

**Применение физкультурно-  
оздоровительных  
здоровьесберегающих  
технологий  
в дополнительном  
образовании: из опыта работы**

Ваганова О.В. Педагог  
дополнительного образования  
МБУ ДО «ЦДТ» г.Абакан

Абакан, 2018 г.

**«Здоровье – это состояние  
полного физического,  
психологического и  
социального благополучия, а не  
отсутствие болезней или  
физических дефектов»**

## Виды здоровьесберегающих технологий:

- \* Санитарно-гигиенические;
- \* Психолого-педагогические;
- \* Физкультурно-оздоровительные.

## **Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи:**

- \* уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;
- \* активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;
- \* эмоциональную «встряску» учащихся, возможность сбросить накопившийся груз отрицательных эмоций и переживаний.

## Основные требования к проведению физкультминуток:

- \* проводятся на начальном этапе утомления;
- \* подбираются хорошо знакомые детям, простые и занимательные упражнения;
- \* отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
- \* комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- \* необходимо обеспечить разные по содержанию и форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним а, следовательно, и результативность;
- \* проводить физкультминутки необходимо в чистом, хорошо проветриваемом и освещённом помещении;
- \* при выполнении упражнений нужно сохранять правильную осанку и не задерживать дыхание при движениях;
- \* продолжительность всего комплекса 2-3 минуты. Комплекс упражнений целесообразно менять каждые 2-3 недели;
- \* обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный тон.

# Виды физкультминуток:



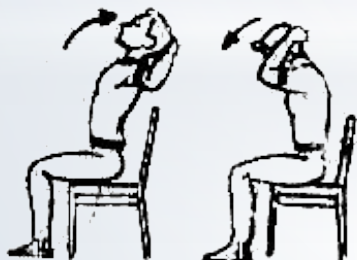
## Упражнения, улучшающие мозговое кровообращение



И. п. - сидя, руки на коленях.  
1 - наклонить голову вправо;  
2 - вперед;  
3 - назад;  
4 - вернуться в и. п.



И. п. - сидя, руки на коленях.  
1 - наклонить голову влево;  
2-3 - перекатить голову назад;  
4 - вернуться в и. п.  
То же вправо.



И. п. - сидя, руки за головой, локти разведены в стороны.  
1-2 - наклонить голову руками вперед;  
3-4 - вернуться в и.п.  
5-6 - наклон назад, прогнуться;  
7-8 - вернуться в и. п.

# Гимнастика для глаз:

*Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова*

*Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)*

**Упражнение 1.** Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

**Упражнение 2.** Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

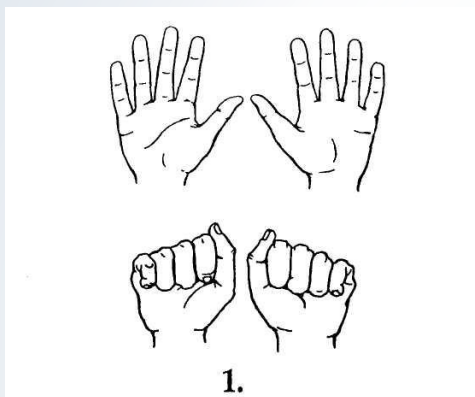
**Упражнение 3.** Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

**Упражнение 4.** Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

**Упражнение 5.** Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

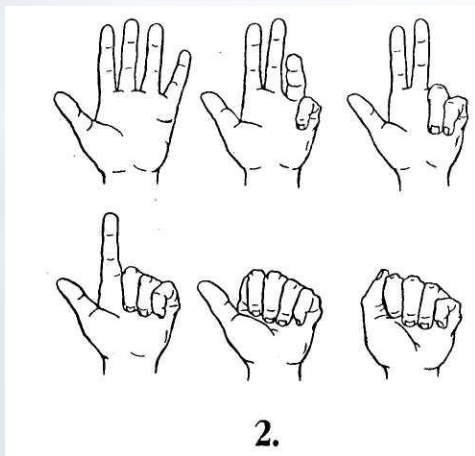


## Пальчиковая гимнастика:



Пальцы делают зарядку,  
Чтобы меньше уставать.  
А потом они в тетрадке  
Будут букочки писать.

*(Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки. Повторяют упражнение несколько раз).*



Ёжик топал по дорожке,  
И грибочки нёс в лукошке.  
Чтоб грибочки сосчитать  
Нужно пальцы загибать.

*(Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки. Повторяют упражнение несколько раз).*

