



# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ

**Здоровьесберегающие технологии** — это комплекс методов и подходов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся во время образовательного процесса.

В **дополнительном образовании** такие технологии играют важную роль, помогают поддерживать физическое и психическое благополучие детей и подростков, способствуя их гармоничному развитию



## **ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ?**

- 1. Сохранение здоровья учащихся:** минимизация негативного воздействия физических и эмоциональных нагрузок.
- 2. Эффективность обучения:** улучшение усвоения материала благодаря хорошему физическому и эмоциональному состоянию
- 3. Формирование ЗОЖ:** привитие полезных привычек для жизни.
- 4. Предотвращение профзаболеваний:** защита от последствий однообразных нагрузок.
- 5. Психоэмоциональная поддержка:** снижение стресса и тревожности.
- 6. Безопасная среда:** соблюдение норм безопасности и гигиены

***Здоровьесберегающие технологии важны***

***для комплексного развития и благополучия учащихся***



# ПРИМЕРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

2. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗГРУЗКА

3. ГИГИЕНА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

4. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

7. ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ



## 1. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- **Физминутки:** короткие перерывы между интенсивной умственной деятельностью, включающие простые физические упражнения (например, растяжка, приседания, наклоны). Это помогает снять напряжение мышц и улучшить кровообращение.
- **Динамические паузы:** включение элементов игры или танцевальных движений в процесс занятия. Например, музыкальные минутки или подвижные игры.
- **Зарядка:** начало занятий с короткой разминки, чтобы подготовить организм к активной работе.



## 2. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗГРУЗКА

- **Релаксация:** использование техник релаксации, таких как дыхательные упражнения, визуализация, медитация. Эти методы помогают снизить уровень стресса и тревожности.
- **Игротерапия:** проведение игр, направленных на развитие эмоционального интеллекта и снятие напряжения. Например, ролевые игры, командные задания.
- **Арт-терапия:** занятие творчеством (рисование, лепка, музыка), которое способствует самовыражению и снятию внутреннего напряжения.



### 3. ГИГИЕНА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

- **Регулярные проветривания помещения:** обеспечение свежего воздуха в классе/студии для поддержания комфортного микроклимата.
- **Правильная организация рабочего места:** соблюдение эргономики (правильное освещение, удобная мебель), чтобы избежать проблем с осанкой и зрением.
- **Соблюдение режима дня:** контроль продолжительности занятий и чередование активных и пассивных видов деятельности.



## 4. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **Вакцинация и санпросветработа:** информирование учащихся и родителей о важности вакцинации против инфекционных заболеваний, а также о мерах профилактики простудных заболеваний (мытьё рук, использование антисептиков).
- **Здоровый образ жизни:** беседы и лекции о правильном питании, режиме сна, физической активности и отказе от вредных привычек.



## **5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

- **Мобильные приложения и онлайн-ресурсы:** внедрение интерактивных приложений для отслеживания уровня физической активности, контроля питания и психологического состояния.
- **VR- и AR-технологии:** применение виртуальной реальности для создания безопасных условий тренировок или симуляции ситуаций, связанных с укреплением здоровья.



## 6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

- **Учет особенностей здоровья каждого ребенка:** адаптация учебных нагрузок и методик в зависимости от медицинских показаний и рекомендаций врачей.
- **Мониторинг самочувствия:** регулярное наблюдение за состоянием учащихся, особенно тех, кто имеет хронические заболевания или ограничения по здоровью.



## 7. ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- **Экоуроки:** обсуждение вопросов экологии и устойчивого развития, прививание бережного отношения к природе через практические занятия (например, уход за растениями, сортировка отходов).
- **Природосообразность:** проведение занятий на свежем воздухе, использование природных материалов в творческих проектах.



## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

- 1. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**
- 2. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗГРУЗКА**
- 3. ГИГИЕНА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**
- 4. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**
- 5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**
- 6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД**
- 7. ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

Эти технологии помогают сохранить и укрепить здоровье учащихся, делая образовательный процесс более комфортным и продуктивным



## Примеры внедрения здоровьесберегающих технологий в различных отделах дополнительного образования

- [Хоровой отдел](#)
- [Художественный отдел](#)
- [Хореографический отдел](#)
- [Декоративно-прикладной отдел](#)
- [Научно-технический отдел](#)

[Вывод](#)



- **Хоровой отдел:**

**Разминка голосового аппарата:** перед каждым занятием проводится короткая вокальная разминка, включающая дыхательные упражнения и распевки. Это помогает подготовить голосовые связки и избежать перенапряжения.

**Осознанное дыхание:** регулярные упражнения на осознанное дыхание, которые учат контролировать ритм дыхания и снижают стресс. Это важно для правильного звукоизвлечения и общего благополучия.

**Активные паузы:** после интенсивных вокальных упражнений хористы делают небольшие активные паузы: ходьба на месте, легкие прыжки или махи руками. Это улучшает кровообращение и снимает усталость.



- **Художественный отдел:**

**Регулярные разминки:** введение физминуток и дыхательных упражнений перед началом вокала или игры на инструментах.

Акцент на технике безопасности, обучение правильному питанию.

**Арт-терапия:** использование художественных техник для снятия эмоционального напряжения, также сказкотерапии, музыкотерапии.

**Цветотерапия:** особый подбор цветовой гаммы для выполнения работ, чтобы влиять на настроение и самочувствие учеников. Например, теплые цвета стимулируют энергию, холодные — успокаивают.



- **Хореографический отдел:**

**Растяжка и разминка:** обязательная разминка перед каждой тренировкой включает в себя упражнения на гибкость и силу. Особое внимание уделяется правильной технике выполнения движений, чтобы предотвратить травмы.

**Контроль осанки:** постоянный мониторинг правильности положения тела во время занятий танцами. Преподаватели корректируют позы учеников, чтобы сформировать правильную осанку и избежать мышечного дисбаланса.

**Аэробика и кардионагрузки:** включают элементы аэробики для укрепления сердечно-сосудистой системы и улучшения выносливости. Важно соблюдать баланс между интенсивностью нагрузки и отдыхом.



- **Декоративно-прикладной отдел:**

**Правильная организация рабочего пространства:** Удобное расположение инструментов и материалов, чтобы минимизировать нагрузку на спину и руки. Особое внимание уделяется освещению и высоте столов.

**Техники расслабления:** Введение коротких сеансов медитации или дыхательной гимнастики после длительных сидячих занятий, чтобы снять напряжение с глаз и спины.

**Развитие мелкой моторики:** выполнение заданий, требующих точности и аккуратности (бисероплетение, вязание и пр.), помогает развивать координацию и концентрацию внимания.

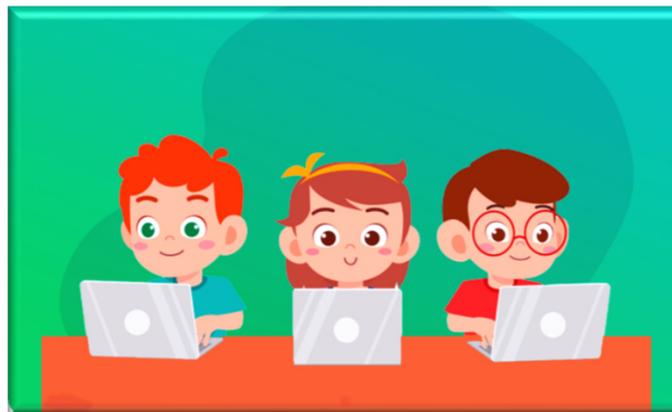


- **Научно-технический отдел**

**Соблюдение правил** работы за компьютером (регулярное прерывание работы, правильное положение тела), профилактика зрительного утомления.

Кратковременные **физические упражнения** между теоретическими блоками занятий.

**Система управления освещением**, позволяющая регулировать интенсивность и цветовую температуру света в зависимости от времени суток и типа деятельности.





**Применение здоровьесберегающих технологий  
позволяет сделать образовательный процесс более  
эффективным и безопасным,  
обеспечивая всестороннее развитие учащихся  
и заботу об их здоровье**

# Дворец детского (юношеского) творчества

 **На Ленской**  
*Обучаем, творим, создаем*



наш сайт



сообщество  
ВКонтакте



2025 год