

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Дом детского творчества р.п. Озинки»**

***Ерёмина
Марина Владимировна***

методист



The background of the slide features a serene sunset over a vast ocean. The sky is a deep, vibrant blue, transitioning to a lighter, hazy blue near the horizon. A soft, multi-colored rainbow arches across the sky, with its colors blending into the sunset light. The ocean below is a rich, dark blue, with gentle ripples on its surface reflecting the light from the sky. The overall atmosphere is calm and inspiring.

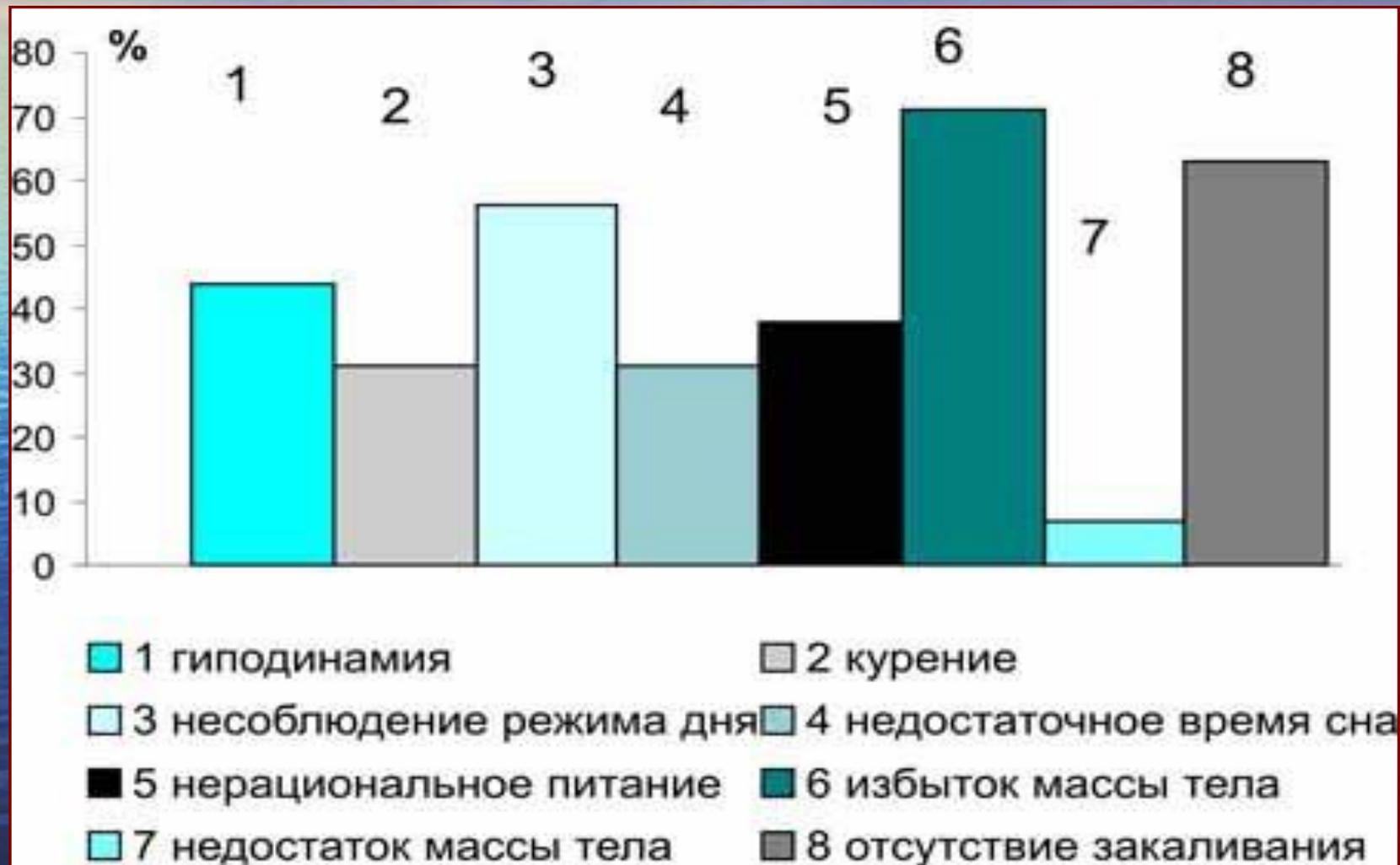
**Здоровьесберегающие
ТЕХНОЛОГИИ
В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ
образовании**

Здоровье человека - тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе.

Причины резкого снижения здоровья детей

- падение уровня жизни, социальные потрясения
- неблагоприятная экологическая обстановка
- ухудшение состояния здоровья матерей
- стрессы
- дефицит двигательной активности
- безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей
- неполноценное питание

Результаты исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков (причины ухудшения здоровья детей и подростков)



Результаты исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей дошкольного возраста



- количество абсолютно здоровых детей - 15%
- количество детей, имеющих хронические заболевания - 17,5 %
- имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - 90%
- нуждаются в психокоррекции и
- характеризуются серьезным психологическим неблагополучием около 50% детей



Результаты исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей школьного возраста

- число абсолютно здоровых детей среди учащихся не превышает 10-12%
- по окончании 11-го класса 94% хронически больны
- школьники 7 – 8 лет имеют в среднем 2 диагноза
- 10-11 лет – 3 диагноза
- 16-17 лет – 3-4 диагноза



Задачи внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс



- Воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья
- формирование представления о здоровье как ценности
- мотивация на ведение здорового образа



Приоритеты заботы о здоровье обучающегося



- соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся (объем, сложность материала должны соответствовать возрасту)



Приоритеты заботы о здоровье обучающегося



- **успех порождает успех - акцент делается только на хорошее;**
в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки



Приоритеты заботы о здоровье обучающегося



- **активность - активное включение,**
и любой процесс снижает риск переутомления



Основные виды здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании

**Основные виды
технологий**

**Санитарно-
гигиенические**

**Психолого-
педагогические**

**Физкультурно-
оздоровительные**

Критерии здоровьесбережения (санитарно-гигиенические)



- личная гигиена
- обстановка и гигиенические условия в кабинете, в спортивном или танцевальном зале (температура, свежесть воздуха, освещение)





Критерии здоровьесбережения (психолого-педагогические)

- благоприятный психологический
климат на занятии
(доброжелательность,
сотрудничество, комфорт,
учет возрастных особенностей)

- эмоциональные разрядки
на занятии (шутка, улыбка,
смешная история и т.д.)





Критерии здоровьесбережения (физкультурно-оздоровительные)

Использование на занятии
моментов оздоровления
(физкультминутки,
динамические паузы,
дыхательная гимнастика,
гимнастика для глаз,
массаж активных точек
и т.д.)



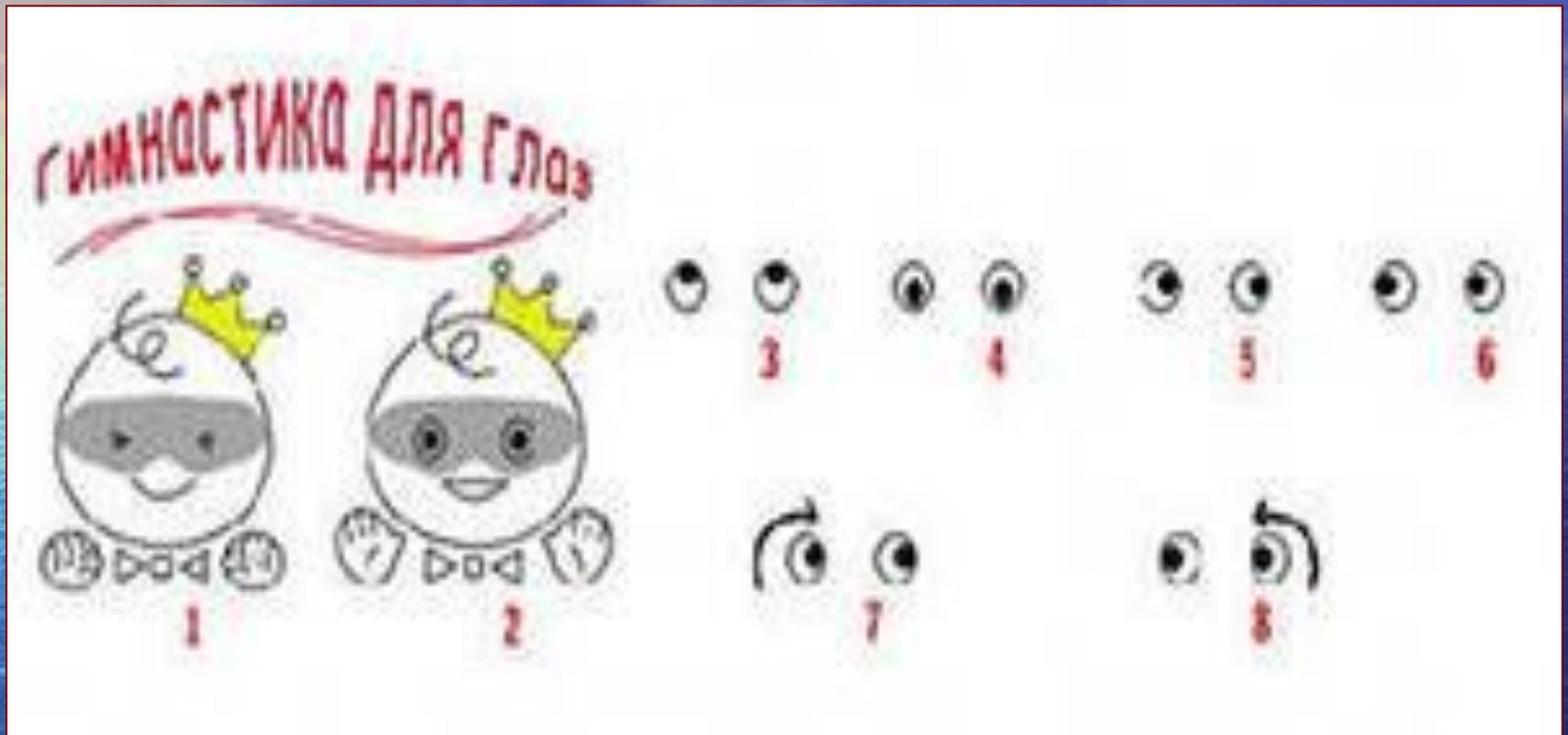
Моменты оздоровления на занятии (прием точечного массажа)

Метод воздействия на точку – легкое надавливание в течение 30 секунд, после чего производится массаж: девять вращений по часовой стрелке и девять – против.

Продолжительность точечного массажа не должна превышать 3-4 минут

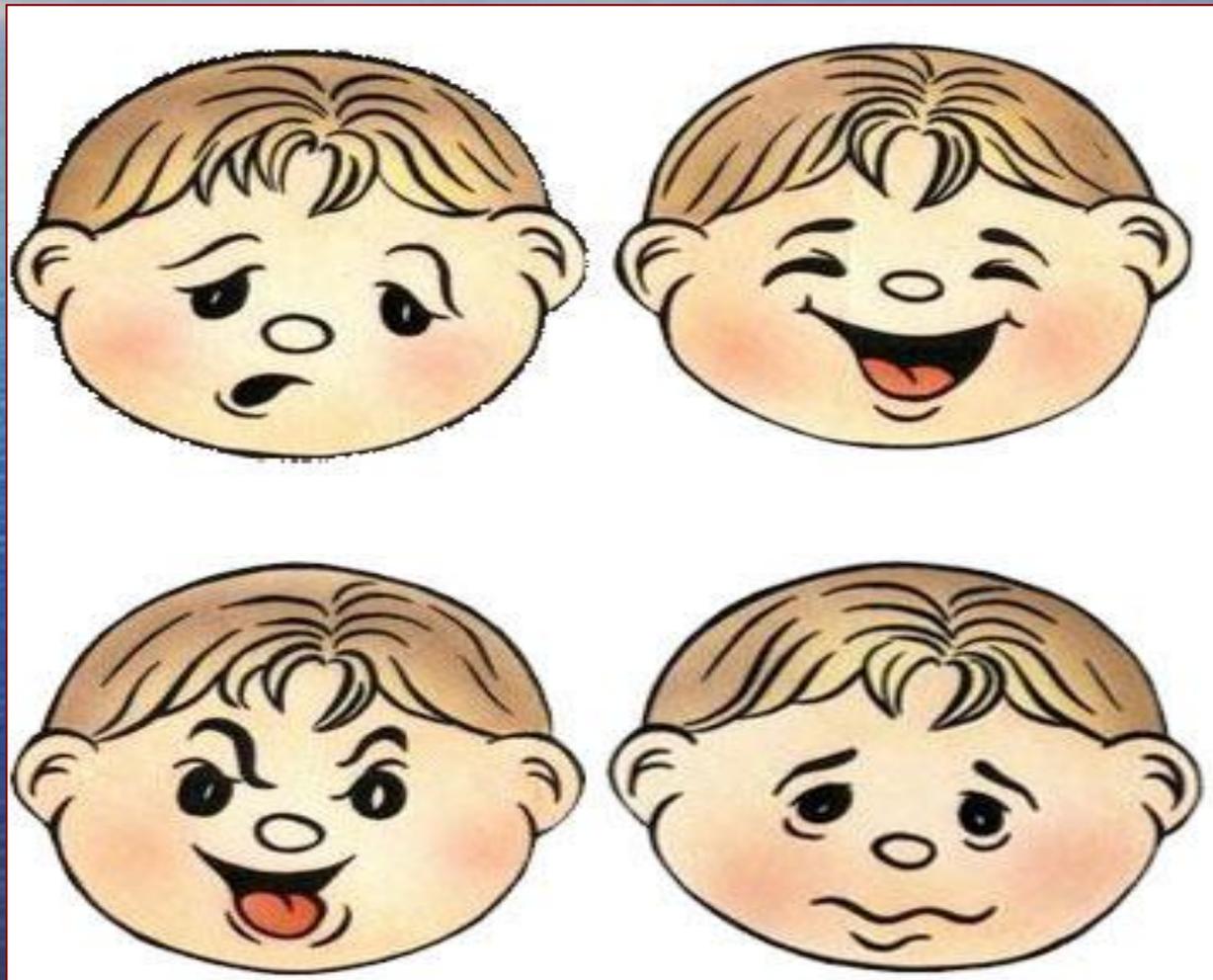


Моменты оздоровления на занятии (гимнастика для глаз)

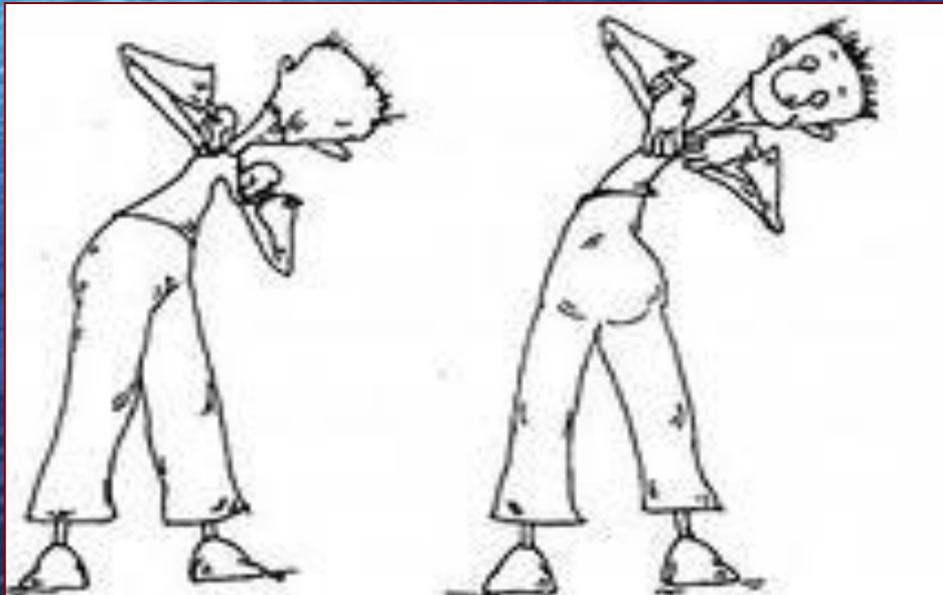
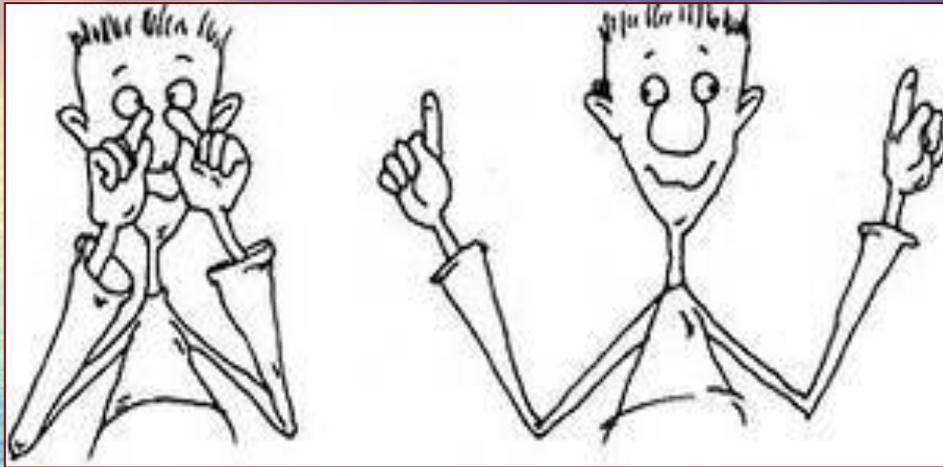


**Результат применения: снимает напряжение
и помогает сохранить хорошее зрение**

**Моменты оздоровления на занятии
(мимические упражнения
для расслабления мышц лица)**



Моменты оздоровления на занятии (игры - это хороший отдых между занятиями)



Игры снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Моменты оздоровления на занятии (дыхательная гимнастика)



Приемы:

- использование форсированного вдоха
- тренировка короткого, резкого, шумного вдоха с последующим абсолютно пассивным выдохом

Результат применения:

восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании, но и укрепляет опорно-двигательный аппарат в целом.





Представление опыта работы педагога

**Занятие в объединении «Фантазеры»,
рисование на мокрой бумаге,
композиция «Зима»**



Педагог д/о Панова Екатерина Александровна

Здоровьесберегающая технология - это

система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития

**Фрагмент занятия с использованием
здоровьесберегающей технологии**

**Проведение физкультминутки:
сочетание простейших физических
упражнений с гимнастикой для глаз**

Цель:

**снять напряжение с глаз,
мышечное и нервное напряжение;
повысить общий мышечный тонус**



Упр. 1. Спинки выпрямляем, ладошки на столе, а пальчики, как веер, слегка раскрываем. Закроем глаза и представим себя на лесной поляне. Кругом порхают разноцветные бабочки..



Упр 2. Открываем глаза. Посмотрим на левый мизинчик и представим, что на него села красивая бабочка, потом (следим глазами) она вспорхнула и перелетела на другой мизинчик. Перелетела обратно, но уже на безымянный; с левого безымянного – на правый...



Упр. 3. А теперь поднимем руки вверх и представим, что на них сели еще бабочки – одна другой красивее!



Упр 4. Слегка наклоняемся назад и любуемся ими. Затем плавно опускаем руки вниз и легонько встряхиваем кистями. Летите, бабочки!

Эффективность применения здоровьесберегающей технологии:

- поддержание умственной и физической работоспособности детей на протяжении всего занятия и предупреждение переутомления;
- снятие напряжения с глаз, связанного с особым видом деятельности, что способствует сохранению хорошего зрения;
- снятие напряжения и расслабление мышц спины и шеи.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

