**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.