

**Чубук Юлия Михайловна**

педагог дополнительного образования

**Шевцова Ольга Алексеевна**

методист, педагог дополнительного образования

МАУ ДО «ЦДО «Успех»

г. Белгород, Белгородская область

## **ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

**Аннотация:** интенсивный учебный процесс, высокая интеллектуальная нагрузка и несоблюдение санитарно-гигиенических норм могут оказывать негативное воздействие на здоровье обучающихся. В связи с этим внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс является необходимостью для обеспечения гармоничного развития обучающихся и сохранения их здоровья.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, дополнительное образование, здоровье обучающихся, образовательный процесс.

В современных условиях развития системы образования проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся приобретает особую актуальность. В этой связи, организация здоровьесберегающего процесса обучения становится приоритетным направлением деятельности образовательных учреждений, в том числе и в системе дополнительного образования. Данная статья посвящена анализу опыта применения здоровьесберегающих технологий и определению перспективных направлений развития данной области.

Здоровьесберегающие технологии классифицируют по характеру деятельности и направлению.

В практике МАУ ДО «ЦДО «Успех» педагогами дополнительного образования используются различные здоровьесберегающие технологии, направленные на создание благоприятных условий для обучения и развития обучающихся.

Педагоги используют способы создания комфортной образовательной среды, обеспечивают оптимальное освещение, вентиляцию, температурный режим в помещениях; используют активные методы обучения, такие как игровые технологии, проектную деятельность, творческие задания, способствующие повышению мотивации и снижению утомляемости обучающихся.

Отметим, что на занятиях педагоги проводят физкультминутки и динамические паузы. Это способствует снятию напряжения и улучшению кровообращения у обучающихся. Для профилактики стрессов и формированию позитивного психологического климата проводятся мероприятия, тематические занятия, конкурсы, викторины и занятия, направленные на обучение здоровому образу жизни.

Формирование культуры здоровья, понимаемой как совокупность знаний, убеждений, ценностей и поведенческих установок, направленных на поддержание и укрепление здоровья, является одной из важнейших задач системы образования. Дополнительное образование, в силу своей специфики, обладает уникальными возможностями для формирования культуры здоровья у обучающихся. Гибкость образовательных программ, ориентация на индивидуальные потребности и интересы обучающихся, возможность выбора различных видов деятельности – все это создает благоприятные условия для формирования осознанного отношения к своему здоровью и ведения здорового образа жизни. Однако эффективность данного процесса во многом зависит от используемых методов и технологий.

Существует немало подходов к формированию культуры здоровья у обучающихся в системе дополнительного образования, как традиционных, так и инновационных.

В прошлом формирование культуры здоровья в системе дополнительного образования осуществлялось преимущественно посредством традиционных методов, включающих в себя лекции и беседы, спортивные секции и кружки, тематические мероприятия и др.

Несмотря на определенную эффективность, данные методы имеют ряд ограничений. Во-первых, они зачастую носят пассивный характер и не всегда вызывают у обучающихся активный интерес. Во-вторых, они могут быть оторваны от реальных потребностей и интересов обучающихся. В-третьих, они не всегда учитывают индивидуальные особенности и возможности каждого обучающегося.

В настоящее время, в условиях развития информационных технологий и новых образовательных подходов, все большее распространение получают инновационные технологии формирования культуры здоровья, позволяющие преодолеть ограничения традиционных методов и повысить эффективность образовательного процесса.

Здоровьесберегающие образовательные технологии, которые решают задачи сохранения и укрепления здоровья обучающихся, можно рассматривать как основу здоровьесберегающей педагогики. Последняя рассматривается не как альтернативная всем существующим педагогическим системам, а как предполагающая грамотную заботу о здоровье детей на основе формирования в школе здоровьесберегающего образовательного пространства [3, с. 245].

Среди инновационных технологий выделим интерактивные методы обучения, такие как игровые технологии, проектная деятельность, кейс-методы, дебаты, дискуссии и другие активные формы обучения. Они способствуют вовлечению обучающихся в процесс познания, формированию у них осознанного отношения к своему здоровью через ту деятельность, которая вызывает у них наибольший интерес. Практические занятия, тренинги и мастер-классы помогают обучающимся овладеть необходимыми навыками для поддержания и укрепления здоровья.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) способствуют повышению наглядности и доступности информации о здоровом образе жизни. Педагоги в своей деятельности используют разнообразные компьютерные программы, мультимедийные презентации, видеоролики, онлайн-ресурсы и другие

ИКТ-инструменты, которые делают обучение более интересным и увлекательным, стимулируют активное участие обучающихся в образовательном процессе.

Использование инновационных технологий в процессе формирования культуры здоровья у обучающихся в системе дополнительного образования позволяет сформировать осознанное отношение к своему здоровью, навыки здорового образа жизни.

Формирование культуры здоровья у обучающихся в системе дополнительного образования является важной и актуальной задачей. Использование инновационных технологий, в сочетании с проверенными временем традиционными методами, позволяет значительно повысить эффективность образовательного процесса и сформировать у подрастающего поколения осознанное отношение к своему здоровью и ведение здорового образа жизни. Дальнейшее развитие данного направления требует активного внедрения инновационных технологий, повышения квалификации педагогов в области здоровьесбережения, расширения сотрудничества с заинтересованными партнерами и создания благоприятной образовательной среды, способствующей формированию культуры здоровья у обучающихся.

Для этого педагогу дооолнительного образования следует создать здоровьесберегающую образовательную среду совместно с другими образовательными учреждениями, другими заинтересованными педагогическими работниками.

Здоровьесберегающие технологии являются важным инструментом для обеспечения гармоничного развития и сохранения здоровья обучающихся в системе дополнительного образования. Комплексное применение различных здоровьесберегающих технологий, направленное на создание комфортной образовательной среды, использование активных методов обучения, обучение здоровому образу жизни, позволит повысить эффективность образовательного процесса и обеспечить благополучие обучающихся. Дальнейшее развитие здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании требует активного участия педагогов, администрации образовательных учреждений, медицинских работников, родителей и самих обучающихся.

### ***Список литературы***

1. Ковалько В.Г. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1–4 классы / В.Г. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
2. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник для вузов / Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с. EDN QLUXMH
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 320 с. EDN QTGFJJ
4. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 2013. – 240 с.
5. Трифонова Е.А. Формирование культуры здоровья в системе дополнительного образования детей: автореферат дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Трифонова. – М., 2007. – 23 с.