Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Дом детского творчества» Называевского муниципального района

Омской области.

**Тема: « Здоровьесберегающие технологии на занятиях детского объединения «Лоскуток».**

 Составитель: Халаева

 Анна Валентиновна

педагог дополнительного

 образования МБОУ ДОД

«Дом детского творчества».

Называевск – 2014.

Двигательный режим имеет важное значение в жизни детей младшего школьного возраста. В этот период идет бурный рост и становление организма ребенка, двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие и работоспособность. Длительная неподвижность ребенка в течение нескольких часов в сидячем положении приводит к застою крови в области нижних конечностей, таза, живота, ухудшается кровоснабжение головного мозга, что отрицательно сказывается на жизнедеятельности нервных клеток, а, следовательно, на внимании детей.

В течение занятия воспитанник может активно работать 15-20 минут. Далее он начинает утомляться, отвлекаться, снижается его работоспособность. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы педагога. Во время занятий значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, мышцы работающей руки. Правильный подбор 3-4 физкультминуток значительно снижает утомление и улучшает внимание воспитанников. Проведение физкультминутки во время занятий имеет и оздоровительную направленность, являясь корригирующей гимнастикой, предупреждает появление сколиоза.

 Физкультминутка состоит из комплекса, включающего 3-4 упражнения на потягивание, упражнения для рук, туловища, ног, головы. Упражнения эти простые, не требуют сложной координации движения. В зависимости от видов деятельности их можно выполнять сидя, стоя. Продолжительность – 1-2 минуты. В осеннее-весенний период физкультминутка проводилась при открытой форточке. Дети очень любят эти физкультминутки. Например, «Часы» - «тик-так -вправо-влево голову». «Ветер» - движение туловищем вправо-влево -плавно, вместе с руками. «Пила» - имитация движения руки при пилении дерева. «Бокс» - имитация ударов правой и левой рукой. «Силач» - руку в кулак вверх-вниз, сначала правую, потом – левую.

 Эти упражнения можно разнообразить, изменить темп выполнения упражнений. Такие физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой.

 Очень нравятся детям физкультминутки в стихах.

 На занятиях используем игры на внимание и физкультминутки для профилактики заболеваний органов зрения (зарядка для глаз), массаж активных точек на лице и пальчиках: «Водичка, водичка…», «Пальчики» и др .

 Веселые стихи помогают детям снять моральное напряжение, а пальчикам – дать полноценный отдых.

 Пальчиковая гимнастика приносит и огромную пользу. На пальцах и ладонях есть «активные точки» - массаж этих точек улучшает работу мозга, положительно сказывается на самочувствии воспитанников.

 Ребята с удовольствием выполняют ряд упражнений. Предлагаю сделать упражнение для расслабления мышц шеи. Упражнение называется “Любопытная Варвара”. Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, дышать трудно. Расслабьтесь, слушайте и делайте:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед, тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслаблена.

 На занятиях помним об осанке. Предлагаются упражнения, которые улучшают осанку ребёнка. Упражнение называется “Птица перед взлетом”. Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперед, руки за спиной, ноги не сгибаем, голова вперед, руки за спиной подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят спокойно, свободно (5-6 сек.).

 Это упражнение позволяет научить ребят напрягать и расслаблять мышцы спины. Воспитанник садится на стул правым боком к спинке, упираясь бедром и коленом в спинку стула, и поворачивается влево до предела, возвращается в исходное положение, расслабляясь. При этом происходит освобождение нервных корешков позвоночника. Затем, сев правым боком, поворачивается в правую сторону.

 На занятиях, где мы шьём, используется упражнение для глаз. На потолке выбирается поле, на котором можно нанести схему максимально возможных размеров. С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток: вверх - вниз, влево - вправо, по и против часовой стрелке, по восьмерке. Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнение выполняется стоя.

 Движение зрачков влево - вправо, вверх - вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10 - 20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век подушечками пальцев.

 Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз, эти упражнения приносят успокоение.

 Сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке стола – выдох. Повторить 5-6 раз.

 При появлении утомления глаз, растирайте мочку уха. Проделайте несколько упражнений:

1. Резко поднимите глаза вверх, опустите вниз, посмотрите направо и налево.

2. Закройте глаза, сосредоточьте внимание на кончике носа, сведите глаза к носу, медленно сосчитайте до 5. Повторите 9 раз.

3. Закройте глаза. Положите на сомкнутые веки подушечки пальцев указательного, среднего и безымянного, слегка надавите. Очень осторожно и мягко, круговыми движениями массируйте глазные яблоки.

4. Расположите пальцы так же, как и в предыдущем упражнении. Делайте круговые движения глазами, преодолевая сопротивление рук 9 кругов в одну и 9 кругов в другую сторону.

 Ушная раковина насчитывает около 170 активных точек, связанных со всеми органами нашего тела. Поэтому скажите спасибо своим родителям, если они таскали вас в детстве за уши. Сейчас никто не таскает, может, поэтому здоровье неважное. Нужно самим исправить эту несправедливость. Начинаем.

Плотно обхватив ушную раковину ладошкой так, чтобы большой палец обнимал сзади всё ухо, а остальные пальцы спереди сжаты в кулачок.

Тянем с умеренной силой ухо сверху вниз и снизу вверх, а на счет четыре – с каждым разом усиливая тягу.

Теперь делаем из себя Чебурашку - тянем уши в стороны. Да, не бойтесь. Наши уши крепко к нам привязаны, просто так не растянутся.

Если уши еще на месте, крутим их по часовой стрелке.

Теперь прикладываем ладошку к уху и вращаем против часовой стрелки.

Что? Уши присосались к ладошке? Тогда с силой оторвем их (ладони, не уши) и ещё пару раз - присасываем - отрываем. Лучше слышать будем.

На каждое упражнение по 5 - 10 движений. Тест: уши должны быть красными, гореть и ощущаться раздувшимися. Как у слона. Есть такое? Значит всё сделано правильно!

 Работа в тех же условиях, но, используя здоровье сберегающие технологии на занятиях можно улучшить ситуацию с физическим, психическим и духовно-нравственным здоровьем детей. Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность.