Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр

« Здоровьесберегающие технологии на занятиях дошкольного и младшего школьного возраста»

Коржавина Татьяна Ивановна

« Забота о здоровье — это важнейший труд педагога .

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Здоровье *- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов*

(Всемирная организация здравоохранения).

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.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии

- *технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения воспитательно-образовательного процесса*
- *технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса*
- *психолого-педагогические технологии*

Задачи здоровье сбережения:

- *создание адекватных условий для развития, обучения детей.*
- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности.*
- *создание положительного эмоционального настроя и снятие эмоционального напряжения.*

Формы здоровьесберегающих технологий.

Физкультминутки.

- ***РОЛЬ ФИЗМИНУТОК НА занятии***

  Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

  Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

  Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок. (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

  Продолжительность 1- 2 минуты.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ КОМПЛЕКСА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за музыкальным инструментом, партой(теоретические дисциплины). Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер. Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры – это веселые упражнения для пальцев и рук, инсценировка с их помощью каких-либо стихотворений, историй, сказок. Пальчиковые игры являются важной частью работы по развитию мелкой моторики рук у дошкольников и младших школьников. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны для детей, а также исключительно полезны для их общего развития.

Релаксация.

- *Современные дошкольники и младшие школьники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, школу, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!*
- *Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками и младшими школьниками использовать упражнения на релаксацию.*

Используемые упражнения на релаксацию в работе с детьми:

- *Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании.*
- *Упражнения на расслабление мышц лица.*
- *Упражнение на расслабление мышц шеи.*
- *Упражнения на расслабление мышц рук.*
- *Упражнения на расслабление мышц ног.*
- *Упражнения на расслабление всего организма.*

дыхательная гимнастика

проводится в проветриваемом помещении, педагог даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа

Гимнастика для глаз

рекомендуется использовать наглядный материал (ориентиры), показ педагога.

по 2-3 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки на занятии .

Ритмические упражнения и игры.

Использование ритмических упражнений способствует тренировке подвижности нервных процессов центральной нервной системы, активированию коры головного мозга, развитию внимания, памяти, что, несомненно, позитивно влияет на развитие детей.

- **Литература:**

Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.
Ильющенков В. В., Берсенева Т. А. Здоровье и образование. СПб, 1993.
Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии, 1-4 классы М.: ВАКО, 2004 г.
Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе.-2005.-№5.
Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.
Петров К. Здровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников.– 2005.-№2.-С.19-22.
Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. М., 1998.
Смирнов Н.К. Здровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/ Н.К.Смирнов. - М, 2003.-270с.
Тихомирова Л.Ф. Экспертный подход – основа здоровьесберегающей технологии / Ярославский педагогический вестник. – 2002. - №4.
Халемский Г.А. Школа – территория здоровья // Педагогика.–2005.-№3.-С.42-46.
Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта/ И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М.; Ставрополь, 2001.- 400с.