Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

Дом детского творчества

«Современник»

Выборгского района Санкт-Петербурга

Федорова Светлана Александровна

педагог дополнительного образования

Здоровьесберегающие технологии на занятиях объединения «Роспись по дереву»

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

Актуальность

Здоровье человека - тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

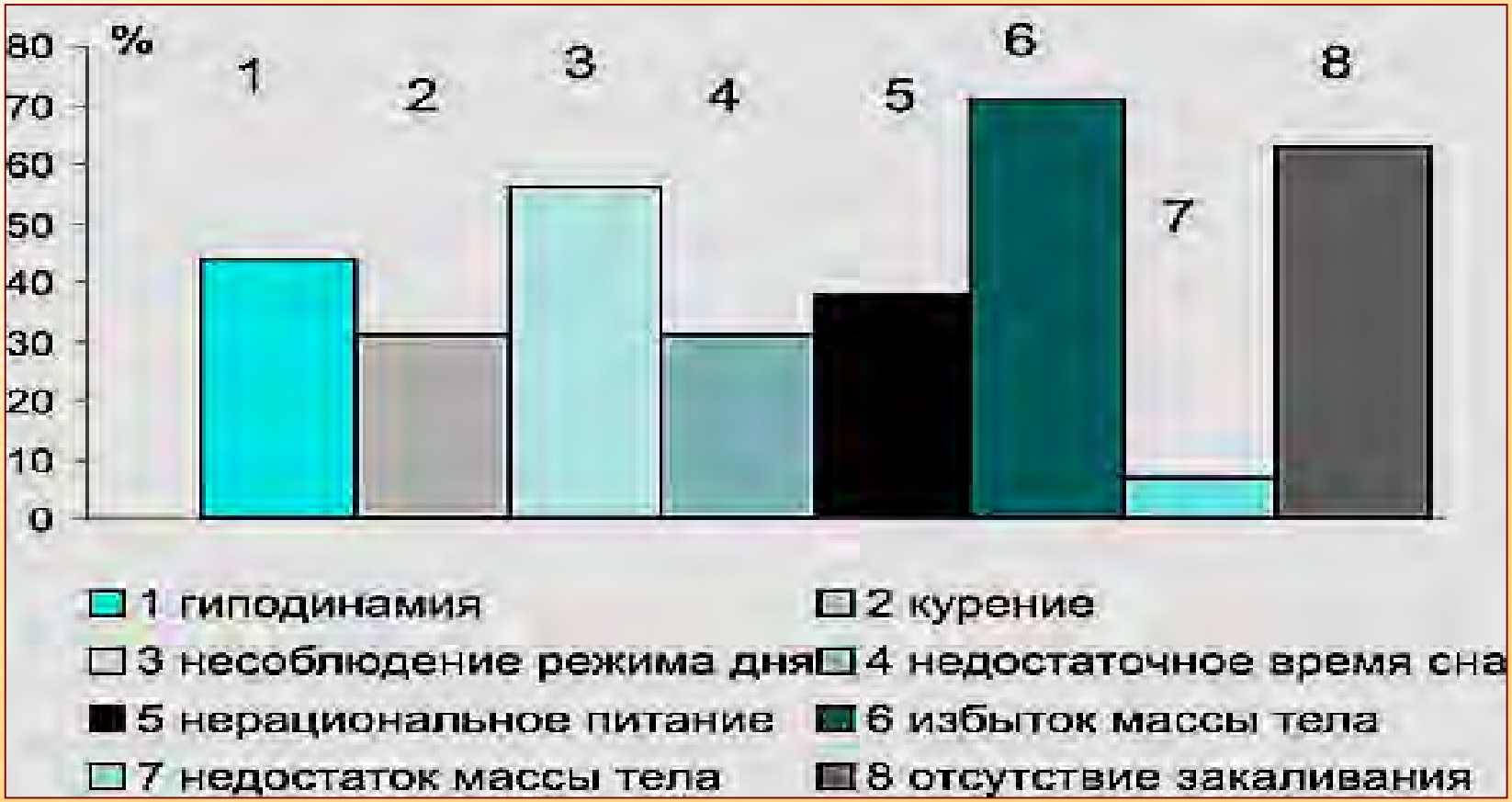
Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе.

Причины резкого снижения здоровья детей

- падение уровня жизни, социальные потрясения
- неблагоприятная экологическая обстановка
- ухудшение состояния здоровья матерей
- дефицит двигательной активности
- напряженный характер учебы, значительный объем учебной нагрузки
- стрессы
- 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

Основные виды здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании

Основные виды технологий

- **Санитарно-гигиенические**
- **Психолого-педагогические**
- **Физкультурно-оздоровительные**

Практическое применение здоровьесберегающей технологии по программе «Русские узоры»

1 год обучения - «Хохломская роспись»

2 год обучения - «Городецкая роспись»

3 год обучения - «Волховская роспись. Роспись матрешек»

Новизна
опыта работы педагога –

это использование
здоровьесберегающей технологии
с учетом содержания тем
в каждом разделе программы

Универсальность технологии

состоит в том, что она может применяться на любом занятии с детьми, использоваться в различных видах работы, во время разминки, игровой паузы, в ходе различных конкурсов

Тематическая физкультминутка «Птица» по теме «Хохломская роспись» для 1-го года обучения

Птица хохломская
крыльями махала,
Крыльями махала – злато
рассыпала.
Головой качала, в стороны
качала,
Да с землицы русской
травы собирала.
Травы собирала, чаши
украшала,
Мастерство с любовью нам
передавала.

Тематическая физкультминутка «Ягоды» по теме « Хохломская роспись» для 1-го года обучения

А в лесу растет черника,
Земляника, голубика,
Чтобы ягодку сорвать
Надо глубже приседать.
Нагулялся я в лесу,
Корзинку с ягодой несу,
Пора мне возвращаться,
Чтобы снова заниматься.

Тематическая физкультминутка «Кони» по теме «Городецкая роспись» для 2-го года обучения

Лошадка

Цок, цок, цок, цок!
Я лошадка – серый бок!
Я копытцем постучу,
Если хочешь – прокачу!
Посмотри, как я красива,
Хороши и хвост и грива.
Цок, цок, цок, цок!
Я лошадка – серый бок!

Тематическая физкультминутка «Цветы» по теме « Городецкая роспись» для 2-го года обучения

На лугу растут цветы,
Небывалой красоты.
К солнцу тянутся цветы
С ними потянись и ты.
Ветер дует иногда,
Только это не беда!
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки,
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

Тематическая физкультминутка «Рыбки» по теме « Волховская роспись» для 3-го года обучения

Пять маленьких рыбок ныряли в реке,
Лежало большое бревно на песке.
Первая рыбка сказала - нырять здесь легко,
Вторая сказала - ведь здесь глубоко!
Третья сказала – мне хочется спать!
Четвертая стала чуть-чуть замерзать.
Пятая крикнула - здесь крокодил,
Плывите скорее, чтоб не проглотил!

Тематическая физкультминутка «Матрешки» по теме « Роспись матрешек» для 3-го года обучения

Мы веселые матрешки-
Ладушки, ладушки.
На ногах у нас сапожки-
Ладушки, ладушки.
Завязали мы платочки-
Ладушки, ладушки.
Раскраснелись наши щечки-
Ладушки, ладушки.
В сарафанах наших пестрых-
Ладушки, ладушки.
Мы похожи, словно сестры-
Ладушки, ладушки!

Гимнастика для снятия напряжения рук

Сливы

Палец толстый и большой,
В сад за сливами пошел.
Указательный с порога,
Указал ему дорогу.
Средний палец самый меткий,
Он сбивает сливы с ветки.
Безымянный и мизинец
Собирают их в корзины,
А ладошки помогают,
Прямо в рот их отправляют!

Гимнастика для снятия напряжения с глаз

Автобус

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет…
Внизу речка – глубоко,
Вверху птички – высоко.
Щетки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колеса закружились
Вперед мы покатились.

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, рук

Будьте здоровы!