**Статья**

**«Использование здоровье сберегающих технологий в дополнительном образовании для начальных классов»**

В современном мире, когда дети проводят много времени, сидя за партами в школе и у экранов гаджетов дома, вопросы сохранения и укрепления их здоровья приобретают особую актуальность. Использование здоровье сберегающих технологий в дополнительном образовании, особенно в кружках для начальных классов, становится не просто желательным, а необходимым условием для гармоничного развития ребенка.

**Что такое здоровье сберегающие технологии?**

Здоровье сберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. В контексте дополнительного образования, это не только создание безопасной и комфортной среды, но и использование методов и приемов, способствующих физическому, психическому и социальному благополучию ребенка.

**Почему это важно для начальных классов?**

Именно в начальной школе формируются базовые навыки и привычки, которые во многом определяют будущее здоровье ребенка. Дети этого возраста особенно восприимчивы к воздействию окружающей среды и нуждаются в особом внимании к их потребностям.

**Какие здоровье сберегающие технологии можно использовать в кружках для начальных классов?**

Вот несколько примеров эффективного применения здоровье сберегающих технологий:

**Организация пространства:**

**Учет возрастных особенностей:** мебель должна соответствовать росту детей, а освещение – обеспечивать комфорт для глаз.

**Проветривание:** регулярное проветривание помещения необходимо для обеспечения доступа свежего воздуха.

**Зонирование:** разделение пространства на зоны для активной и спокойной деятельности поможет избежать переутомления.

**Организация образовательного процесса:**

**Динамические паузы:** короткие перерывы с физическими упражнениями (разминка, зарядка для глаз) помогают снять напряжение и повысить концентрацию внимания.

**Смена видов деятельности:** чередование различных видов деятельности (рисование, лепка, конструирование) позволяет избежать монотонности и поддерживает интерес к занятиям.

**Индивидуальный подход:** учет индивидуальных особенностей каждого ребенка (темперамент, скорость усвоения информации, физическое состояние) позволяет адаптировать занятия к его потребностям.

**Игровые технологии:** Использование игр, соревнований и других игровых форм обучения делает процесс обучения более увлекательным и способствует развитию социальных навыков.

**Психологическая поддержка:**

**Создание атмосферы доброжелательности и поддержки:** Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя комфортно и уверенно в своих силах.

**Использование методов релаксации:** Дыхательные упражнения, прослушивание спокойной музыки, визуализация помогают снять стресс и напряжение.

**Поощрение позитивного мышления:** Необходимо учить детей видеть хорошее в себе и окружающем мире, верить в свои возможности и находить решения в сложных ситуациях.

**Обучение здоровому образу жизни:**

**Беседы о правильном питании и гигиене:** Необходимо рассказывать детям о важности здорового питания, соблюдения правил личной гигиены и режима дня.

**Формирование навыков безопасного поведения:** Обучение правилам дорожного движения, пожарной безопасности, поведения в чрезвычайных ситуациях.

**Привлечение родителей к здоровому образу жизни:** Проведение совместных мероприятий с родителями, направленных на формирование здорового образа жизни в семье.

**Примеры применения в конкретных кружках:**

**Кружок рисования:** Использование эргономичных мольбертов и кистей, динамические паузы с упражнениями для рук и глаз, беседы о пользе овощей и фруктов для зрения.

**Кружок лепки:** Использование безопасных и гипоаллергенных материалов, перерывы для разминки пальцев, создание композиций на тему здорового образа жизни.

**Кружок конструирования:** Использование ярких и безопасных деталей, чередование работы с мелкими и крупными деталями, построение моделей спортивных сооружений и транспортных средств.

**Кружок танцев:** Правильная разминка и заминка, обучение правильной осанке и дыханию, использование музыки разных темпов и жанров.

**Заключение:**

Использование здоровье сберегающих технологий в дополнительном образовании для начальных классов – это инвестиция в будущее наших детей. Это позволяет не только сохранить и укрепить их здоровье, но и сформировать у них ценностное отношение к здоровому образу жизни, что является необходимым условием для их успешного развития и благополучия. Внедрение этих технологий требует от педагогов осознанного подхода, профессиональной подготовки и творческого подхода к организации образовательного процесса.