

Здоровьесберегающие технологии на занятиях в объединении «Домашняя волшебница»

Подготовила педагог дополнительного образования Левина В.Е.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье. Здоровьесберегающие технологии — предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. За последние годы произошло значительное ухудшение здоровья школьников. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.

На занятиях в объединении «Домашняя волшебница» прежде всего создаются условия для здорового развития детей:

1. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:
 - время трудоспособности, утомляемости учащихся;
 - учебная нагрузка,
 - физкультминутки.
2. Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:
 - воздушно-тепловой режим;
 - световой режим;
 - режим и организация учебно-воспитательного процесса.
3. Формируется здоровый образ жизни. На занятиях проводятся мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки (физкультминутки), введена система разминок для глаз. Упражнение сочетает в себе движение глазами, головой и туловищем.

Объединение «Домашняя волшебница» имеет кабинеты теоретической и практической подготовки. В кабинетах созданы благоприятные условия труда и обучения, способствующие сохранению здоровья учеников. Площадь кабинетов обеспечивает безопасные условия труда и соблюдение санитарно гигиенических требований. Организованы рабочие места с оборудованием,

инвентарем, инструментами с площадью проходов создан оптимальный микроклимат. Воздушно-тепловой и световой режим соблюдается полностью. Кабинет регулярно проветривается. Очищение воздуха в кабинетах идет при помощи комнатных растений и обязательного проветривания, на занятиях обязательна сменная обувь. Освещение рабочих мест естественное, через окна и искусственное через лампы дневного света. Организация работы объединения позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы занятий, в различные задания, как на теоретических, так и во время практических занятий. При изучении раздела «Кулинария», учащиеся знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращается внимание учащихся на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Ребята учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Проводится работа по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований. Исходя, из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья детей как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому обучающемуся, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка. Здоровьесбережение на занятиях в объединении - задача особой важности.

С целью здоровьесбережения учеников возникает необходимость включения в двигательный режим воспитаника мероприятий, направленных на улучшение мозгового кровообращения, снижение зрительного утомления и статического напряжения мышц спины и кисти.

На занятиях проводятся физкультминутки, которые являются обязательной составной частью занятий (по 1-2 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), введена система разминок для глаз. Для этого

используются схемы зрительных траекторий, расположенные на экране. Упражнения сочетают в себе движение глазами, головой и туловищем. Такие упражнения хороши, когда ученикам так необходима физическая разминка, разрядка, резкая смена деятельности.

Большое значение на занятиях кружка, имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся. Занятия в объединении «Домашняя волшебница» дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на физическую, более эмоциональную. Охрана здоровья детей требует от педагога поиска нетрадиционных путей решения этой актуальнейшей проблемы. Игры — это хороший отдых между занятиями; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. Попыткой оздоровить обучающихся, облегчить их пребывание в стенах нашего центра, явилось ведение элементов здоровьесберегающих технологий, направленных на расширение зрительно-пространственной активности, которые были разработаны В.Ф. Базарным и Л.П. Уфимцевой. Я хочу познакомить Вас с некоторыми из этих приемов:

- Использование разного вида траекторий, по которым дети «Бегают» глазами (например, на листе ватмана или на доске изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль). Этот плакат размещается на уровне глаз. По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданному направлению (обязательно стоя).
- Можно использовать такие упражнения для глаз, которые хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Веселые человечки». На карточках педагог быстро показывает детям схематично изображенных человечков, выполняющих различные гимнастические упражнения. Дети должны сначала рассмотреть человечка, а потом повторить его движения.

- Проведение мимических упражнений, например, на карточках нарисованы лица клоунов с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют.
- Помогают сохранить здоровье ребенка цветковые круги, выставленные на доске. Каково же их назначение?
 - желтый цвет — уменьшает чувства страха у детей
 - синий цвет — тонизирует умственную активность;
 - красный цвет — активизирует умственные способности детей;
 - зеленый круг — для успокоения, если дети расшумелись;
 - оранжевый круг — цвет творчества, будет фантазия

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести ароматотерапию. Она используется по профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемии гриппа использую бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока). В кабинете много комнатных растений, которые очищают воздух. Ведь здоровье должно быть и у детей и у педагогов!

Мы считаем, что здоровье — наше личное дело, и не чувствуем вины перед людьми, окружающими нас, за его утрату, а ведь от наших болезней страдают и близкие нам люди. Наверное, поэтому так необходимо еще в детстве научить воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле — здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.