Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях д/о «Калейдоскоп» рук. Скуйбедина А.А.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дополнительного образования. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

**Динамические паузы**– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Гимнастика для глаз**– по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки учащихся. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**Релаксация** — проводится во время занятий для снятия напряжения или подготовки детей к длительной практической работе на занятиях . Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

**Технологии эстетической направленности**. Сюда относятся посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.

**Оформление кабинета**. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываю не только чистоту, но и температуру, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения.

**Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

**Стиль общения** учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.

**«Релаксационные паузы**» — это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического, психического). Основаны на способности мышц расслабляться, что позволяет сконцентрировать внимание и снять возбуждение.

После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным.

«Релаксационные паузы» доступны в самой простой игровой форме. Существует много комплексов упражнений, при помощи которых проводится релаксация. Расслаблять можно отдельные группы мышц, при этом берут 1-2 упражнения. Также релаксация проводится всего тела.

Умение расслабляться позволяет  *устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии.*

С этой целью в  работе с  детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма

Для расслабления лицевых мышц использую релаксационную паузу ***«Солнечный зайчик»***.(для учащихся младшей группы)

Давайте сядем поудобнее, руки  и ноги расслаблены. А теперь представим — мы сидим в летнем парке. Лучики солнца гуляют по нашему личику, затем зайчик заглянул к нам в глазки, давайте их зажмурим и попробуем ощутить зайчика на наших ресничках, потрогайте его, не поймали. Наши губки расплываются в улыбке. Наш зайчик побежал дальше по нашему личику, погладьте его ладонями нежно-нежно: на лбу, на носу, на ротике, на щечках. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть. Зайчик-озорник сел к нам на ушки, давайте погладим его. А теперь он снова щекочет наше личико, давайте погладим его и подружимся с ним. Повторять упражнение 2-3 раза.

Следующее направлено на дыхание: ***«Ленивая кошечка».***

Сидя , мы представим себя кошечками, вытянем руки перед собой, затем поднимем их вверх, наберем воздуха и потянемся, как кошечка. Тянемся, тянемся. Затем опускаем руки вниз, произнеся звук «ах». Повторять упражнение 2-3 раза.

Упражнение на расслабление мышц рук —***«Лимон».***

Давайте опустим руки вниз и представим, что в правой руке находится лимон, из которого нам нужно выжить сок. Медленно сжимаем, как можно сильнее руку в кулак. Лимон у нас круглый, мы ощущаем его форму. Давайте почувствуем, как напряжена наша правая рука. Выжимаем сок и выкидываем лимон. Тоже самое упражнение повторим с левой ручкой. А также можно использовать одновременно с двумя руками. Повторять упражнение 2-3 раза.

**Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

***“Задуй свечу”.***

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

**Упражнения на расслабление мышц шеи:**

***“Любопытная Варвара”.***

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

 Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

 А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

 А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

 Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

 А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

 Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Все эти упражнения и многие другие можно использовать как отдельные методы, направленные на определенную группу мышц,  а также в комплексе.