

Управление по образованию
администрации Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования
детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»



Методические рекомендации
Использование
здоровьесберегающих технологий
на занятиях объединений по интересам
в учреждениях дополнительного
образования

Составитель:
Герольд Мария Анатольевна,
методист отдела художественного воспитания

МИНСК

2024

Рекомендовано методическим советом ГУО «Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска», протокол №8 от 26.04.2024 года.

Методические рекомендации «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях объединений по интересам в учреждениях дополнительного образования» / сост. М. А. Герольд, методист отдела художественного воспитания. – Минск: ЦДОДиМ «Маяк», 2024.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. В современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни.

Адресуется педагогам дополнительного образования и методистам УДО

Введение

*Забота о здоровье – это важнейший труд.
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...*
В.А.Сухомлинский

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Для сохранения здоровья детей и подростков в учреждении дополнительного образования необходима рациональная организация занятий с обязательным применением здоровьесберегающих технологий.

Целью применения здоровьесберегающих технологий на занятиях в учреждении дополнительного образования является содействие формирования у учащихся сознательного отношения к своему здоровью – самой большой ценности, данной человеку, а также обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию и укреплению психологического, социального и физического здоровья.

Помочь в достижении цели может решение следующих задач:

- 1) снижение влияния факторов риска на здоровье учащихся в образовательной организации дополнительного образования;
- 2) обучение детей использованию полученных знаний в повседневной жизни;
- 3) воспитание потребности в здоровом образе жизни, навыках гигиены и профилактики заболеваний.

Рассмотрим классификацию здоровьесберегающих технологий по характеру действий.

Защитно-профилактические технологии направлены на защиту ребёнка от неблагоприятных для здоровья воздействий. К ним относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований; поддержание чистоты; ограничение предельного уровня образовательной нагрузки, исключая наступление состояния переутомления детей; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах с целью профилактики травматизма и т.п.

Компенсаторно-нейтрализующие технологии направлены на восполнение того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частичную нейтрализацию негативных воздействий в случаях, когда полностью защитить человека от них не представляет возможным. Это, например, физкультминутки и физкультпаузы, в какой-то мере нейтрализующие неблагоприятное воздействие статичности занятий и недостаточность физической нагрузки, эмоциональные разрядки, или «минутки покоя», снижающие стрессогенные воздействия и психоэмоциональное напряжение.

Стимулирующие технологии активизирует собственные силы организма, помогают использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Типичные примеры – температурное закаливание, физические нагрузки.

Информационно-обучающие технологии обеспечивают всем участникам образовательного процесса уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье – своём и близких, способствуют формированию культуры здоровья.

Безусловно, применение каждой из этих технологий невозможно без учёта соответствующих критериев здоровьесбережения.

Санитарно-гигиенические критерии – это не только личная гигиена, но и обстановка и гигиенические условия в кабинете, в спортивном или танцевальном зале.

К **психолого-педагогическим критериям** прежде всего относится психологический климат на занятии. Эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка повышают работоспособность, помогают раскрыть способности каждого ребёнка, и это приводит в конечном итоге к хорошим результатам.

Физкультурно-оздоровительные критерии – организация занятия с учётом моментов оздоровления, от которых во многом зависят функциональное состояние учащихся в процессе деятельности, возможность длительно поддерживать умственную и физическую работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Для получения максимального эффекта от применения здоровьесберегающих технологий необходимо соблюдать ряд правил и принципов:

✓ Не навреди». Выбирайте проверенные методы, которые принесут пользу.

✓ Главный приоритет – забота о здоровье педагога и учащихся. Оцените свои предложения с точки зрения влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

✓ Непрерывность и преемственность. Будьте готовы к тому, что работа по внедрению здоровьесберегающих технологий ведётся последовательно из занятия в занятие.

✓ Нагрузка должна соответствовать возрасту.

✓ Успех порождает успех. Делайте акцент на положительных результатах обучения.

✓ Ответственность. Одна из задач педагога – сделать так, чтобы учащийся осознал, что он сам несёт ответственность за своё здоровье.

Здоровьесберегающие технологии позволяют параллельно решать задачи охраны здоровья детей как в психологическом, так и в физиологическом аспектах и задача педагогов – обучить ребёнка сохранению своего здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

Название технологии	Определение	Особенности методики проведения
Физкультурная минутка	Динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла	В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т.п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин
Подвижные и спортивные игры	Это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений. Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования	Подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем проведения
Пальчиковая гимнастика	Тренировка тонких движений пальцев и кисти рук	Проводится в любое удобное время. Рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами
Артикуляционная гимнастика	Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти	Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном её выполнении
Гимнастика для глаз	Упражнения для снятия глазного напряжения	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал и показ педагога
Дыхательная гимнастика	Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребёнка	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы
Стретчинг	Специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. Проводится не раньше, чем через 30 мин после приёма пищи, 2 раза в неделю

<i>Ритмопластика</i>	Система физических упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство ритма и пластику	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка. Проводится не раньше, чем через 30 мин после приёма пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. Проводит руководитель физ. воспитания, муз работник, хореограф
<i>Релаксация</i>	Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление)	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
<i>Технологии эстетической направленности</i>	Эмоциональное благополучие ребёнка	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Особое значение имеет работа с семьёй, привитие детям эстетического вкуса
<i>Гимнастика ортопедическая</i>	Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
<i>Гимнастика корригирующая</i>	Система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц	Знание индивидуальных особенностей детей и методики обучения соответствующих движений

Технологии сохранения и стимулирования здоровья учащихся

Название технологии	Определение	Особенности методики проведения
<i>Занятия из серии «Здоровье»</i>	Занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
<i>Самомассаж</i>	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в	Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям элементарные знания о

	различных формах физкультурно-оздоровительной работы	том, как не нанести вред своему организму
<i>Точечный массаж</i>	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов
<i>Коммуникативные игры</i>	Игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей	Проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. Занятия строятся по определённой схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
<i>Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия</i>	Тренинг творческой психотехники. (ТПП). Система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, осязание, зрительное внимание и память, воображение и творческую фантазию	Занятие может быть организовано не заметно от ребёнка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных задач
<i>Утренняя гимнастика</i>	Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, общение, игра	Формы проведения: подвижные игры, полоса препятствий, ритмическая гимнастика, традиционная, с предметами, сюжетная

Коррекционные технологии

Название технологии	Определение	Особенности методики проведения
<i>Арт-терапия</i>	Это форма психотерапии, в которой использование художественных материалов и творческого процесса помогает людям выражать свои эмоции, решать психологические и эмоциональные проблемы. Эта методика включает в себя различные виды искусства, такие как рисование, лепка, музыка, танец, театр и другие	Занятия проводятся по подгруппам (10-13 человек), сеансами занятий по 30-35 мин. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий
<i>Технология музыкального воздействия</i>	Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательной активности	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы либо отдельные занятия. 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей
<i>Сказкотерапия</i>	Метод психологии, использующий сказку для решения задач в области воспитания, образования, коррекции поведения, профилактики психологических отклонений, психологической и психотерапевтической помощи и др.	Занятия используют для психологической и терапевтической развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей. Периодичность 2-4 занятия в месяц по 30 мин
<i>Технологии воздействия цветом</i>	Способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка	Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач
<i>Технологии коррекции поведения</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Игры с правилами • Игры-соревнования • Раскрепощающие 	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы

	<p>психотехнические игры (спец. игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности) 	<p>составляются не по одному признаку – дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий</p>
<i>Психогимнастика</i>	<p>Метод реконструктивной психокоррекции, при котором участники общаются без слов и цель которого – познание и изменение личности человека</p>	<p>Занятия проводятся по специальным методикам, периодичность 1-2 раза в неделю по 25-30 мин</p>
<i>Фонетическая ритмика</i>	<p>Система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением определенного речевого материала (фраз, слов, слогов, звуков).</p>	<p>Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий – фонетически грамотная речь без движений. Периодичность 2 раза в неделю, не раньше, чем через 30 минут после приёма пищи</p>

Литература и информационные ресурсы

1. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525 «Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований» (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570). [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://minzdrav.gov.by/upload/dadvfiles/law/постановление_СМ_7_августа%202019 – Дата доступа: 09.04.2024.
2. Саватеева, Т. Ю. Методическая разработка Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и особенности методики проведения / Т. Ю. Саватеева. – М., 2013.
3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://school.kontur.ru/publications/2463>. – Дата доступа: 09.04.2024.
4. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в дополнительном образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.prodlenka.org/seminary/dopolnitelnoe-obrazovanie-detej/ispolzovanie-zdorovesberegajuschih-tehnologij> – Дата доступа: 08.04.2024.

Методические рекомендации

Использование здоровьесберегающих технологий
на занятиях объединения по интересам
в учреждениях дополнительного образования

Составитель:

Герольд Мария Анатольевна,
методист отдела художественного воспитания

Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи
«Маяк» г.Минска»

220006, Минск, пер. Полевой,
2а Тел. (17) 373-24-10
e-mail: lencvr@minsk.edu.by