

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
<b>Физкультурная минутка</b>	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
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	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
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	Тренировка тонких движений пальцев и кисти рук	Проводится в любое удобное время. Рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами
<b>Артикуляционная гимнастика</b>	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
<b>Гимнастика для глаз</b>	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
<b>Дыхательная гимнастика</b>	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
<b>Стретчинг</b>	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

<b><i>Ритмопластика</i></b>	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
<b><i>Релаксация</i></b>	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
<b><i>Технологии эстетической направленности</i></b>	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
<b><i>Гимнастика ортопедическая</i></b>	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
<b><i>Гимнастика корригирующая</i></b>	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
<b><i>Занятия из серии «Здоровье»</i></b>	Занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
<b><i>Самомассаж</i></b>	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><b>Точечный массаж</b></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><b>Коммуникативные игры</b></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><b>Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия</b></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><b>Утренняя гимнастика</b></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 настроения 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"> <li>• Игры с правилами</li> <li>• Игры-соревнования</li> <li>• Раскрепощающие</li> </ul>	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"> <li>• Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности)</li> </ul>	<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>
<b><i>Психогимнастика</i></b>	<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>
<b><i>Фонетическая ритмика</i></b>	<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](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