МБОУ ДОД Станция юных техников Устиновского района г. Ижевска

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях творческого объединения «Бусинка».

Автор: Лаврентьева Татьяна Анатольевна,

Педагог дополнительного образования

Ижевск 2014 г.

**Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях творческого объединения «Бусинка».**

В современном мире, с его высочайшим темпом развития, все более высокие требования предъявляются к человеку, а именно к его состоянию здоровья, потому что только здоровый человек может справиться с поставленными перед ним задачами. Всем известно, что здоровье закладывается с детства. Именно в эти годы формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма. К сожалению, малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. В достаточной мере этому помогают интернет и компьютерные игры. Ежедневно ребенок проводит более 3 часов у компьютера. Находясь в неподвижности такое продолжительное время, ребенок испытывает усталость органов зрения и слуха, головные боли, сонливость. Компьютерные игры, прослушивание громкой музыки через наушники приводят к появлению различных опасных симптомов и отклонениям в здоровье и психике уже в школьном возрасте. Исходя из этого особо актуальным становится вопрос состояния здоровья детей.

На встрече с президентом России В.В.Путиным 21 октября 2013 года министр здравоохранения Вероника Скворцова отметила, что было обследовано 300 тысяч детей «…здоровы из них 24%, 50% – это дети с начинающимся формированием каких-то расстройств, но мы можем воздействовать на это оздоровительными мероприятиями, и, таким образом, сохранить здоровье, и привести их здоровыми во взрослый возраст». Таким образом, задача педагога состоит в том, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. Этому будет способствовать введение нового Федерального государственного стандарта общего образования (ФГОС), который впервые во главу угла ставит укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.Для решения поставленных ФГОС задач необходимо использовать в образовательном процессе **здоровьесберегающие технологии** - это программы и методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Образовательная программа творческого объединения «Бусинка» включает в себя здоровьесберегающие педагогические технологии, которые представляют собой комплекс мер, направленных на поддержку здоровья детей:

-**гигиенические условия в кабинете.** Занятия проходят в хорошо освещенном помещении. По окончании занятия, во время 10-ти минутного перерыва кабинет обязательно проветривается. Стулья и столы подобраны по росту обучающихся. В конце рабочего дня ежедневно производится влажная уборка кабинета.

-**частота чередования различных видов деятельности.** Занятия объединения «Бусинка» посещают учащиеся 1-4 классов. Это самый активный период жизни школьников, поэтому им очень сложно заниматься одним видом деятельности, особенно первоклассникам, т.к. они недавно закончили детский сад и им сложно настроиться на учебный процесс. Учитывая этот фактор, на занятиях чередуюразличные виды деятельности. Так, позанимавшись 15 минут, начинаем игру. В кабинете много игрушек, сшитых старшими ребятами или мной. Используя игрушки, обыгрываем различные ситуации. Играя, дети раскрепощаются, тем самым отдыхают. Очень любят учащиеся чаепития. У нас в объединении стало традицией проводить их в конце каждой четверти. Во время чаепитий проводим различные конкурсы, викторины. Часто дети сами готовят сценарий таких мероприятий.

- **смена форм преподавания.** Свои занятия стараюсь строить таким образом, чтобы учащиеся не утомлялись. Для этого постоянно во время занятия меняю формы преподавания. Сначала использую словесный метод: говорю о том, чем мы будем заниматься на уроке, тем самым, нацеливая на результат. После того, когда учащиеся знают, что им предстоит сделать, перехожу к наглядному методу, показывая, как это делается своими руками. После этого учащиеся переходят к самостоятельной работе. Такая смена форм преподавания делает занятие не нудным уроком, а увлекательнейшим путешествием в мир бисероплетения, тем самым заряжая детей здоровой энергией.

**-физкультминутки и гимнастика для глаз на занятиях**. Занятия бисероплетением сопровождаются немалой нагрузкой на глаза и на позвоночник ребенка. Чтобы занятия приносили только пользу, а не вред растущему организму, необходимо проводить на занятиях физкультминутки и гимнастику для глаз. Норма – каждые 15-20 минут занятия сопровождаются по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 –мя повторениями каждого упражнения. Упражнения несложные, детям очень нравятся. На занятии по очереди проводят физкультминутку несколько учащихся.

*Комплекс упражнений для глаз*

* 1. плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (5-6 раз).
  2. посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (3-4 раза).
  3. вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (3-4 раза).
  4. быстро моргать (1мин.)
  5. смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин).

Очень любят дети гимнастику в стихах:

«Часики». Поставить руки согнутые перед собой, двигаем руками по горизонтали: «Все часы идут вот так: тик-так, тик-так, Налево раз, направо раз, Мы тоже можем так, Тик-так, тик-так.

«Ночь». Темно на улице. Надо нам зажмурится. Раз, два, три, четыре, пять Можно глазки открывать. Снова до пяти считаем, Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять Открываем их опять. А теперь всем вместе нужно Поморгать глазами дружно. Вправо - влево посмотрите, Вниз и вверх все поглядите. Отдохнули? Хорошо. Повторяем все еще.

«Хомячок»Хомка - хомка хомячок, (переминаемся с ноги на ногу) Полосатенький бочок.(ручками трем бока сверху- вниз) Хомка рано встаёт (потянуться вверх) Глазки свои хомка трет. Поморгает – раз, два, три Вдох и выдох. Посмотри Далеко ручей бежит, На носу комар пищит. Смотрит хомка выше, ниже, Вправо, влево, дальше, ближе… Осмотрел он все кругом Прыг! и в норочку бегом!

Физкультминутки.

Комплекс №1

Долго-долго мы плели

Наши пальцы утомили,

Пусть немного отдохнут

И опять плести начнут

Дружно руки разведём

И опять плести начнём

Комплекс №2

Мы сегодня-то плели

Наши пальчики устали

Наши пальчики встряхнём

И плести опять начнём

Дружно локти отведём

И плести опять начнём

Ноги вместе, ноги врозь,

Заколачиваем гвоздь.

Комплекс №3

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел

Солнце утром лишь проснётся,

Бабочка крутит и вьётся

 http://www.pomochnik-vsem.ru/

**- психологический климат на занятии.** Дети приходят на занятия после уроков в школе. Многие утомились психологически в школе, кто-то получил плохую оценку, кого-то наказали.Моя задача состоит в том, чтобы создать комфортную психологическую обстановку на занятии. И это удается. Учащиеся чувствуют, что здесь можно расслабиться, нет оценок, можно творить, фантазировать, нет строгих рамок. Тем самым**,** создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья детей. Еще В.А.Сухомлинский писал: «Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - … это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

**- наличие на уроке эмоциональных разрядок в виде шуточных моментов**. Японская народная мудрость гласит: «В дом, где смеются, приходит счастье».

Смех, шутка, улыбка благотворно влияют на нервную систему. Смех снижает кровяное давление, облегчает кровообращение, способствует глубокому дыханию, удаляет из организма стрессовые гормоны, укрепляет иммунную систему. Смеющийся человек менее восприимчив к боли. Смех, как лечебный массаж, стимулирует все органы человеческого тела. Принято считать, что одна минута смеха также снижает психическое напряжение, как 45 минут физических упражнений. /psixologiya-v-biznese-yumor-kak-rychag-uspexa/yumor-delo-sereznoe/. На занятиях часто использую для психологической разрядки шуточные загадки, скороговорки, тем самым, создавая здоровую комфортную обстановку.

Хвост с узорами. Сапоги со шпорами. Ночью распевает. Время возвещает. (Петух)  
  
Кто зимой холодной ходит злой, голодный? (Волк)  
  
Красна девица идёт, ясно солнышко ведёт. (Весна)  
  
Сам алый, сахарный, кафтан зелёный, бархатный. (Арбуз)  
  
Непоседа пёстрая, птица длиннохвостая, птица говорливая, самая болтливая. (Сорока)  
  
Сено день и ночь жуёт, много молока даёт. (Корова)  
  
Спереди - пятачок, сзади - крючок, посредине - спинка, а на ней щетинка. (Свинья)

В результате анализа литературы и интернет - ресурсов, описывающих здоровьесберегающие технологии, а также своего опыта работы в объединении «Бусинка» выявлено, что при несоблюдении здоровьесберегающих образовательных технологий в течение урока у обучающихся развивается утомление, что способствует понижению работоспособности и в итоге ведет к отрицательному эмоциональному состоянию. Длительное утомление может привести к переутомлению, что отразится на здоровье ребенка., Соблюдение же психогигиенических норм позволяет предотвратить ход развития такой ситуации. А культура здорового образа жизни личности - это часть общей культуры человека, которая отражает его состояние,

[http://www.zpzr.ru/healthcare\_education/4174.html](http://http:/www.zpzr.ru/healthcare_education/4174.html)  
[http://www.zpzr.ru/healthcare\_education/4169.html](http://http:/www.zpzr.ru/healthcare_education/4169.html)

<http://standart.edu.ru/attachment.aspx?id=318>)

[suday-mou@mail.ru](mailto:suday-mou@mail.ru)

Каталог образовательных интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: [http://www.orto.ru/ru/education.shtml](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=39407)

<http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>

1.    Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003.  
2..    Сколотнева Е.И. Бисероплетение. Медицинские рекомендации – СПб.: ТОО диамант. ООО «золотой век». 1999  
3.    Шмаков С.А, Безбородова H.H. От игры к самовоспитанию. -М.: Изд-во1.  
4.    Интернет – ресурсы

.     Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. - № 1. С. 91.

4.     Карасева Т.В. Современные аспекты реализа­ции здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.

5.     Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегаю­щих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 78.

6.     Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.

7.     Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.