

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

***Ерёмина  
Марина Владимировна***

***методист***



The background of the slide is a photograph of a sunset over the ocean. The sky is a deep blue with wispy white clouds. A bright sun is visible on the left side, creating a lens flare effect. A faint rainbow is visible in the sky, arching from the left towards the center. The water in the foreground is dark blue with gentle ripples.

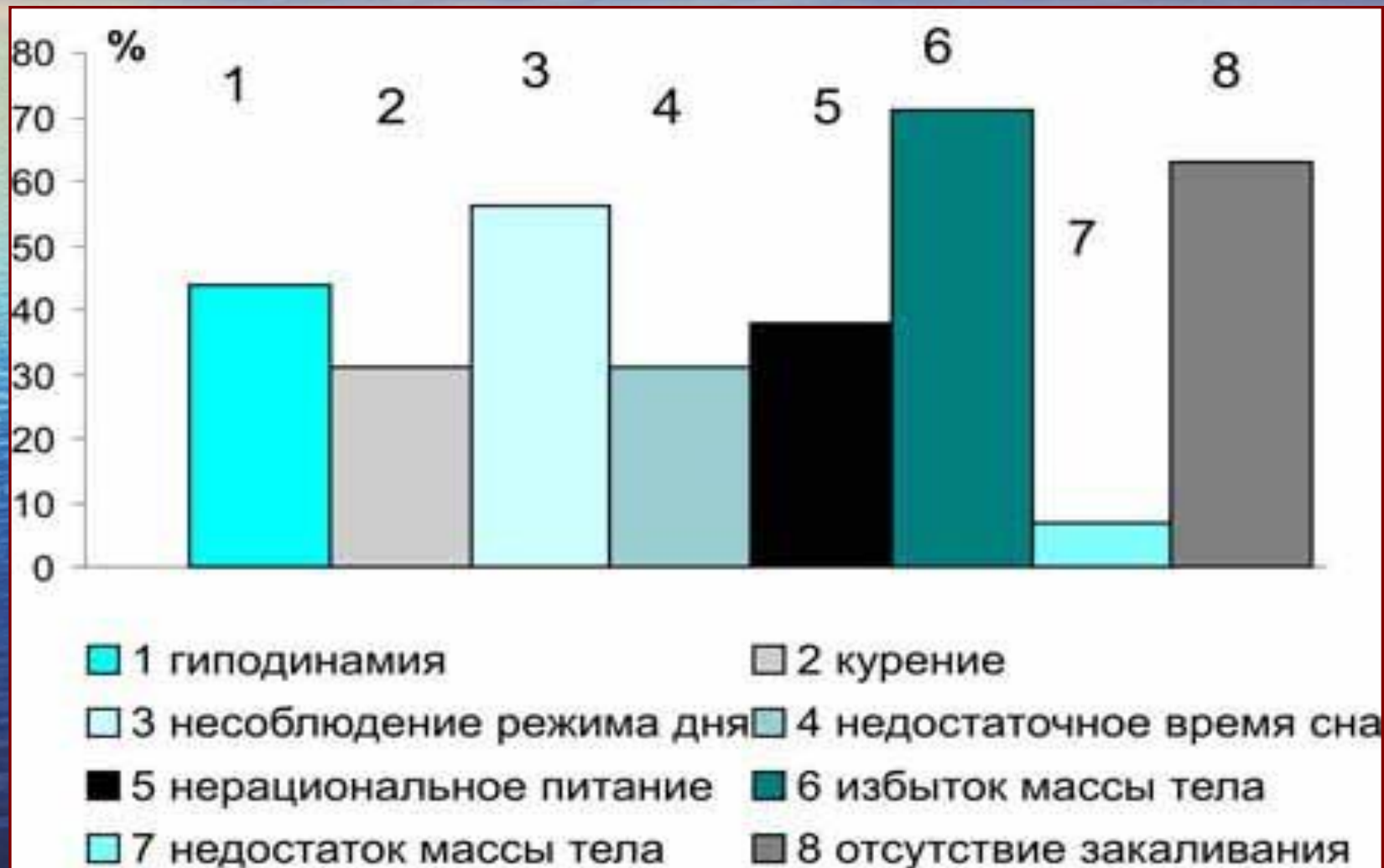
**Здоровьесберегающие  
ТЕХНОЛОГИИ  
В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ  
образовании**

**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)

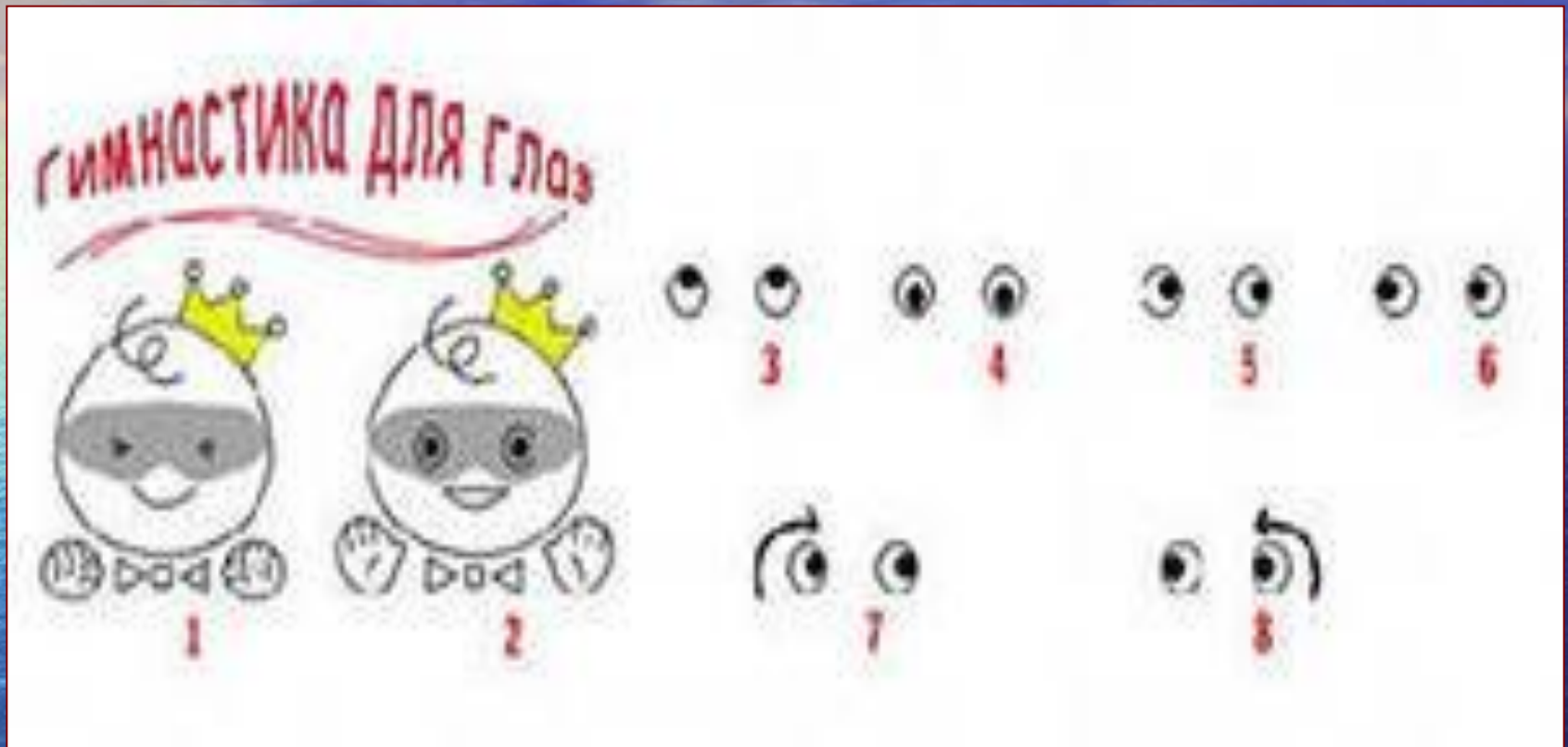
Метод воздействия на точку – легкое надавливание в течение 30 секунд, после чего производится массаж: девять вращений по часовой стрелке и девять – против.

Продолжительность точечного массажа не должна превышать 3-4 минут



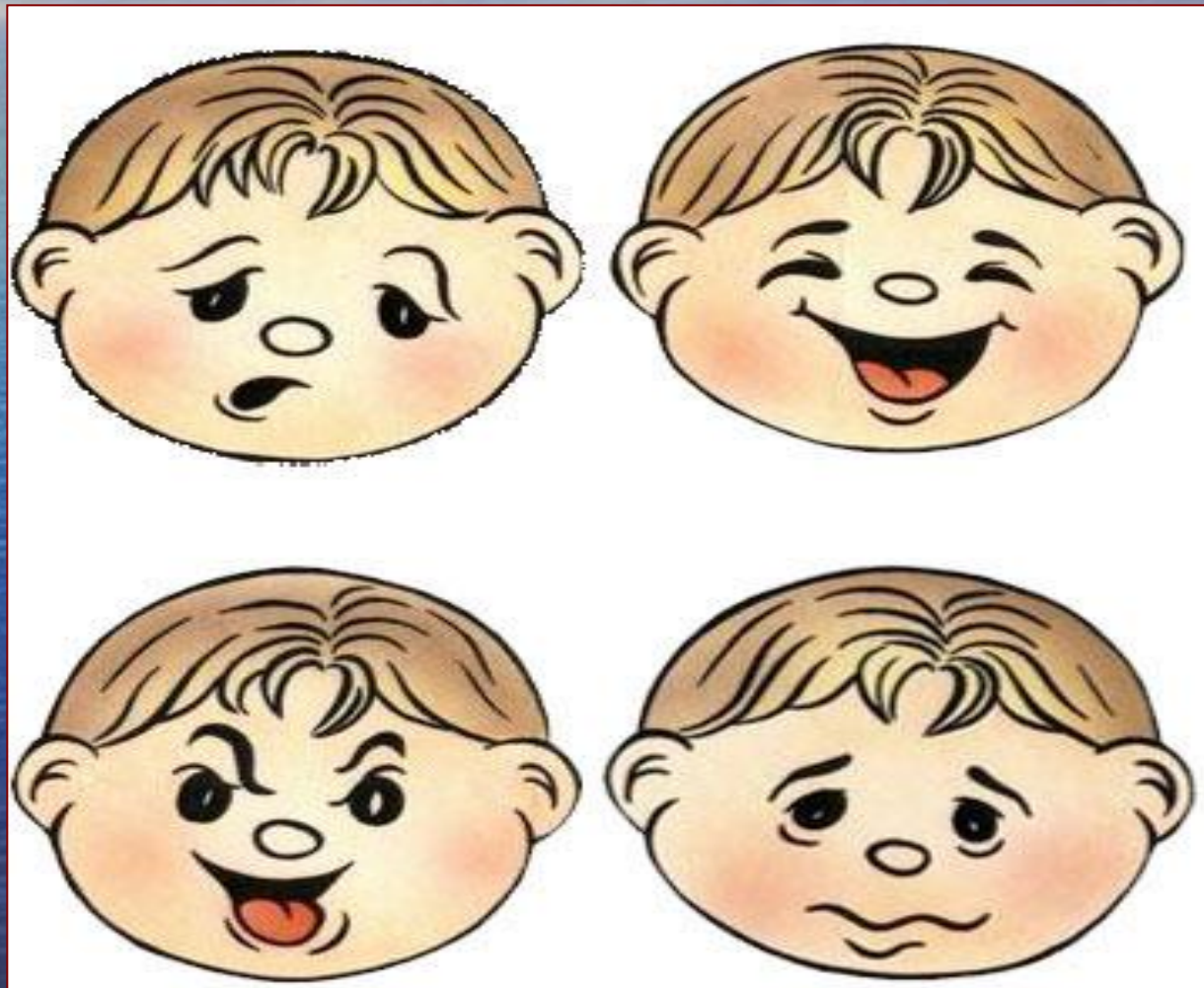


## Моменты оздоровления на занятии (гимнастика для глаз)

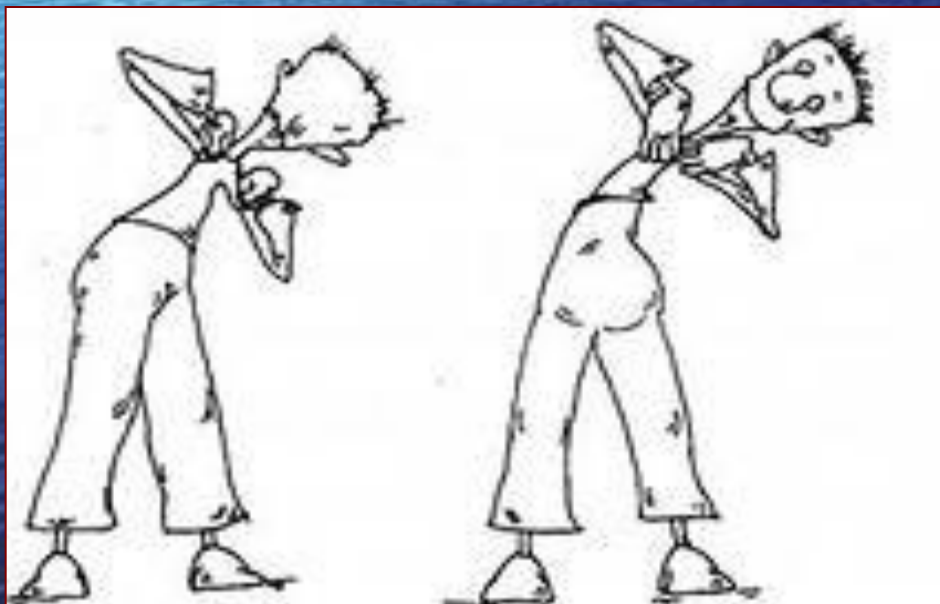
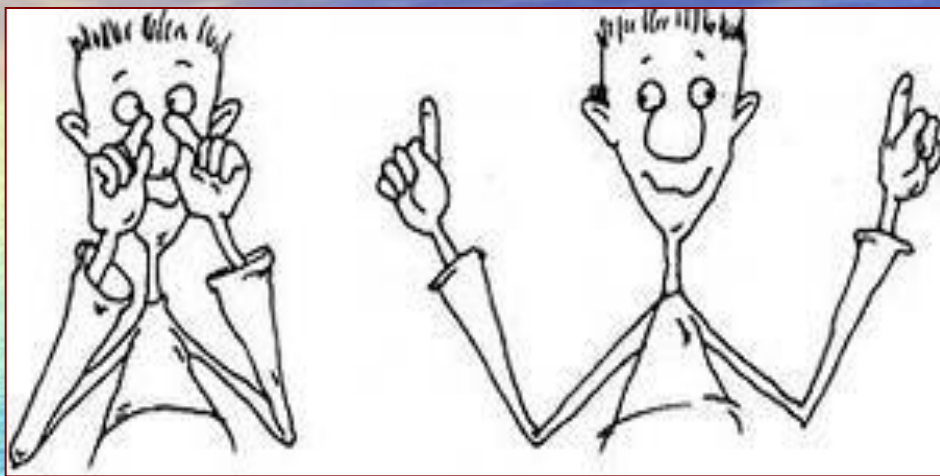


**Результат применения: снимает напряжение  
и помогает сохранить хорошее зрение**

**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!

