

Родимова Мария Викторовна
методист КГБУДО
«Камчатский дворец детского творчества»

Здоровьеформирующее пространство на занятиях с детьми дошкольного возраста в системе дополнительного образования

Здоровье детей является важным условием эффективности их образования, достижения обучающимися заданного уровня образованности, соответствующего Государственному образовательному стандарту.

Важным направлением реализации концепции здоровьесбережения в образовательном пространстве в настоящее время является разработка и применение здоровьесберегающих образовательных технологий на всех уровнях образования, начиная с дошкольного возраста.

Важнейшей целью внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательный процесс является формирование культуры здоровья, которая должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого – мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

Установка на здоровый образ жизни и здоровье не появляется сама по себе, она формируется в процессе семейного и педагогического воздействия. Сущность педагогического компонента в валеологическом обеспечении жизнедеятельности состоит в обучении здоровью с раннего возраста.

Таким образом, здоровьесберегающее образование можно рассматривать как процесс воспитания и обучения, результатом которого является достижение обучающимся уровня образованности без ущерба своему здоровью.

Рассмотрим конкретные педагогические здоровьесберегающие технологии и приёмы в дополнительном образовании, необходимые для создания здоровьесберегающей среды.

Рациональная организация образовательного процесса включает: чередование видов учебной деятельности на конкретном занятии, в течение недели, месяца, учебного года в зависимости от содержания образовательной программы;

- разделение учебной группы на подгруппы на основе индивидуально-дифференцированного подхода в рамках личностно-ориентированного образования;
- рациональную насыщенность, плотность учебного занятия;
- вариативность форм учебных занятий (лекция, практическое занятие, «круглый стол», диспут, выставка, экскурсия, посиделки и тому подобное);
- интересную, увлекательную подачу учебного материала в соответствии с возрастными, интеллектуальными, половыми особенностями обучающихся;

- инструктажи по технике безопасности и соблюдение всеми участниками образовательного процесса правил техники безопасности.

2. Организация комфортной развивающей среды на занятиях может включать:

- безусловное принятие ребёнка, доверительные отношения педагога и воспитанника;
- безоценочное обучение;
- создание ситуации успеха для каждого обучающегося;
- формирование детского коллектива;
- тематические праздники и чаепития;
- музыкотерапию и другое.

Итак, для формирования здоровьесберегающего образовательного пространства в учреждениях дополнительного образования, необходимо обязательное использование всеми педагогами здоровьесберегающих технологий. В этом случае получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья, отсюда вытекают следующие задачи: воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни. Поэтому педагоги при построении своих занятий должны учитывать такие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинетах должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Смена видов учебной деятельности на занятии не менее 4-х так, как однообразие способствует утомлению. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

3. Количество видов преподавания (*словесный, наглядный, самостоятельная работа*) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

4. На занятиях следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

5. На занятиях должна присутствовать смена поз обучающихся, которые соответствовали бы видам работы. (См. Приложение 1)

6. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут занятия по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

7. Следует включать в занятия вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

8. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

9. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

3. Организация двигательной активности обучающихся

может содержать в зависимости от направления дополнительной образовательной программы:

- гимнастку для рук;
- гимнастку для глаз;
- физкультурные паузы (физкультминутки);
- динамические перемены между этапами занятия и другое.

(См. Приложение 1.)

Динамические паузы выполняют следующие функции:

1. Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;
2. Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
3. Коммуникативную – объединяет детей в **группы**, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
4. Воспитательную – формируют моральные и нравственные качества;
5. Обучающую – дают новые знания, умения, навыки, и закрепляют их;
6. Развивающую – развивают речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы;
7. Коррекционную – *«исправляют»* эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка;
8. Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний;
9. Лечебную – способствовать выздоровлению.

4. Таким образом, применение широкого спектра здоровьесберегающих технологий должно выступать неотъемлемой частью ежедневной работы педагога дополнительного образования, являться качественным показателем уровня его профессионализма.

- **Правильная поза учащегося во время занятий**

- За столом (*партой*): Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. Голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении **образуют прямой угол**. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ребенка необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти ребенка.

- При письме: Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Надплечья находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (*тетради, книги*) соответствует 30—35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30°. Левая рука (*правая рука у левшей*) учащегося поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

- При чтении: Поза при чтении в основном совпадает с позой при письме. Предплечья симметрично, без напряжения лежат на поверхности стола (парты, кисти поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом 15°.

- Стоя: Стоять надо свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Голову не наклонять, следить за симметричным положением надплечий, углов лопаток.

Виды динамической паузы

- **Пальчиковая гимнастика**

«Наши пальчики проснулись»

Руки на столе перед грудью согнуты в локтях)

- Наши пальчики проснулись. (Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены)

-С добрым утром! (*Пальцы рук переплести - "рукопожатие"*)

-Потянулись, потянулись, потянулись. (Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться)

-Стали дружно умываться. (Ладошки трут друг друга, имитируя намыливание)

-Полотенцем вытираться.

(Поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны

кисти к кончикам пальцев)

- Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.

(Каждый пальчик массируется (*имитируется процесс вытирания рук*))

- Дружно делаем зарядку!

(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад. Пальцы расслаблены, взмахи кистями).

-И уселись за тетрадку. (*Руки на парте согнуты в локтях*).

«Наперсток»

Вышивает, шьет иголка, *Левая ладошка раскрыта, в правой-
Воображаемая иголка*

Пальцу больно, *«Иголка» задевает средний палец*

Пальцу колко.

А наперсток в тот же миг

К девочке на пальчик- прыг!

Говорит иголке: *Изображают, что шьют*

- Шей,

А колоться ты не смей! *Ритмично грозим пальчиком левой руки*

- **Гимнастика для глаз**

1. Сидя за столом расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

2. Медленно переводить взгляд вверх–вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

3. Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и наметить на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

4. Положить ладони одну на другую так, чтобы **образовался треугольник**, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, как описано выше.

- **Физминутки**

«Колобок»

Колобок, колобок,
Колобок – румяный бок.

Идут в полуприседе, руки на пояс.

По дорожке покатился
И назад не воротился.

Бегут на носочках, руки на пояс.

Встретил мишку, волка, зайку,

Встав в круг, изображают зверей

Поиграл на балалайке

Имитируют игру на балалайке

У лисы спел на носу –

Пляшут вприсядку

больше нет его в лесу

Разводят руками

«Цапля»

Очень трудно так стоять, ножку на пол не пускать

И не падать, не смеяться,

За соседа не держаться

Поочередно меняя стоять на одной ноге, руки в стороны. Кто нарушил правило – выходит из игры.

«Снежок»

Раз, два, три, четыре,

Хлопки

Мы с тобой снежок слепили:

Имитация лепки

Круглый,

Рисуем в воздухе круг

Крепкий, очень гладкий,

Левая рука в кулаке, правой -погладить

Но совсем-совсем не сладкий!

Грозим пальчиком

Раз - подбросим,

Имитация броска вверх

Два - поймаем,

Соединяем руки в чашечку

Три – уроним

Имитация броска вниз

И – сломаем.

Топаем ножками.