

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Станция юных техников»

Методическое пособие

Применения здоровьесберегающих технологий в учебно-
воспитательном процессе на занятиях НТМ
(для педагогов дошкольного и дополнительного образования)



Подготовила:
Гумерова Людмила Валериевна,
педагог дополнительного образования

г. Норильск, 2010 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|--|
| ВВЕДЕНИЕ..... | |
| I. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ..... | |
| II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ... | |
| III. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ..... | |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | |
| ЛИТЕРАТУРА..... | |
| ПРИЛОЖЕНИЕ..... | |

ВВЕДЕНИЕ

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

Народная мудрость гласит: «Здоровому – все здорово», считаю, что эта поговорка актуальна сегодня и имеет прямое отношение к моей профессиональной деятельности, т.к. сохранение и укрепление здоровья, их социально-психологическая адаптация и развитие во многом определяются пребыванием учащихся в моем творческом объединении.

Формирование физического и психического развития, интеллектуальных и творческих возможностей ребенка закладывается еще в детстве, когда кора больших полушарий головного мозга еще окончательно не сформирована.

Именно в этом возрасте через познавательные-игровые программы, игры-путешествия, динамические паузы, физические упражнения, подвижные игры и различные виды гимнастики необходимо развивать у детей память, восприятие, логическое мышление, воображение, фантазию, внимательность, наблюдательность, инициативу и самостоятельность.

Подготовка к здоровому образу жизни учащихся на занятиях осуществляется на основе следующих факторов:

- 1. Санитарно-гигиенические технологии здоровья сбережения;*
- 2. Организационно-педагогические технологии здоровья сбережения;*
- 3. Психолого-педагогические технологии здоровья сбережения.*

Данное пособие содержит выше перечисленные факторы и имеет своей целью раскрыть особенности здоровьесберегающих технологий, используемых на занятиях начального технического моделирования, позволяющих эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Наряду с теоретическим материалом предлагаются: комплекс учебных занятий и воспитательных мероприятий по здоровьесбережению, комплекс оздоровительно-профилактической деятельности (физкультминутки, пальчиковые упражнения, гимнастика для глаз и т.д.), инструкционная карта с подробным описанием встречающихся повреждений и травм, их признаки и первая помощь.

I. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Огромное значение в физическом развитии учащихся и укрепления их здоровья имеют санитарно-гигиенические технологии, т.е. проветривание и влажная уборка помещения, выполнение санитарно-гигиенических норм и требований, создание благоприятного психологического климата, доброжелательная обстановка, оптимальное чередование различных видов деятельности.

С целью повышения работоспособности организма, замедления процесса утомления и напряжения на своих занятиях я использую динамические паузы, физические упражнения, подвижные игры и различные виды гимнастики (*пальчиковая, для глаз, на развитие двигательной активности детей и т.д.*).

Большой интерес у учащихся вызывают эмоциональные и увлекательные физкультминутки собственного сочинения. Провожу физкультминутки в веселой, занимательной форме, когда наблюдаю у детей первые признаки утомления и снижения учебной активности (рассеивание внимания, частая смена поз, отвлечения). Например:

Морячок проснулся рано,

(протираем глазки)

Раз - в бинокль посмотрел,

(приставляем к глазам пальцы, как бинокль)

Два – нагнулся, потянулся,

(наклоняемся вперед, встаем – встаем на носочки и тянемся)

Руки в стороны развел,

(разводим руки в стороны)

И плавать по морю пошел.

(делаем движения руками вперед)

Это позволяет мне активизировать учащихся на дальнейшую работу, сохранить их физическое и психическое здоровье.

Значительную роль на занятиях играют различные пальчиковые упражнения, которые направлены на развитие мелкой моторики рук, двигательной активности детей, на расслабление мышц нижних конечностей, глаз, позвоночника и т. д.

Например, такие пальчиковые упражнения для рук, как:

«Пароход»

Пароход плывет по речке

И пыхтит он, словно печка.

(обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх)

«Пила»

Пилим, пилим мы бревно.

Очень толстое оно,

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

(дети ребром ладони одной руки растирают другую руку и наоборот)

«Строитель»

Пальчик, пальчик, где ты был?

Из фанеры дом пилил

А потом я шлифовал

Красил, лаком покрывал

Интересно и занимательно проходят занятия с использованием дидактических материалов для снятия физического напряжения с мелкой моторики рук. Все это помогает учащимся передохнуть, расслабиться, и принести своему организму пользу.

Предлагаю вашему вниманию фрагмент занятия с учащимися ОВЗ:

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки

**Шли-шли-шли и конвертик мы нашли
Посмотрите что в конверте
И скажите что же это...
Наши ножки отдохнули
И вперед опять шагнули**

С целью сформирования необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и использованию полученных знаний в повседневной жизни мною разработана инструкционная карта по здоровью сбережению, где подробно представлены общая характеристика травмы или повреждения, необходимые знания по оказанию первой помощи.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил техники безопасности при работе с инструментами и приспособлениями. И благодаря выполнению этих правил сохраняется здоровье, снижается утомляемость моих воспитанников и повышается работоспособность.

Для предупреждения утомления учащихся перед началом каждого занятия и во время перемен проветриваю кабинет, а в теплые дни занятия провожу при открытой форточке. Для оказания первой помощи в кабинете имеется медицинская аптечка с необходимыми медикаментами первой помощи.

Но, к сожалению, в нашей работе не обходится без мелких порезов, и оказание первой помощи бывает связано с различными неприятными ощущениями. В результате получения мелкой травмы у ребенка формируется отрицательное отношение к ним: он боится или плачет. Чтобы как меньше травмировать психику ребенка во время оказания первой помощи, я стараюсь успокоить ребенка и переключить его внимание - рассказать что-нибудь интересное, разговаривать с ним об игрушках или прочитываю мною разработанные четверостишия.

Предлагаю вашему вниманию инструкционную карту, где указаны более часто встречающиеся повреждения и травмы, их признаки, первая помощь, и один из вариантов утешения и успокоения ребенка.

ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

| № | Травма, повреждение | Признаки | Первая помощь | Примечание |
|---|--|---|--|---|
| 1 | Обморожение – повреждение тканей в результате воздействия низкой температуры | Чувство холода, онемение, кожа бледной окраски, несколько отечная | 1.Отогреть обмороженные места ладонями рук. 2. Легкий массаж руками или куском мягкой ткани до появления розовой окраски кожи. 3. Напоить ребенка теплым чаем. | Наш кружковец погулял долго на морозе. Эти пятна на лице с обморожением схожи. Ты не бойся и не трусь, мы тебе поможем. И горячие ладошки к твоим щекам приложим. Согреем мы тебя всегда, симптомы эти ерунда. Чайку горячего попьешь, здоровеньким домой пойдешь! |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 2 | Порез – неглубокая резаная рана, ранка. | Боль, повреждение кожи, кровотечение | <i>Вариант 1.</i> 1. Обработать рану, промыв ее перекисью водорода. 2. Смазать края антисептическим средством (йодом). 3. Наложить бактерицидный пластырь <i>Вариант 2.</i> Применить клей БФ-6 | Не бойся, кружковец, умелей - дружок, С порезом тебе мы поможем – Сначала помоем и йодом помажем Затем аккуратно и бинтик приложим Так первую помощь тебе мы окажем! |
| 3 | Ожог – обожженное место на ткани организма | Покраснение кожи, волдырь, отечность, боль | 1. Приложить к обожженному месту пузырек со льдом. 2. Мазь, гель: салкосерин, спасатель. | Наш кружковец торопился и обжег он пальчик в раз. Ты не бойся, не волнуйся Ведь поможем мы сейчас. |
| 4 | Ушиб – внутреннее повреждение тканей организма | Боль, припухлость, покраснение на месте ушиба, синяк | 1. Приложить к ушибленному месту пузырек со льдом. 2. Ёмкость с холодной водой. | Мы дружок, тебе поможем Справиться с твоей бедой. К синяку мы лед приложим Он исчезнет сам собой! |

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

На моих занятиях, одним из важных условий оптимальной организации учебного процесса является: правильная организация этапов занятия, наличие мотивации деятельности учащихся на занятии.

С целью стимулирования учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться на своих занятиях использую методы проблемного обучения, которые предполагают такие формы организации учебного материала, как проблемный вопрос, задача, задание или ситуация. На занятии по теме «Изготовление модели ракеты со целевидным соединением», после знакомства с основными частями ракеты, учащимся задаю вопросы: «Как полетит ракета без стабилизаторов – вверх, вниз, влево, вправо, под углом или круговыми движениями?». В результате учащиеся осмысливают и выдвигают свои предположения, пытаются самостоятельно доказать свои гипотезы. Данные вопросы активизируют учащихся, служат элементом, отражающим психологическое состояние учащихся. В результате повышается работоспособность, появляется интерес к познанию, который подавляет усталость и утомление.

Среди организационно-педагогических технологий особое внимание уделяю личностно-ориентированному обучению, где учитываю индивидуальные особенности и возможности каждого учащегося. Благодаря этому учащиеся умеют самостоятельно поставить задачу, выполнить практические задания без боязни ошибиться. В результате у учащихся появляется уверенность в себе и положительный эмоциональный настрой на дальнейшую работу. Это позволяет мне повысить устойчивый интерес к сохранению и укреплению здоровья каждого учащегося.

III. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

На занятиях я использую здоровьесберегающие технологии, которые помогают воспитанникам сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и использовать полученные знания в повседневной жизни. В активизации познавательной деятельности учащихся значительную роль на моих занятиях играют такие методы, как: практические, словесные, наглядные и т.д., а также педагогические приемы: создание проблемных ситуаций, использование технических сказок, рассказов, упражнений, опытов, проведение дидактических игр и игр-путешествий. Я применяю их на различных этапах занятия в зависимости от структуры и сложности рассматриваемой темы, что способствует достижению целей обучения и реализации образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Самым эффективным приёмом обучения на занятиях является использование элементов игровых технологий, которые оказывают большое влияние на формирование и развитие психических, физических, эмоциональных качеств учащихся.

. Появление на занятиях сказочных персонажей: Незнайки, Карлсона, Веселого Карандаша, Сютика воздействует на творческое восприятие и воображение, влияют на процесс обучения, позволяют обеспечить психологическую разгрузку учащихся, снять элементы стресса и эмоционального напряжения, улучшить межличностные отношения учащихся. «Карандаш» рассказывает о себе, откуда он произошел, каким он бывает, что им делают, а ребята в ответ рассказывают о нем стихи и загадки; «Карлсон прилетал» рано утром и оставил письмо, где рассказывает о своем замечательном пропеллере и предлагает ребятам сделать такой же; «Незнайка», как всегда ничего не умеет делать, и приехал на велосипеде из Солнечного города с просьбой, чтобы ребята смастерили ракету и т.д.

Также на занятиях создаю игровую ситуацию, когда вдруг на столе обнаруживается большая и красивая коробочка, адресованная воспитанникам, в котором находятся инструменты и материалы. Сочиняю и рассказываю сказку об инструментах и материалах, где описываю их виды и свойства. Учащимся представляю и демонстрирую сказочных бумажных персонажей в образе короля Картона – толстого, плотного и прочного, а вместе с ним разноцветной, бархатной и тонкой королевы Бумаги и т. д.

Большой интерес у учащихся вызывают познавательно-игровые программы и игры-путешествия: «Путешествие в страну Дорожного Движения», «Путешествие по стране Безопасности», «Красный, желтый, зеленый». Я разработала их с целью сохранения физического здоровья, профилактики детского дорожно-транспортного травматизма, пропаганды правил дорожного движения.

Особое восхищение у воспитанников вызвала игра «Путешествие по стране Безопасности». Целью мероприятия являлась предостережение от повреждений и травм, опасных для здоровья с которыми учащиеся встречаются в быту, на улице. Игра-путешествие проводилась по островкам «Жуткие синяки», «Страшные порезы», «Нечаянное обморожение», «Сильный ожог», где их встречали пираты «Ударяйкин», «Порезайкин», «Обморожкин», «Обжигайкин». Учащиеся принимали активное участие во всех испытаниях, показывая свою сообразительность, чуткость, внимательность, осторожность, осмотрительность и умение оказать первую помощь товарищу.

С целью пропаганды здорового образа жизни, профилактики несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях я разработала и успешно применяю на своих занятиях тесты, беседы, такие как: «Детская безопасность», «Один дома или техника детской безопасности», «Вредные привычки», «Как избежать насилия», «Детям о правилах пожарной безопасности», «Пожарным можешь ты не быть...», а также наглядные пособия и инструкции по технике безопасности при работе с различными инструментами и оборудованием.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате применения здоровьесберегающих технологий на занятиях начального технического моделирования наблюдается:

во-первых, снижение усталости и утомляемости во время занятий, повышение мотивации к учебной деятельности, что в итоге влияния на стабильную посещаемость и сохранность контингента – 95-100%;

во-вторых, повышение качества участия воспитанников в конкурсах, фестивалях, выставках разных уровней, что в итоге сказывается на приросте полученных достижений;

в-третьих, хочется верить что, научившись ценить и беречь свое здоровье, учащиеся будут внимательнее относиться к окружающим их близким и даже незнакомым людям, никогда не пройдут мимо человека попавшего в беду.

Заканчивая, хочу процитировать восточную мудрость:

«У кого есть здоровье – то у того есть надежда,

У кого есть надежда – у того есть все».

VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Антропова М.В. Физическое развитие ребенка. М.: «Просвещение», 1983–224 с.
2. Галанов А. С. Игры, которые лечат. М.: «ТЦ Сфера», 2001-92 с.
3. Гузеев В. В. Лекции по педтехнологии. М.: «Просвещение», 1992-187 с.
4. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. М.: «ВАКО», 2004–291 с.
5. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. М.: «ТЦ Сфера», 2001-46 с.
6. Бардышева Т.Ю. Разговорчивые пальчики. М: ИД «Карпуз», 2004-18 с.
7. Плющ И.В., Чеснокова Г.С. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве современной школы. Новосибирск: Издательство НИПК и ПРО, 2008–352 с.
8. Костенко Л.В. Здоровьесберегающие технологии в школе. Интернет и образование, Июнь, Том 2009, №9.