**Здоровьесберегающие технологии, применяемые**

**в детском объединении «Лесовичок»**

Одной из приоритетных задач дополнительного образования является создание необходимых условий для личностного развития каждого ребёнка, предметно-пространственной здоровье сберегающей среды, стимулирующей коммуникативную, игровую, познавательную, физическую и другие виды активности ребёнка. В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Здоровьесберегающие технологии, применяемые на занятиях детского объединения «Лесовичок» улучшают состояние здоровья подрастающего поколения. А здоровый ребёнок  будет успешен во всех делах.

На занятиях я веду работу по оздоровлению обучающихся в нескольких направлениях:

1. **Профилактика и коррекция нарушения зрения.**

На занятия детского объединения я провожу с детьми гимнастику для глаз:

***Упражнения для снятия усталости глаз***

1.     Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.

2.     Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.

3.     Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку, продолжая, смотреть туда же в течение 5 сек.

4.     Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3-5 сек).

5.     Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.

6.     Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрыть глаза и вращать глазными яблоками вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы.

7.     Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.

8.     Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.

***2.  Комплекс общеоздоровительных мероприятий***

     В комплекс входят физкультурные минутки,  динамические перемены, минизарядки  для пальцев рук.

    Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через каждые 15 минут во время занятия.Для этого использую веселые физкультминутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождается произношений четверостиший.

Например:

Физкультминутки.

1. Аист, Аист, длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает

Топай правою ногой,

Топай левою ногой,

Снова – правою ногой,

Снова – левою ногой.

После – правою ногой,

После – левою ногой,

Вот тогда придешь домой.

2. Утром стрекоза проснулась,

Потянулась, улыбнулась.

Раз – росой она умылась,

Два изящно покружилась,

Три – нагнулась и присела,

На четыре полетела.

У реки остановилась,

Над водою покружилась.

3. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп (хлопки над головой)

Мы топаем ногами, топ, топ,

высоко поднимаем колени,

Качаем головой (головой вперед, назад подвигать)

Мы руки поднимаем,

мы руки опускаем ( руки поднять, опустить)

Мы низко приседаем

и прямо мы встаем ( присесть и подпрыгнуть)

Руки вниз, на бочок.

Разжимаем- в кулачок (руки вверх и в кулачок)

Разжимаем на бочок.

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся

Ноги вместе, ноги врозь.

4. Скачут, скачут во лесочке

Зайцы – серые клубочки

*Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.*

Прыг – скок, прыг – скок –

Встал зайчонок на пенек

*Прыжки вперед – назад*

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте.

Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали.

Все за ушком почесали.

На четыре потянулись.

Пять! Прогнулись и нагнулись.

Шесть! Все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

 Физкультминутка должна включать в себя 3-5 упражнений (ходьба на месте, потягивание, приседание, наклоны и повороты туловища).  Каждое упражнение нужно повторять 4-6 раз. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение педагогу, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

**Пальчиковые игры** дают возможность педагогу играть с обучающимися, радовать их и, вместе с тем развивать  мелкую моторику, дают возможность отдохнуть и помогают подготовить руки детей к дальнейшей работе. Например:

**«Мальчик – пальчик»**

Мальчик – пальчик, где ты был?  сгибание-разгибание большого пальца

Я на речке братьев мыл,                 «моем ручки»

С этим братцем в лес ходил         сгибание-разгибание указат. пальца

С этим братцем щи варил            сгибание-разгибание среднего пальца

С этим братцем кашу ел                сгибание-разгибание безымянного пальца

С этим братцем песни пел             сгибание-разгибание мизинчика

**Деревья осенью**

Летом деревья росли, зеленели.     (*Руки – «деревья»*.)

Осенью листья на них пожелтели. (*Кисти рук – «падают».*)

Стали деревья листья терять.    (*Поочерёдно пальцы прижимаются к ладони*.)

Стали деревья листья ронять.      (*Пальцы по очереди стучат о крышку стола*.)

Тихо ложится листок за листком. (*Плавно кладём ладони на крышку стола*.)

Скоро накроет листья снежком.    (*Одна ладонь накрывает другую*.)

Кроме того, пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, так как при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами.

**3.Контроль над правильной осанкой  на занятиях**

     Очень важно следить за осанкой детей и воспитывать умение правильно сидеть и стоять.   Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы - разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость. Мы педагоги твердим: «Держите спину прямо!», но проблема нарушения осанки остается актуальной для массы ребят. Некрасивый стан, поникшие плечи, манера держать спину колесом – все это неприятные проявления и последствия неправильной осанки.  Нарушения нормального положения позвоночника – ведет к целому ряду серьезных проблем: поражение межпозвоночных дисков, ухудшение работы органов грудной клетки и брюшной полости.

    Ребенок начинает горбиться, затем привыкает к неестественному положению позвоночника и всего тела в целом. Такое происходит не только с детьми, у которых есть патологии опорно-двигательной системы, но с вполне здоровыми ребятами. Почему же ребенок начинает сутулиться? Причин несколько: недостаток движения и физических упражнений, слабость мышц, поддерживающих позвоночник, проблемы в работе самых разных систем организма. Даже неудачно выбранная одежда, плохой свет, неподходящая мебель могут спровоцировать неблагоприятные изменения осанки. 

**4.Контроль за соблюдением техники безопасности**

   На моих занятиях ребята работают с колючими и режущими инструментами. Известно, что эти предметы могут принести вред здоровью, если пользоваться ими не правильно. Каждое занятие начинается с инструктажа по технике безопасного пользования   с колючими и режущими инструментами. Для лучшего восприятия инструктажа мною были созданы презентации инструкций о работе, хранению, передаче  игл и ножниц.

