дома детского творчества станции Калининской на сентябрь 2014 года (1 год обучения)



Уровень физического развития обучающихся на занятиях хореографией дома детского творчества станции Калининской на сентябрь 2014 года (1 год обучения). Исследования с сентября 2014 по май 2015.



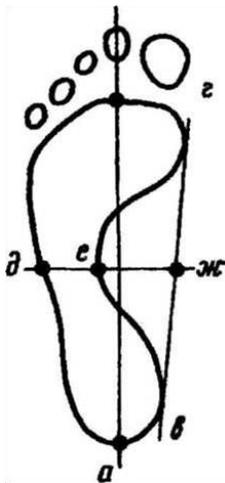
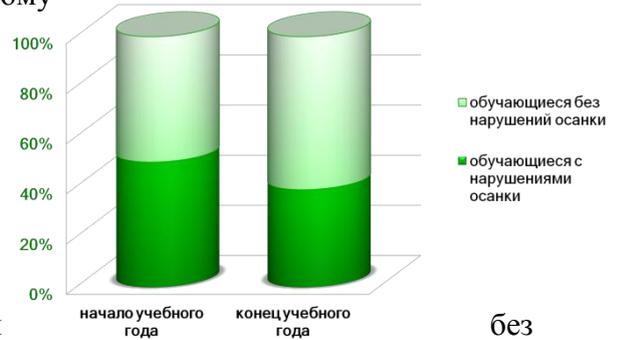
Уровень физического развития обучающихся на занятиях хореографией дома детского творчества станции Калининской на май 2015 года (1 год обучения).



Антропометрическое исследование позвоночника. Лордоз шеи – норма от 1,2 до 1,4 см. (измеряют в сантиметрах на уровне пятого шейного позвонка а5). Грудной кифоз – норма 2,5 см. (измеряют в сантиметрах на уровне седьмого грудного позвонка б7). При кифозе лопатки торчат назад и удаляются от средней линии. Поясничный лордоз – норма 5 см. (измеряют в сантиметрах на уровне 3-4 поясничного позвонка в3-4).

Согласно антропометрическому исследованию позвоночника обучающихся хореографией дома детского творчества станицы Калининской были выявлены за

период первого года обучения (начало учебного года, конец учебного года) обучающиеся нарушений осанки и с нарушениями осанки.



Плантаграфическое исследование по И.М.Чижину. По контуру отпечатка стопы проводятся следующие линии: касательная (г-в) к наиболее выступающим точкам внутренней части стопы; линия (а-б) через основание второго пальца к середине пятки; линия (д-ж) через середину продольной оси стопы (а-б), перпендикулярно ей, до пересечения с касательной (точка ж) и наружным краем отпечатка (точка д). Далее рассчитывается индекс стопы, который равен отношению ширины опорной части середины стопы (д-е) к отрезку (е-ж). Индекс стопы в норме колеблется от 0 до 1. Величина индекса от 1

до 2 свидетельствует об уплощенности стопы. Для плоскостопия характерна величина индекса стопы более 2.

Согласно плантографическому исследованию сводчатости стопы по И.М.Чижину у обучающихся хореографией дома детского творчества станицы Калининской были выявлены за период первого года обучения обучающиеся без нарушений сводчатости стопы и с нарушениями сводчатости стопы.

7. Критерии оценки результатов деятельности по реализации программы

Оценка реализации проекта основывается на показателях научной, методической и социальной результативности.

Научная результативность определяется качественными характеристиками (актуальность, новизна, теоретическая значимость, эффективность предложений, готовность к внедрению) и количественными показателями (участие в конкурсах, семинарах, конференциях).

Методическая результативность определяется показателями организации методической работы по теме проекта в различных формах (семинары, открытые занятия, мастер-классы, консультации, презентации и т.д.), реализацией обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Социальная результативность выражается в доступности продуктов проекта детскому населению, педагогической общественности, развитии социального партнерства.

8. Результаты реализации представляемого опыта

В процессе работы по данной теме:

- изучены проблемы здоровьесбережения обучающихся;
- определены теоретические предпосылки формирования здоровьесберегающей среды в объединении современного эстрадного танца;
- определена роль педагога дополнительного образования в создании здоровьесберегающей среды;
- создана организационно-методическая и материально-техническая база для внедрения различных здоровьесберегающих технологий;
- организована комплексная работа по коррекции физического развития, сохранения и укрепления здоровья обучающихся дома детского творчества станицы Калининской на занятиях хореографией.

Анкетирование родителей позволило определить высокий уровень родителей в формировании здоровья детей.

Удалось добиться положительной динамики показателей состояния здоровья детей, занимающихся хореографией.

Эффективной реализации здоровьесберегающего компонента в образовательном процессе способствовали создание оптимальных санитарно-гигиенических условий на занятиях с учетом вопросов здоровьесбережения; комфортной развивающей образовательной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Важным достижением считаю создание в объединении эмоционально благоприятной среды, условий для развития и самореализации каждого обучающегося. Мы учимся жить вместе, весело, активно, интересно (от этих умений и способностей зависит самочувствие, настроение, здоровье каждого и всех).

Мне, как педагогу, освоившему здоровьесберегающие технологии, легче и интереснее работать, поскольку видишь результаты общего труда.

Со своим опытом работы по организации здоровьесбережения обучающихся я стала призером краевого конкурса «Учитель здоровья России – 2015».

9. Практическая значимость и перспективы развития инновации

Предоставление обучающимся здоровьесберегающего пространства. Общее укрепление организма, повышение уровня здоровья обучающихся. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, осознание ответственности за своё здоровье. Взаимодействие всех участников здоровьесберегающего педагогического процесса.

Технологичность реализации модели в общем и каждого этапа в частности.

Создание условий для внедрения различных здоровьесберегающих технологий.

Наличие информационно-методического и программного обеспечения модели.

Проработанность промежуточного и итогового мониторинга процесса и результатов реализации модели.

Организация комплексной работы по коррекции физического развития, сохранения и укрепления здоровья обучающихся дома детского творчества станицы Калининской на занятиях хореографией.

Положительная динамика показателей состояния здоровья детей, занимающихся хореографией. Никакие медицинские учреждения не смогут сделать ребенка здоровым, если он не получит навыков здорового образа жизни.

10. Ресурсы, необходимые для реализации проекта

1. Кадровое обеспечение процесса реализации проекта представлено следующими категориями специалистов: педагог дополнительного образования, концертмейстер, методическая служба.

2. Учебно-методические: учебно-методическая документация по этапам реализации проекта.

3. Информационные: информационное обеспечение для реализации задач проекта.

4. Материально-технические: хореографический зал для занятий, фортепиано, раздевалки.

5. Санитарно-гигиенические: соблюдение теплового режима; поддержание чистоты в танцевальном зале; соблюдение нормативов освещенности; проветривание; соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися; организация проведения учебных занятий не ранее чем через час после окончания уроков в школе; осуществление профилактических мер, предупреждающих сезонные заболевания обучающихся.

6. Условия для сохранения и укрепления здоровья на занятиях: учитывающие физиологию человека: формирование правильной осанки; правильная организация учебно-воспитательной деятельности (строгая дозировка учебной нагрузки, построение занятия с учетом динамичности обучающихся, их работоспособности).

7. Формирование социально-психологического климата в детском коллективе: перспективность, оптимистичность, жизнерадостность; уверенность в успехе, результативности в индивидуальной и коллективной деятельности; дух сотрудничества; деловая, деятельностная атмосфера; уверенность в успехе; доброжелательность; раскованность (отсутствие психологических «зажимов»).

8. Изменение подходов к занятиям и их совершенствование: увеличение объема физической нагрузки на занятии за счет повышения плотности, моторности, динамичности; нацеленность на конкретные результаты развития каждого обучающегося, выносливости.

9. Пропаганда здорового образа жизни: обучение способам оздоровления организма; раскрытие значения и результатов взаимодействия человека с окружающей средой; проведение профилактических бесед, диспутов, тематических мероприятий.

10. Организация работы с родителями: проведение родительских собраний, индивидуальной работы по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических вопросов развития ребенка; оказание помощи в

создании благоприятной экологической и психологической среды в семье; включение родителей в воспитательный процесс.

11. Организация работы с социумом (проведение совместных мероприятий по оздоровлению).

11. Публикации, методические разработки, выполненные в рамках реализации программы

1. «Мониторинг образовательного процесса с учетом использования здоровьесберегающих технологий как итог освоения дополнительной общеобразовательной программы в детском объединении»
2. «Хореографическое объединение как пространство успешной социализации детей»
3. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Вдохновение», «Путь к совершенству»
4. Разработки воспитательных мероприятий по ЗОЖ.
5. Разработки учебных занятий с применением здоровьесберегающего компонента.

Заключение

Здоровый образ жизни, к сожалению, не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Тем более значимым является расширение представлений обучающихся о собственном теле, своего организма, умения управлять им, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем, помочь в формировании привычек здорового образа жизни, углублении знаний о питании, его значимости, взаимосвязи здоровья и питания.

Настоящее время характеризуется изменениями природной и социальной среды, ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самым актуальным сегодня является укрепление здоровья детей.

В ходе проведенной работы проанализирована научно-методическая литература по проблеме, уровень состояния здоровья обучающихся. Изучены возможности эффективности реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, возможные ресурсы в оздоровлении детей.

Произведен отбор критериев диагностики и мониторинга эксперимента.

Разработан комплекс здоровьесберегающих технологий, методов, приемов для реализации в детском объединении, внедрены здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс. Проведен мониторинг состояния здоровья обучающихся. Разработаны занятия с включением здоровьесберегающего компонента.

Проанализированы результаты работы по здоровьесбережению.

Обучающимся предоставлено здоровьесберегающее пространство, способствующее общему укреплению организма, повышению уровня здоровья, овладению знаниями о здоровом образе жизни, взаимодействию всех участников здоровьесберегающего педагогического процесса.

Сложилась определенная система использования здоровьесберегающих технологий, позволяющая обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, быть здоровее. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском объединении, активно приобщает родителей к работе по укреплению здоровья детей.

Предоставление обучающимся здоровьесберегающего пространства, общее укрепление организма, повышение уровня здоровья обучающихся, овладение знаниями о здоровом образе жизни, осознание ответственности за своё здоровье, взаимодействие всех

участников здоровьесберегающего педагогического процесса неизменно приводит к положительной динамике в состоянии здоровья обучающихся.

Никакие медицинские учреждения не смогут сделать ребенка здоровым, если он не получит навыков здорового образа жизни.

Литература

1. Волошина, Л.Б. Организация здоровьесберегающего пространства/ Л.Б. Волошина //Дошкольное воспитание.-2010. №1. с.114-117.
2. Выготский, Л.С., Педагогическая психология / Под ред. В.В.Давыдова. - М.: Педагогика. - 2011. – 306 с.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева// Начальная школа.- 2012 № 11. с. 75.
4. Обухова, Л.А., Уроки здоровья / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина // Начальная школа. - 2012. № 6. с.14-16 .
5. Ожегов, С.И., Словарь русского языка/ С.И. Ожегов. - М.: 2010. - 214 с.
6. Смирнов, Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ. – 2012. – 158 с.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), М: Просвещение, 2015. - 31 с.
8. Халемский, Г.А. Школа – территория здоровья/ Халемский, Г.А.// Педагогика.-2012. №3. с.42-46.
9. Чубарова С.Н. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Н. Чубарова, Г. Е. Козловская, В.В. Еремеева // Развитие личности.-2013. №2. с.171-187.