Ильвес Н.В.

 методист ГБОУ ДОД ЦДЮТТ «Охта»

 руководитель РМО

руководителей школьных спортивных клубов

 ОУ Красногвардейского района

Тема: «Внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий в практику дополнительного образования детей»

Пояснительная записка

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном условии.

Основной вопрос, который встает перед системой образования: как обеспечить сохранение, укрепление и восстановление здоровья обучающихся? Но чтобы ответить на этот вопрос и успешно решать его, необходимо понять собственно условия жизни человека.

Образование - культура - здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности.

За последние годы педагоги дополнительного образования при организации учебно-воспитательного процесса большое внимание уделяют здоровьезбережению обучающихся.

Столь важная роль здоровьесбережения интереса в обучении не случайна. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности обучающегосяи его положительного отношения к обучению, к педагогу, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда.

Здоровьесбережение в дополнительном образовании выступает как средство активизации учебной деятельности, повышение качества обучения и вызывает интерес к выполнению различных видов деятельности.

Цель данной рекомендации - применение педагогами дополнительного образования здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях.

1. Понятие о здоровьесберегающих технологиях

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение;

- формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия);

- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни;

- воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, отдыха и т.д.);

- воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности;

- формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций;

- воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключающих жестокость, насилие над личностью;

- воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;

- формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;

- развитие умений оказать первую медицинскую помощь;

- формирование у обучающейся молодежи знаний о здоровой семье, роли родителей и воспитании здоровых детей.

Целостность учебно-воспитательного процесса предполагает, что все аспекты учебно-воспитательного процесса должны быть направлены на формирование культуры здоровья обучающихся. Это длительный процесс, он не может носить временный, половинчатый характер и требует использования всех средств, форм, методов.

Целостность также означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье. Целостность подразумевает и то, что процесс формирования культуры здоровья обучающихся охватывает и обучение, и развитие, и воспитание детей, и это, в первую очередь, отражается на функциях управления образования.

2. Использование здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании - это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются следующие требования:

- учёт индивидуальных особенностей ребёнка;

- недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;

- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Например, музыка несет в себе огромный здоровьесберегающий потенциал, который, к сожалению, не всегда используется в образовании. Так же могут быть использованы на занятиях физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены.

Данные здоровьесберегающие технологии решают целый ряд задач:

- предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания;

- устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза;

- устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

2.1 Физкультминутка

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки:

-  повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.);

- обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха;

- мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии;

- мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера - как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.

Пример физминутки:

Руки вверх мы все поднимем

И опустим их скорей.

Головою мы покрутим,

Наклонимся веселей.

Пошагаем мы на месте

И попрыгаем чуть – чуть.

А теперь, ребята, дальше

Продолжаем мы наш путь.

2.

Вправо – влево наклонились.

Удивительно как быстро мы сегодня утомились.

Мы попрыгаем на месте, хлопая в ладоши.

Разомнём мы руки наши и пойдём учиться дальше.

Продолжительность физкультурных пауз, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения.

Упражнения подбираются по тому же принципу, что и в физкультурных минутках, с той лишь разницей, что их количество увеличивается до 5-8. И физические упражнения, и игры должны быть детям хорошо знакомы. Полезно содержание физкультурных пауз строить на программном материале, включая в них упражнения, знакомые детям, или упражнения, способствующие подготовке нового двигательного действия. Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольником, обязан помнить, что главное назначение физкультурных минут и физкультурных пауз - активный отдых.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки. Детям можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики. Интересны упражнения с флажками, кубиками, ленточками, палками, круговой веревкой, обручами. Дети старшего возраста должны уметь выполнять упражнения с обручами, мячами разного размера, скакалками, ленточками и др. Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение.

Дошкольникам младшего возраста удобное исходное положение для ног - стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Такая стойка будет обеспечивать устойчивое положение и способствовать равномерному распределению тяжести тела. Для детей старшего возраста можно использовать разные исходные положения для ног при выполнении упражнений.

Приседание, поднимание и отведение ног выполняется из исходного положения ноги вместе. Выполняя упражнения для туловища, используется исходное положение - ноги слегка расставлены, на ширине плеч, ноги вместе. Исходное положение для рук - руки вниз, отведены назад, за спину, на поясе, руки в стороны, вверх, за голову, перед грудью, к плечам.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т. д. На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно.

Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

2.2 Физкультпауза

Под двигательным режимом понимают регламентированную по интенсивности физическую нагрузку, которая полностью удовлетворяет потребность в движениях, соответствует функциональным возможностям организма, способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию человека.

Выполнение недельного двигательного режима требует от подростка определенных усилий. Но если он будет заниматься физическими упражнениями не менее двух часов в день, как рекомендует школьная программа, его физическое развитие и состояние здоровья будут соответствовать норме. Перечень видов двигательной активности ориентирует взрослых на то, какими упражнениями подростки могут заполнить время самостоятельных занятий. Эти упражнения могут быть включены как в утреннюю зарядку, так и в физкультминутки, физкультпаузы при выполнении домашних заданий, самостоятельные тренировки по развитию и совершенствованию физических качеств, домашние задания по физической культуре, спортивные тренировки.

Физкультпауза - это форма кратковременного активного отдыха при выполнении домашнего задания. Обычно через 35-40 минут занятий у подростка ослабляется внимание, от долгого сидения нарушается кровообращение (застой крови в нижних конечностях). Для повышения умственной работоспособности, улучшения кровообращения, активизации работы сердца и легких, ускорения выделения продуктов обмена из организма необходимо устраивать короткие - на 5-10 мин - перерывы в работе с выполнением физических упражнений.

Физкультурные паузы состоят из 5-8 упражнений, повторяемых 6-8 раз в среднем темпе. Упражнения должны быть простыми, хорошо знакомыми подростку. В физкультпаузы включают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног.

Для снятия напряжения и укрепления мышц кистей следует выполнять упражнения для сгибания и выпрямления рук, сжимания и разжимания пальцев и кулак, потряхивание кистями, круговые вращения кистей и др. Для мышц туловища полезно включать упражнения типа потягивания с глубоким дыханием, всевозможные наклоны (особенно вперед и назад), повороты и круговые движения (вращения). В упражнения для ног включают приседания, махи, подскоки, прыжки на скакалке и др. (примерные упражнения приведены в разделе «Развитие физических качеств»).

Физкультпауза может выполняться как в комнате (тогда следует открыть окно, фрамугу, форточку), так и во дворе, на балконе. Вначале выполняются упражнения типа потягивания, затем - для рук и плечевого пояса, далее - для туловища и ног. Заканчивается физкультпауза легким бегом или прыжками, после чего следуют упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Список использованной литературы

1. Ахутина Т.В.  Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина, Москва, 2000, 86 с.;

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие / Л.В. Гаврючина, Москва, 2010, 160 с.;

3. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр / В.И. Ковалько, Москва, 2005, 176 с.;

4. Левина С. А., Тукачёва С. И. Физкультминутки / С.А. Левина, С.И. Тукачёва, Волгоград, 2005, 68 с.