**Рекомендации по проведению занятий в учреждении дополнительного образования с учетом здоровьесберегающих технологий**

Педагогам дополнительного образования при подготовке к занятиям необходимо обратить внимание на следующие аспекты:

**Гигиенические условия в кабинете**: чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п. Следует отметить, что утомляемость обучающихся и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

**Число видов учебной деятельности, используемых педагогом**:  опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и т. д. Нормой считается 4-7 видов за занятие. Однообразность способствует утомляемости учащихся. Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

**Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности**: ориентировочная норма: 7-10 минут.

**Число использованных  видов преподавания:** словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма – не менее трех за занятие.

**Чередование видов преподавания** – не позже чем через 10-15 минут.

**Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся:** *Методы свободного выбора*:

свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.;

*активные методы* - учащиеся в роли педагога, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.;

*методы, направленные на самопознание и развитие* интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки и др.

**Умение педагога использовать возможности показа видеоматериалов** для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.

**Позы обучающихся и их чередование** в зависимости от характера выполняемой работы. Степень естественности позы учащихся на занятии может служить хорошим индикатором психологического воздействия педагога, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного педагога состоит, в частности, в том, что дети на его занятиях избыточно напряжены. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации учащихся, но и губительно отражается на их характере.

**Физкультминутки и физкультпаузы,** которые являются обязательной составной частью занятия. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма – на 15-20 минут занятия по 1 минуте из 3х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у учащихся желания их выполнять.

Положительной оценки заслуживает **включение** **в содержательную часть занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.** Умение педагога выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.

**Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на занятии:**  интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п. Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые педагогом.

**Благоприятный психологический климат на занятии**, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных учащимися и самим педагогом, определяет позитивное воздействие учреждения на здоровье.

**Преобладающее выражение лица педагога**. Занятие неполноценно, если не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т.д.

**Момент наступления утомления** учащимися и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений учащихся в процессе учебной работы. Норма – не ранее чем за 5-10 минут до окончания занятия.

**Темп и особенности окончания занятия**. Желательно, чтобы завершение было спокойным: учащиеся имели возможность задать педагогу вопросы, он мог прокомментировать задание на дом, попрощаться.

Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать **состояние и вид учащихся, выходящих с занятия**. Стоит обратить внимание и на состояние педагога.

Анализ занятия лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. При обсуждении недостатков следует избегать безапелляционных высказываний, переходов к обсуждению личностных особенностей педагога. Важно не подавить инициативу, творческие тенденции в работе педагога. Поэтому эффективнее всего проводить анализ занятия в форме доверительной беседы, обсуждения сделанного на занятии.

Материал подготовил:

методист Пастухова С.Н.