Мусатова Галина Владимировна,

ГАОУ СПО МО «Губернский профессиональный колледж»

город Серпухов Московской области,

Педагог дополнительного образования.

**Опыт использования здоровьесберегающих технологий на занятиях театра моды «Вступление»**

Здоровье человека является важнейшей ценностью в жизни. Его нельзя купить, его нужно оберегать, охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. Вопрос здоровье сбережения на занятиях затрагивается в нашем учреждении постоянно. В беседах с родителями (на родительских собраниях) и обучающимися, а также среди педагогов был проведен опрос с целью выяснения значимости поддержания здорового образа жизни.

Для этого всем было предложено ответить на один и тот же вопрос:

Как Вы считаете, что является наиболее значимым из предложенного списка?

* Деньги
* Здоровье
* Знания и умения
* Положительные оценки учеников, призовые места в конкурсах

И вот какие результаты были получены

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дети | родители | Учителя, педагоги |  |
| здоровье | 70 | 100 | 100 |  |
| знания | 10 | 0 | 0 |  |
| деньги | 7 | 0 | 0 |  |
| оценки,призовые места в конкурсах | 13 | 0 | 0 |  |

Полученные данные наглядно показывают, что здоровье является наиболее значимым приоритетом  не только для родителей и обучающихся, но и для педагогов.

     Никому не нужно доказывать, что вопрос здоровья очень актуален и важен.  Конечно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим вряд ли можно спорить, нации нужны люди здоровые.

   Для сохранения здоровья детей нам, педагогам, необходимо использовать:***здоровье сберегающие технологии*- *это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.***

 Все мы понимаем, что это важно, поэтому мне бы хотелось сегодня взглянуть на этот вопрос с другой стороны и говорить о здоровье сбережении не для того чтобы вы об этом узнали, а для того чтобы сказать вам: " Каждый из вас, почти на каждом своём занятии активно использует эти методы, хотя порой и не догадывается об этом". А по - другому и быть не может.

Следует отметить, что все здоровье сберегающие технологии, применяемые мною в учебно-воспитательном процессе можно разделить на 3 основные группы:

* Технологии обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса. (Обстановка и гигиенические условия в мастерской, поза обучаемого, чередование поз)
* Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучающихся (Правильная организация урока, использование каналов восприятия, учет зоны работоспособности обучающихся, распределение интенсивности умственной деятельности)
* Психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности (снятие эмоционального напряжения, создание благоприятного психологического климата на уроке, личностно-ориентированные технологии)

На своих уроках я пользуюсь принципами, направленными на укрепление физиологического и психологического здоровья обучающихся:

* Принцип двигательной активности (кинезиологические физминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз)
* Принцип оздоровительного режима (витаминизация и ароматерапия, самомассаж)
* Принцип психологической комфортности (спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция на индивидуальную точку зрения, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, использование музыкального воздействия)
* Принцип опоры на индивидуальные особенности и способности студента (использование личностно-ориентированного обучения, проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии, организация само рефлексии)

Следуя принципам здоровье сбережения студентов решаю на занятиях театра моды такие задачи как:

* Снятие учебных перегрузок, способствующих переутомлению
* Охрана и укрепление психического здоровья обучающихся (предупреждение стрессов, распространения среди обучающихся вредных привычек, зависимостей)
* Формирование культуры здоровья обучающихся

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки урока. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществлять меж предметные связи, но и показать студенту как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье. Так на уроках театра моды практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих правильному отношению обучаемых к своему здоровью (курьезы из истории моды и современных тенденций, особенности строения фигуры человека, полнота и анорексия, декоративная косметика, маникюр, педикюр и личная гигиена, производственная гимнастика и культура производства и т.д.)

В.А. Сухомлинский утверждал, что «…забота о здоровье ребенка – это прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.» Продолжая мысль великого педагога, я убеждена, что задача любого учителя, в том числе и педагога дополнительного образования состоит в следующем: создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к конструированию собственного здоровья.

На занятиях театра моды в процессе изготовления коллекций часто используются различные техники декоративно-прикладного творчества: декорирование, аппликация, вышивка, что развивает мелкие мышцы кистей и рук. Но самое важное, что такие занятия позволяют эффективно развивать творческие способности ребенка, осуществляя работу по формированию творческой личности, с которой можно продуктивно работать и в плане формирования здорового образа жизни.

Я не ограничиваю фантазию обучаемого, каждый разрабатывает и выполняет свой маленький проект, из которого складывается коллекция. Творчество – это возможность для обучаемого выразить свое «Я» понимание этого побуждает вложить все свои умения, талант, фантазию и другие личностные характеристики в изделия.

Давно известно, что игры активизируют процесс обучения. Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими методами дает мне возможность укрепить мотивацию на изучение истории костюма, поддерживать интерес, увлеченность процессом вызывать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Подготовка к любому уроку начинается с подготовки мастерской к работе. Проверяется: состояние рабочих мест, доски, учебного оборудования, освещенности, проветриваю помещение при необходимости. Стремлюсь создать обстановку доброжелательности, мотивировать положительный эмоциональный настрой. Слежу за правильной посадкой, так как смена видов деятельности требует смены поз. Главное в уроке с позиции здоровье сбережения активизация инициативы и творческого самовыражения обучаемых, что способствует им превратиться в субъекты деятельности. Стандартный, хорошо продуманный методически урок, на котором на первый взгляд ничего не говориться о здоровье должен быть и есть здоровье сберегающим уроком так как это урок на котором я стремлюсь:

* Полноценно выполнить программу
* Формировать у обучающихся интерес к своему предмету
* Установить со студентами доверительные, партнерские отношения
* Продумывать урок максимально умственного, психологического и нравственного комфорта
* Максимально использовать индивидуальные особенности обучающихся для повышения результативности их обучения.

Здоровье сберегающее занятие обеспечивает и студенту, и педагогу сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно применять в дальнейшей жизни, что определяет позитивное воздействие на здоровье.

**Список литературы**

1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
3. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
6. Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
8. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
9. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
10. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.