

Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Конструируем вместе»

Самсонова Е.А., педагог дополнительного образования МБУДО «ЦДТ «Радуга» высшей квалификационной категории

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности общества, так как состояние здоровья подрастающего поколения – показатель благополучия государства.

Здоровьесберегающие технологии позволяют так организовать процесс обучения, при котором происходит качественное развитие без нанесения ущерба здоровью ребёнка.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

В дополнительном образовании в основном используются такие виды здоровьесберегающих технологий: санитарно-гигиенические, психолого-педагогические, физкультурно-оздоровительные.

Соблюдение санитарно-гигиенических технологий предполагает выполнение требований СанПиНа: учёт требований гигиенических условий кабинета, соблюдение правил безопасности труда.

Психолого-педагогические технологии подразумевают построение занятий со сменой видов учебной деятельности, разнообразие методов обучения, учёт индивидуальных особенностей ребёнка, недопущение чрезмерной эмоциональной нагрузки, поддержание морально-психологического климата в группе, эмоционального комфорта.

Физкультурно-оздоровительные технологии обеспечивают длительную поддержку умственной и физической работоспособности обучающихся.

Физкультурно-оздоровительные технологии решают целый ряд задач:

- предупреждение умственного утомления;
- восстановление умственной работоспособности;
- активизацию мозгового кровообращения;
- устранение застойных явлений в организме;
- расслабление и отдых глазных мышц;
- устранение последствий напряжения мышц спины и рук.

На кружковых занятиях по программе «Конструируем вместе» используются материалы и инструменты, требующие долгой сосредоточенной работы и внимания. Это ножницы, циркуль, линейка. Чтобы занятия не утомляли детей и приносили радость творчества, возникает необходимость в применении физкультурно-оздоровительных технологий.

Во время малоподвижных занятий в качестве отдыха широко применяется **физкультурная минутка**. Она обеспечивает кратковременный активный отдых, когда значительную нагрузку испытывают мышцы глаз,

спины, шеи, кистей рук. Физкультминутка выполняется в течение одной-двух минут и включает несколько простых упражнений для мышц глаз, ног, рук, плечевого пояса, туловища). Содержание физкультминуток удобно составлять на программном материале. Например, при конструировании из бумаги плоских силуэтных моделей воздушного транспорта используется физминутка «Самолёт»:

Педагог: Руки в стороны – в полёт
Отправляем самолёт.

Действия детей: встали, ноги на ширине плеч, руки развели в стороны,

Педагог: Правое крыло – вперёд,

Действия детей: вытянули вперёд правую руку, покрутили сжатой в кулак кистью.

Педагог: Левое крыло – вперёд.

Действия детей: вытянули вперёд левую руку, покрутили сжатой в кулак кистью.

Педагог: Раз, два, три, четыре – полетел наш самолёт

Действия детей: покружились на месте.

Педагог: Мах крылом туда-сюда, Делай «раз» и делай «два».

Действия детей: выполнили движение «ножницы».

Педагог: Раз и два, раз и два!

Действия детей: наклонились, выполнили движение «мельница».

Педагог: Руки в стороны держите,

Действия детей: поставили руки на бока.

Педагог: Друг на друга посмотрите,

Действия детей: повернулись лицом друг к другу.

Педагог: Раз и два, раз и два!

Действия детей: поморгали глазами.

Педагог: Опустили руки вниз,

Действия детей: опустили руки.

Педагог: И на место все садись!

Чтобы у детей сохранялся интерес к обучению, комплексы физкультминуток со временем необходимо обновлять новыми движениями или заменять полностью. Выполнение упражнений с инвентарём повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки. Подросткам предлагается выполнить упражнения с флажками, кубиками, мячами, воздушными шарами. Музыкальное сопровождение (аудиозаписи, бубен, ложки) способствуют запоминанию движений и создают приятный эмоциональный фон.

Разновидностью физкультминуток могут служить народные **пальчиковые игры**: «На постой», «Братцы», «Камень, ножницы, бумага», «Ригу-рагу», «Лестница», «Замок», «Маляр». Пальчиковые игры типа русской «Сороки-белобоки» не только расслабляют мышцы и нормализуют мышечный тонус. Они способствуют развитию речи и мелкой моторики, переключают внимание на тактильные ощущения и успокаивают.

При подготовке к праздникам по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Конструируем вместе» часто используется такой материал как нитки, пряжа, шнурки, верёвочки. Дети младшего школьного возраста с восхищением следят за фокусами с нитками и стараются их повторить. **Фокусы и игры** с нитками можно отнести к физкультминутке, так как в их воспроизведении задействованы мышцы кистей рук и выполняются они за 1-2 минуты. Это такие фокусы и игры с круговыми нитками как «Слетающая верёвочка» и «Плетёнка». Игра с ниткой со свободными концами: как завязать на верёвке узел, взявшись руками за её концы только один раз и не выпуская их?

Неотъемлемой частью занятия является **динамическая пауза**. Продолжительность её в два-три раза больше физминутки. Количество упражнений увеличивается до 6-8. Динамическая пауза частично удовлетворяет потребность детей в движении. Она должна включать упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Для снятия напряжения и укрепления мышц кистей следует выполнять упражнения для сгибания и выпрямления рук, сжимания и разжимания пальцев в кулак, потряхивание кистями, круговые вращения кистей. Для мышц туловища полезно включать упражнения типа потягивания с глубоким дыханием, наклоны, повороты и круговые движения. В упражнения для ног включают приседания, махи, подскоки. Заканчивается динамическая пауза лёгким бегом или прыжками, после чего следуют упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

На занятиях, посвящённых конструированию технических объектов целесообразно проводить динамическую паузу, связанную с темой занятия. Например, при изготовлении модели автомобиля «Газель» педагог читает стихотворение или прозаический текст о воображаемой поездке в автобусе, а ребята повторяют движения за ним:

«Водитель ведёт автобус»

Педагог: водитель ведёт автобус.

Дети: поворачивают воображаемый руль, кружатся вокруг своей оси.

Педагог: колёса автобуса крутятся, крутятся, крутятся.

Дети: крутят рукой, согнутой в локте, затем другой, изображая крутящееся колесо.

Педагог: вдруг пошёл дождь.

Дети: тянутся руками вверх, приподнимаясь на цыпочки, затем делают наклон вперёд и часто перебирают пальцами (дождь).

Педагог: водитель включил дворники. Дворники работают: «Жиг, жиг»

Дети: складывают руки, согнутые в локтях перед собой, поднимают и опускают ладонь. Локоть остаётся лежать на другой руке. Поменять руки.

Педагог: едем дальше. Колёса автобуса крутятся, крутятся, крутятся.

Дети: крутят рукой, согнутой в локте, затем другой, изображая крутящееся колесо.

Педагог: в автобус входят пассажиры.

Дети: выполняют шаг на месте.

Педагог: пассажиры входят и выходят.

Дети: шагают на месте, делают поворот направо. Шагают, снова делают поворот направо. И так делают несколько поворотов, пока не займут исходное положение.

Педагог: пассажиры садятся, встают, садятся, встают.

Дети: делают несколько приседаний.

Педагог: а пассажиры всё входят и выходят.

Дети: шагают на месте, делают поворот направо. Шагают, снова делают поворот направо. И так делают несколько поворотов, пока не займут исходное положение.

Педагог: дети в автобусе шумят, а педагог делает им замечание: «Ш-ш-ш!».

Дети: прикладывают указательный палец к своим губам. (Знак «Тихо!»)

Педагог: приехали!

После зарядки для всех частей тела необходимо включить **физкультминутку для глаз.**

Для предупреждения усталости глаз рекомендуется в течение занятия переводить взгляд в окно на удалённый предмет. Физкультминутку для глаз можно выполнять сидя. Она пройдёт весело, если сопровождать её стихотворным текстом:

Мы в автобусе сидим.

Во все стороны глядим. (Круговые движения глазами).

Глядим назад, глядим вперёд (перевести взгляд вправо, затем влево),

А автобус не везёт.

Внизу речка – глубоко (перевести взгляд вниз),

Вверху птички – высоко (перевести взгляд вверх).

Колёса закружились (круговые движения глазами),

Вперёд мы покатались (моргание).

В качестве отдыха для глаз подходят задания: нарисуй глазами буквы своего имени, цифры от 1 до 10.

Гимнастика для глаз снимает усталость и напряжение мышц глаз, оказывает положительное влияние на артикуляционный аппарат, способствует улучшению мозгового кровообращения. Окулисты рекомендуют гимнастику врача-офтальмолога, доктора медицинских наук, профессора Аветисова Э.С. для ежедневной тренировки 1-2 раза в день. Для гимнастики на занятиях по конструированию отводится 3 минуты. Каждое упражнение гимнастики по Аветисову необходимо выполнять по 5-6 раз:

1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперёд, сделать выдох.

2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем закрыть веки.

3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки.

4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

5. Руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

6. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 2-5 секунд.

7. Закрывать веки. В течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

8. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, вправо-влево и обратно.

В качестве **тренажёра для глаз** применяется задание «Найди предмет»: найди глазами часы, кашпо с цветами, декоративное панно, магнит на доске... При этом глаза совершают движения по кругу, вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали, змейкой.

Применяя здоровьесберегающие технологии на малоподвижных занятиях по конструированию, педагог создаёт полноценные условия образования и воспитания, развивает интерес к творческому процессу, сохраняет и поддерживает здоровье обучающихся.