

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Методические рекомендации
Применение здоровьесберегающих технологий
в работе педагога дополнительного образования



Разработала: Егорова И.Е.,
педагог дополнительного образования МБУ ДО «ДДТ»

Алексин

2020

Данное методическое пособие разработано, с целью помочь педагогам дополнительного образования более широко и продуктивно использовать в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии. Данный материал может быть также полезен для учителей общеобразовательных школ.

Составитель: Егорова И.Е.,

педагог дополнительного образования МБУ ДО «ДДТ» г. Алексин

Рассмотрено и рекомендовано

к применению в образовательном процессе

методическим советом МБУ ДО «ДДТ»

Введение

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Дети много времени проводят за компьютером, около телевизора, ведут малоподвижный образ жизни. У обучающихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

В учреждениях дополнительного образования одной из целей работы является создание благоприятных условий для сохранения здоровья, формирования необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни. На детей и на педагогов ежедневно действует множество физических и психологических стрессов: духота в кабинете, несоответствующая возрасту мебель, длительное сидение, отсутствие возможности горячего питания и т.д. да еще и плохая экология, врожденные болезни, ослабленный иммунитет, отрицательное влияние СМИ. Как же справиться со всем этим, да еще и сохранить здоровье?

По данным ВОЗ лишь 20% здоровья зависит от уровня медицины. Остальные 80 % - от наследственности, окружающей среды и, в первую очередь, качества жизни, отношения к своему здоровью.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе педагога дополнительного образования

Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – это формирование мотивационной сферы, обучающихся, т.е. поведенческих реакций, направленных на укрепление собственного здоровья, которая в дальнейшем должна доминировать в поведении, стремлении вести здоровый образ жизни, накапливать здоровьесберегающий потенциал. Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и методика работы педагога на занятии, составляют сердцевину здоровьесберегающих технологий. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения занятия в основном и зависит функциональное состояние обучающихся в процессе учебной деятельности.

Создание условий для здорового развития детей предусматривает:

- следование физиологическим основам учебно - воспитательного процесса (учет времени трудоспособности, утомляемости, учебной нагрузки)
- гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой режим; режим и организация учебно-воспитательного процесса; санитарно – противоэпидемиологический режим;
- привитие здорового образа жизни.

Для формирования у обучающихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре целесообразно проводить разнообразные мероприятия по здоровьесберегающим технологиям.

Перечень мероприятий:

- творческие конкурсы «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем»
- праздники здоровья «Друзья Мойдодыра», «Нет вредным привычкам» и др.
- викторины, кроссворды;
- тематические конференции;

-тематические встречи с работниками здравоохранения:

-семейные праздники;

Можно придумать много других мероприятий, их круг зависит от творчества и фантазии педагогов.

Нужно уделять больше внимания профилактике табакокурения. Ведь никотин в форме сигарет- наиболее распространенное (наряду с алкоголем) психотропное вещество. За последние два десятилетия курение среди подростков существенно сократилось в развитых странах, но в нашей стране ситуация остается неблагоприятной. Основными причинами ухудшения здоровья населения РФ является распространенность вредных привычек, среди которых одна из главных – курение. С целью профилактики вредных привычек можно провести воспитательное мероприятие – круглый стол «Береги здоровье смолоду!» Форма проведения: ролевая игра. Оборудование: проектор, компьютер, интерактивная доска.

Ребята играют роли специалистов: врача – терапевта, психолога, спортивного тренера, педагога и родителя. Они, отвечая на вопросы ведущего, рассказывают о вреде курения. По ходу рассказа на экран проецируются слайды.

Изменить стиль поведения детей, воспитать положительную установку на здоровый образ жизни возможно, только показав наглядный пример другой группы обучающихся, ведущих здоровый образ жизни. Педагог должен также находиться в тесном взаимодействии с родителями, так как они главный и основной пример для своих детей. Разумеется, и образ жизни самого педагога может лечь в основу будущего поведения обучающихся. Ведь видя негативный пример со стороны родителей и педагогов, они часто пытаются подражать им. Чтобы предотвратить это, на родительском собрании можно провести беседу по теме: «Влияние семьи на формирование здорового образа жизни».

Здоровье – это опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Наиболее результативна организация деятельности, в рамках которой изучается и апробируется опыт, накопленный человеком за многовековую практику оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности.

Физкультминутка

У детей, да и у педагогов, прежде всего страдают зрение, осанка и нервная система. Для повышения умственной работоспособности обучающихся, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статистического напряжения нужно проводить физкультминутки через 25 минут от начала занятия. При проведении физкультминутки нужно учитывать специфику занятия и желательно использовать музыкальное сопровождение. При проведении физкультминутки желательно выполнять разнообразные упражнения:

-по формированию осанки;

-для укрепления зрения;

-для укрепления мышц рук;

- на развитие координации;

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений нехотя желаемого результата не даст, а скорее наоборот. Во время занятий нужно объяснять учащимся, что здоровье – это самая важная ценность в жизни. Дополнительное образование детей – идеальная модель здоровьесберегающего обучения и воспитания при условии валеологизации учебно-воспитательного пространства и интеграции здоровьесберегающих технологий в образовательные программы и учебные планы педагогов.

Упражнения для физкультминутки

Упражнения для укрепления и сохранения зрения

Пальминг (расслабление)

Цель пальминга- достичь максимального расслабления глазных мышц. Для начала нужно потереть ладони. Чтобы они разогрелись. Наложение ладоней производится таким образом, чтобы к глазам не проникал ни малейший лучик света. Ладони не должны касаться глаз. Шея должна находиться на одной прямой с позвоночником, тело располагаться таким образом. Чтобы оно могло достичь максимального расслабления. Длительность пальминга – 2-5 минут. Кратковременный пальминг (10-15 сек.) следует выполнять по несколько раз в день, особенно в период, когда читаете или сидите за компьютером. Убрав руки от лица не открывайте глаза сразу, выждите 3-5 секунд.

1. Закрывать глаза и нарисовать глазами геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник, змейку (1-2 мин.)
2. Крепко зажмурить глаза на 5-10 сек., затем открыть и часто моргать в течение 10-15 сек. Можно повторить несколько раз подряд.

Упражнения для формирования и сохранения правильной осанки, укрепления позвоночника

1. Завести правую руку за спину сверху, а левую снизу и сцепить в замок. Затем сменить руки.
2. Ходьба и приседания с книгой на голове.
3. Медленные наклоны головы: влево-вправо; вперед-назад.
4. Плавными движениями головы рисуем цифры от 1 до 10.

Упражнения для снятия напряжения и усталости

1. Массаж пальцев и кистей рук.

Начать массаж нужно с общего растирания кистей рук (1мин.) затем энергично разомните суставы: резко и быстро сожмите пальцы в кулак и медленно разожмите и наоборот. Помассируйте каждый палец от кончика к основанию со всех сторон. Надавливая пальцем на точку в самом центре ладони. Можно снять онемение в кончиках пальцев, сердцебиение и усталость, вернуть бодрость и веселое расположение духа. Заканчивайте массаж растиранием.

Упражнение «Дождик»

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще. Дождь превращается в ливень. Потоки стекают по спине, затем дождь постепенно стихает.

Упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение стоя. Руки вверх. Тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола. А теперь наши кисти как бы сломались и безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах. Затем упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, сели на стул. Прислушайтесь к себе. Если напряжение осталось, повторите упражнение.

Игра «Муха»

Цель: снятие напряжения лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно руки и свободно положите на колени. плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос. то на лоб, то на губы. Ваша задача, не открывая глаз и не двигая руками согнать муху.

Дыхательное упражнение «Пушинка»

Представьте, что перед вашим носом пушинка. Дышите только носом и так плавно. Чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнения для снятия стресса и активизации работы мозга

«Перекрестный шаг»: шагать, высоко поднимая колени, касаясь локтем противоположного колена. Это упражнение можно выполнять и сидя.

«Ленивая восьмерка»: вытяните вперед зажатую в кулак руку с поднятым большим пальцем, медленно описывайте всей рукой в воздухе большой знак бесконечности (лежащая восьмерка). Повторите 4 раза и выполните то же самое другой рукой, затем сцепив замочком обе руки.

Заключение

Здоровье включает в себя не только физический, но и психологический аспект. Для поднятия самооценки для развития умения презентовать себя можно предложить детям такое упражнение: в течение 3 минут напишите как можно больше предложений, начинающихся словами «Я самый» или «Я самая».

Дополнительное образование вносит весомый вклад в воспитание и оздоровление детей и от нас с вами во многом зависит, насколько бережно и осознанно будут относиться дети к своему здоровью.