**Влияние здоровьесберегающих технологий на занятиях по ручному труду (пошив мягкой игрушки) на учащихся в центре дополнительного образования.**

Актуальностью на сегодняшний день является рассмотрение вопросов, связанных с использованием здоровьесберегающих технологий на занятиях по ручному труду (пошиву мягкой игрушки) в центре дополнительного образования.

 **Здоровьесберегающая технология,** по мнению В.Д. Сонькина, - это:

•     условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

•     рациональная   организация   учебного   процесса   (в   соответствии с возрастными,     половыми,     индивидуальными  особенностями и гигиеническими требованиями);

•    соответствие     учебной     и     физической     нагрузки     возрастным возможностям ребенка;

•    необходимый,      достаточный      и     рационально      организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающие технологии на занятиях по мягкой игрушке определяются исходным состоянием здоровья воспитанника на момент поступления в центр дополнительного образования, но не менее важна правильная организация трудовой деятельности. Построение занятия происходит с учетом работоспособности воспитанников, их возрастных и индивидуальных возможностей. Учащемуся должно быть интересно на занятиях. С первых минут занятия, необходимо создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Большое значение на занятиях по ручному труду имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учеников. На занятиях по мягкой игрушке проводятся мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки (физкультминутки), введена система разминок для глаз. Упражнение сочетает в себе движение глазами, головой и туловищем. Участвуя в практических занятиях, ученики получают дополнительную физическую разгрузку. Посильный труд оказывает благотворное влияние на развивающийся организм воспитанников.

Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий является развитие мелкой моторики рук детей. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках и на разных этапах всего занятия. Эта деятельность вызывает интерес у детей, создает эмоциональный настрой.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в центре дополнительного образования позволит сохранить уровень здоровья воспитанников и повысить эффективность занятий.