

**«Здоровьесберегающие
технологии
на занятиях по декоративно-
прикладному творчеству»**

**Автор: Шалганова Г. А.,
педагог дополнительного образования
МБУДО
«Усть-Абаканский ЦДО»**

Как школа меняет детей за годы обучения

1 класс	11 класс
Мальчики: рост 122-134 см, вес – 25-35 кг.	Мальчики: рост 170-190 см, вес – 65-90 кг.
Девочки: рост 125-134 см, вес - 22-35 кг.	Девочки: рост 165-180 см, вес - 50-75 кг.

Заболеваемость:

- органов зрения возрастает в 4 – 5 раз (не менее 50% школьников);
- опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы – в 4-5 раз (более 40%, нарушение осанки – 80%);
- органов пищеварения – в 3 раза (не менее 50%);
- нервно-психические расстройства (15%);
- заболевания эндокринной системы (увеличилось в 5 раз);
- заболевания туберкулезом увеличилось в 2 раза (5,5% детей в выпускных классах);
- 80% девушек имеют хронические заболевания, которые могут влиять на репродуктивную сферу.

(Данные Института возрастной физиологии Российской академии образования на 2009 г.)

Что такое здоровьесберегающие технологии?

- Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, на активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.



Принципы здоровьесберегающих технологий

Принципы:



раннее начало здоровьесберегающих мероприятий

комплексность использования всех доступных средств и методов здоровьесбережения

индивидуальный подход к ребенку

этапность проведения работы

непрерывность занятий

использование методов контроля адекватности нагрузок

сознательность, желание воспитанников не терять здоровье

Рабочее место школьника



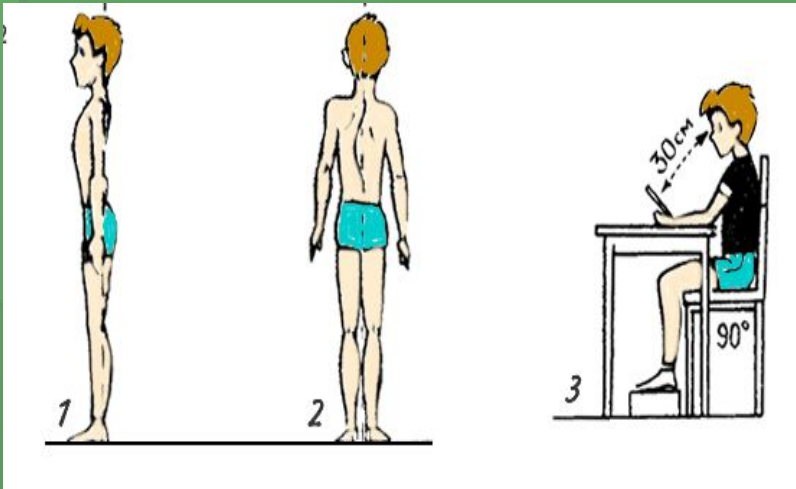
Правильно



Неправильно

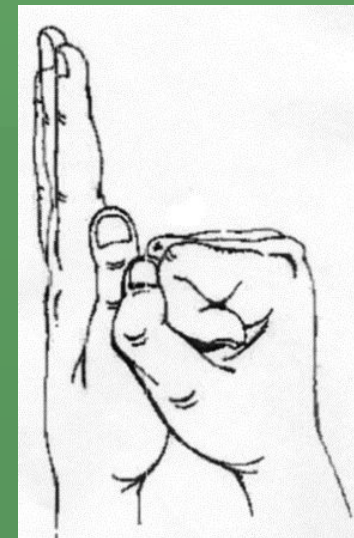
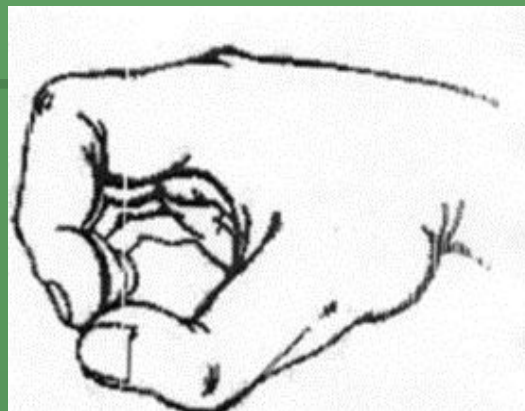
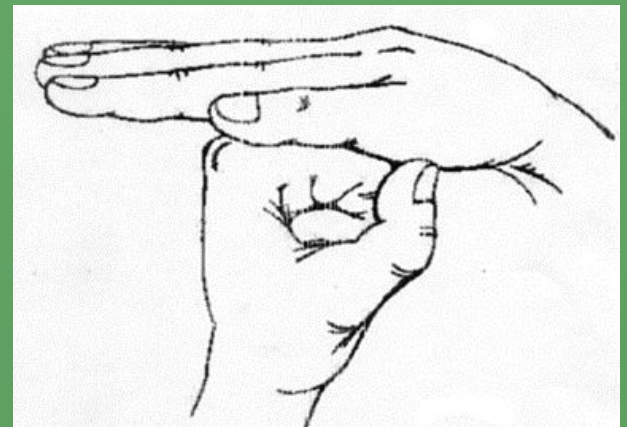
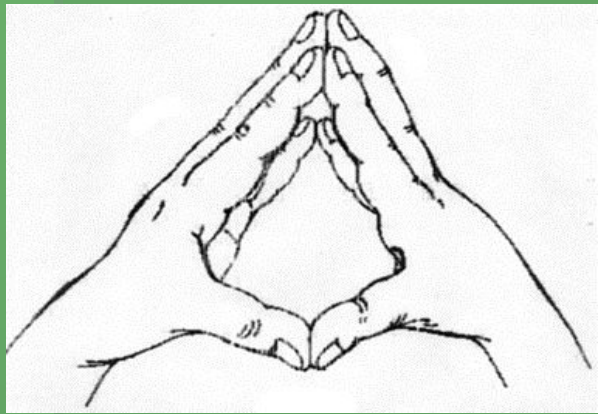
Правильная поза – путь к красивой осанке

- **Осанка** — превратившаяся в стойкую привычку манера держать свое тело;

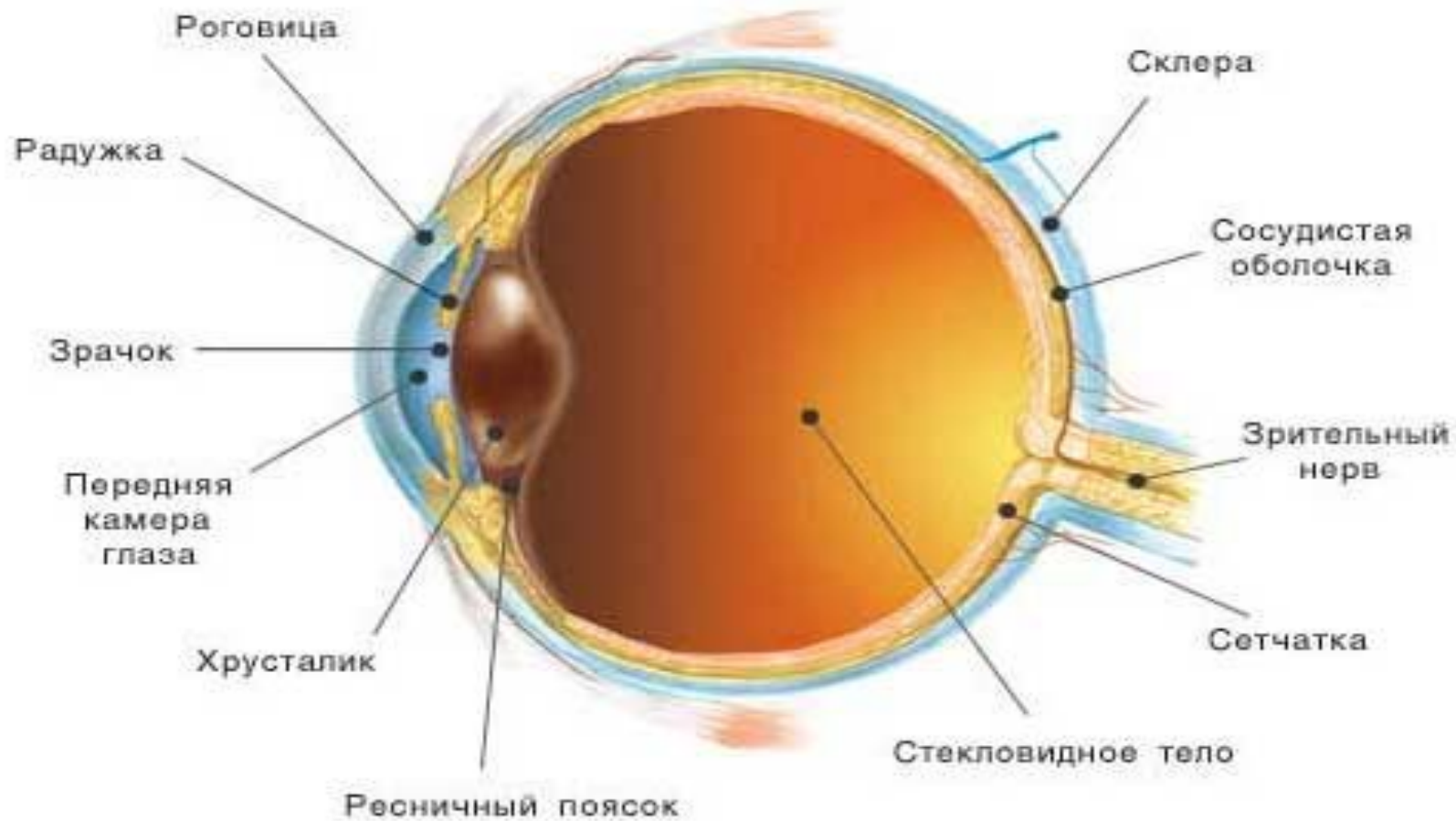


Все ребята дружно встали
(выпрямиться),
И на месте зашагали
(ходьба на месте).
На носочках потянулись
(руки вверх),
А теперь назад прогнулись
(прогнуться назад, руки за голову).
Как пружинки, мы присели
(присесть),
И тихонько рядом сели
(выпрямиться и сесть).

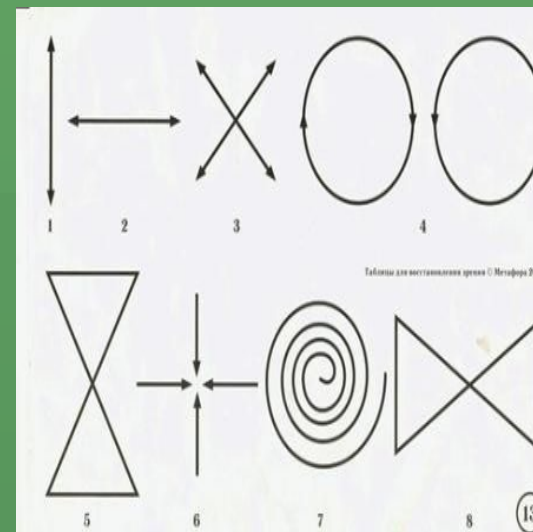
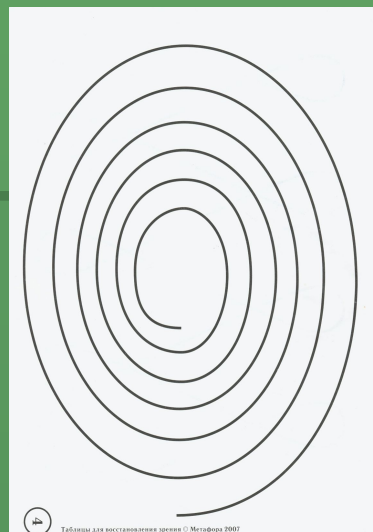
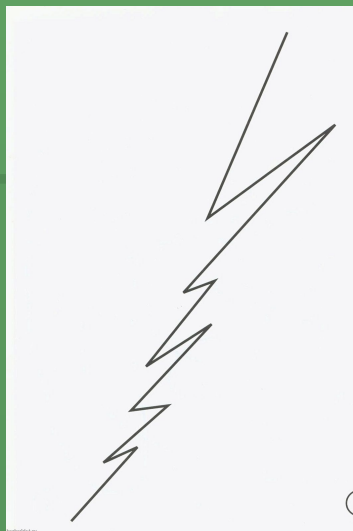
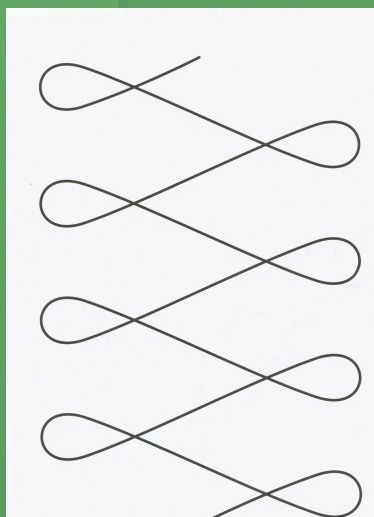
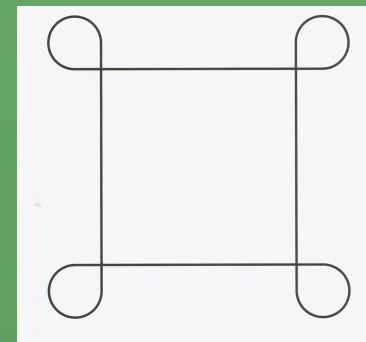
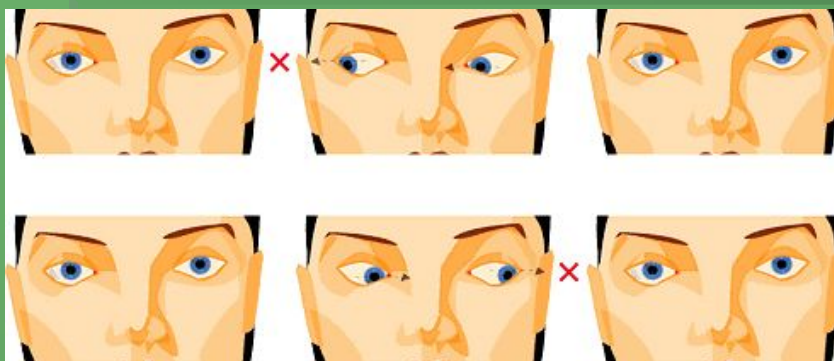
«Рука является вышедшим наружу головным мозгом...» - И. Кант



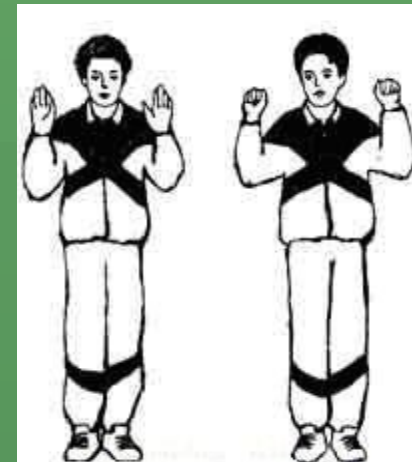
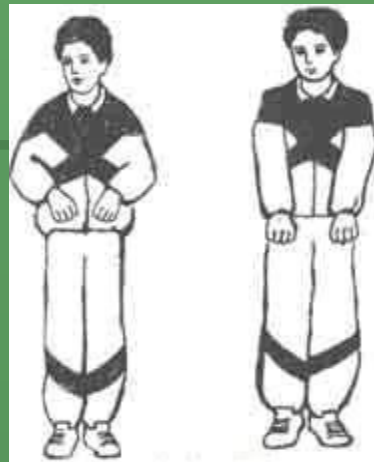
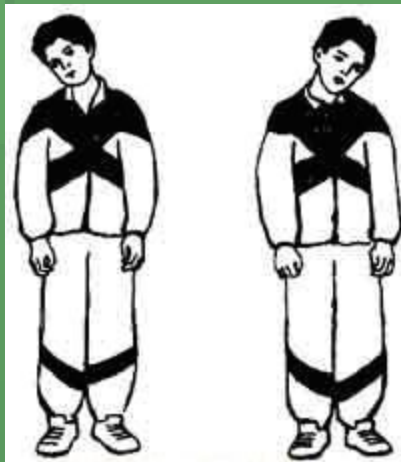
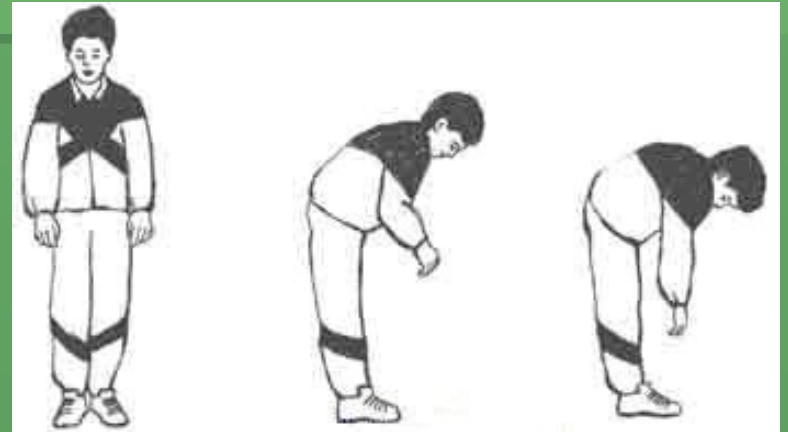
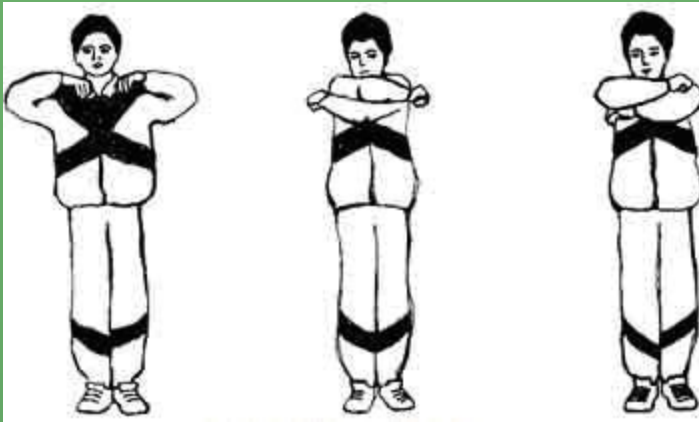
Глаз – рабочий орган человека



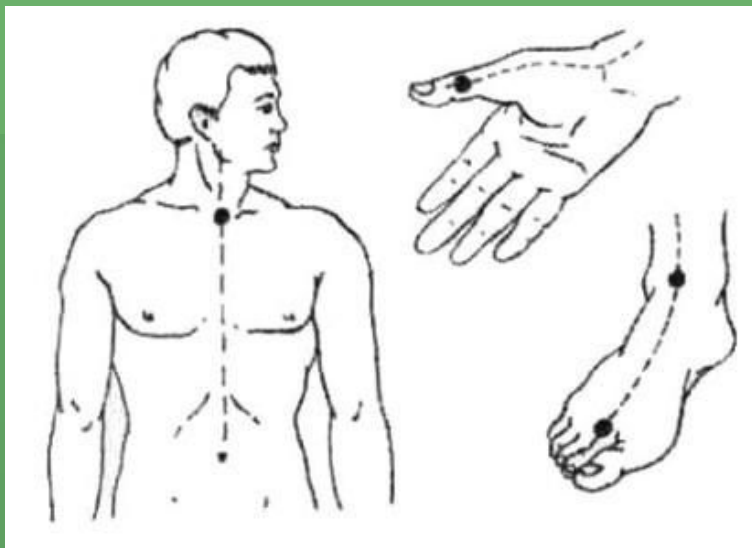
Упражнения для профилактики нарушений работы глаз:



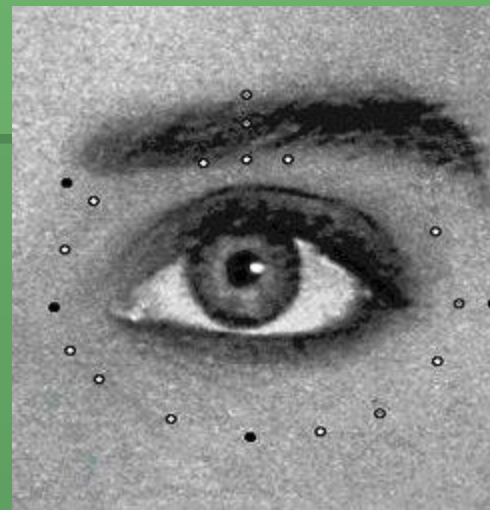
Дыхательная гимнастика



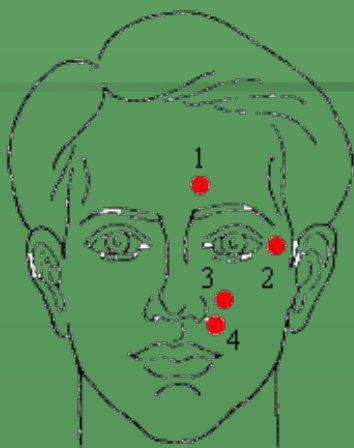
Оздоровительное средство - массаж



точечный массаж при ангине



точечный массаж вокруг глаз



точечный массаж при насморке



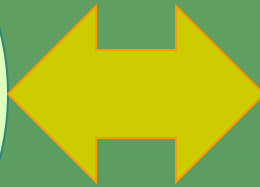
точечный массаж при гриппе

Релаксация – мышечное расслабление



Два мира есть у человека.
Один - который нас творит.
Другой – который мы до века
Творим по мере наших сил.
Н. Заболоцкий

**Занятия
рукодел
ием**



**Здоровьесберегающ
ие
технологии**

**Здоровье заключается в труде, и нет к нему столбовой
дороги, кроме как через кропотливый труд.**

Уэйт Филлипс



**Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье,
подобен ремесленнику, которому некогда наточить своих
инструментов.**

Иоганнес Мюллер



**Желаю всем здоровья
и творческих успехов!
Спасибо за внимание!**
