

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Использование элементов здоровьесберегающих технологий на занятиях в творческом объединении «Основы звукорежиссуры»

Автор-составитель:
Хоруженко Евгений Сергеевич,
педагог дополнительного образования
«Станции юных техников»

Норильск 2010 г

СОДЕРЖАНИЕ

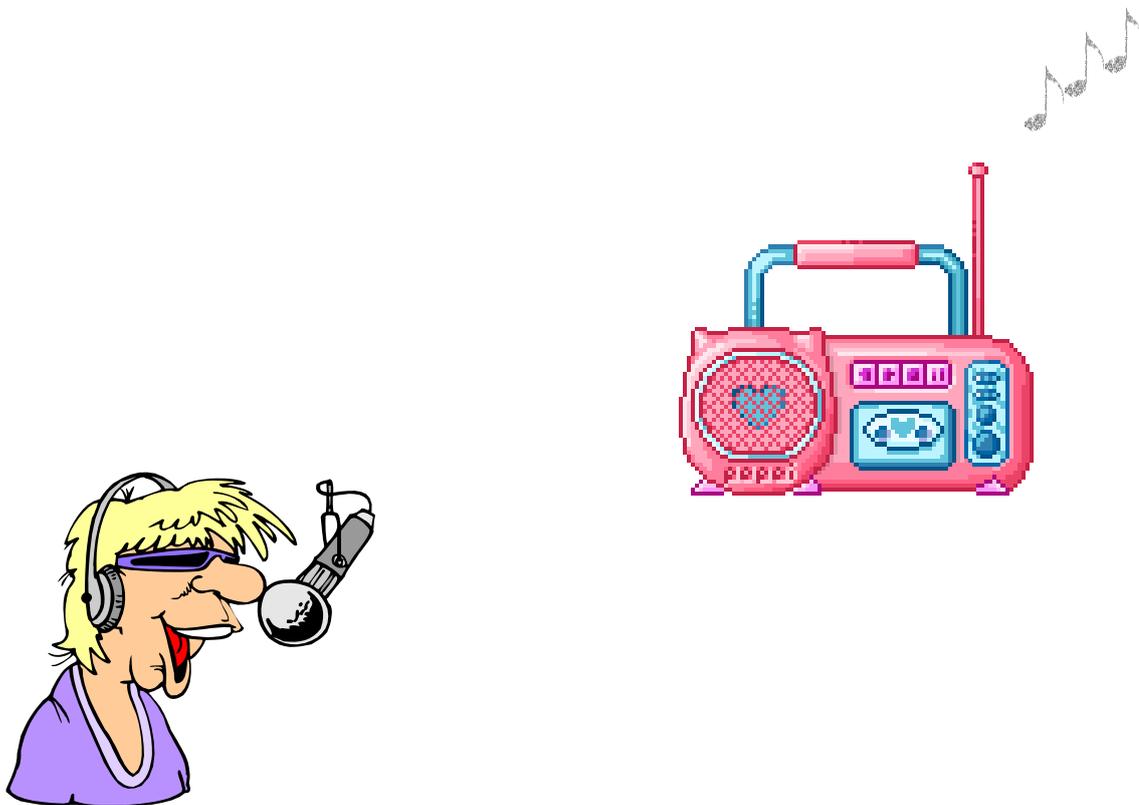
1. ВВЕДЕНИЕ.....	стр.3
2. ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, применяемых на занятиях ТОУ «Основы звукорежиссуры» (из опыта работы).....	стр.3
2.1. САНИТАРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ НА ЗАНЯТИЯХ.....	стр.4

2.2. РЕЛАКСИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	2 стр.5
2.3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.....	стр.5
2.4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.....	стр.6
2.5. ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ.....	стр.7
2.6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА И ЗАРЯДКА ДЛЯ КИСТЕЙ РУК.....	стр.8
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	СТР.9

1. ВВЕДЕНИЕ

Всё чаще предметом пристального внимания педагогов оказываются вопросы здоровьесбережения учащихся на занятиях, и это не случайно, так как в последние годы отмечается ухудшение здоровья детей. Поэтому целесообразным является включение в образовательный процесс различных игр, мероприятий по

охране жизни и здоровья учащихся и по созданию комфортных условий для детей на занятиях. Только комплексное сочетание этих мероприятий позволяет сохранить здоровье детей во время образовательного процесса.



2. ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, применяемых на занятиях ТОУ «Основы звукорежиссуры» (из опыта работы)

В творческом объединении «Основы звукорежиссуры» применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

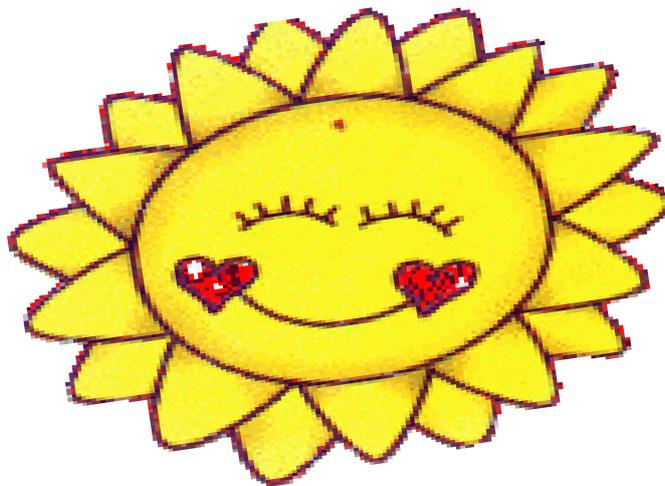
- санитарно – гигиенические условия на занятиях;

- релаксирующие упражнения на занятиях;
- физкультминутки;
- динамические паузы;
- зарядка для глаз;
- пальчиковая гимнастика и зарядка для кистей рук.



2.1. САНИТАРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ НА ЗАНЯТИЯХ

Перед началом занятия, я проверяю в первую очередь освещения помещения в котором проводится занятия, так как учащиеся много пишут и сидят за компьютером, освещение помещения играет главную роль, так как учащиеся ТОО «Основы звукорежиссуры» и так напрягают зрения, сидя за монитором компьютера. Перед началом занятия и в перерывах между занятиями я проветриваю помещения, для того чтобы учащиеся не переутомлялись.



2.2. РЕЛАКСИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На занятиях, связанных с повышенной творческой и умственной активностью учащихся, чтобы успокоить детей и создать настрой на дальнейшую работу хорошо проводить упражнения на релаксацию.

Большой эффект можно получить, используя в качестве звукового фона классическую музыку. Детям предлагается сесть по удобнее, закрыть глаза и прослушать композицию, после того как учащиеся прослушали классическую композицию, они должны назвать какие играют инструменты в предложенной

им композиции по очереди. Важно, чтобы во время упражнений в кабинете была тишина.



2.3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

На занятиях в творческом объединении «Основы звукорежиссуры» с детьми рассматривается много довольно сложного теоретического и практического материала. Ребята много пишут, сидят за компьютерами. Это требует от них усидчивости и довольно долгого нахождения на месте в статичной позе (сидя). Поэтому на каждом занятии предусмотрены физкультминутки. Желательно, чтобы они были тематическими и соответствовали теме занятия. Например:

При изучении темы **«Коммутация. Виды штекеров и разъёмов»** учащимся предлагается на скорость скоммутировать аппаратуру между собой, и вывести звук на колонки, затем отключить звук и раскоммутировать звуковую аппаратуру.

При изучении темы **«Программа Sound Forge; Vegas; WaveLab»** учащимся предлагаются карточки с заданием по программам, и даётся время 10 минут. Кто сделает задания меньше чем за 10 минут, тот получает приз.

2.4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

Десятиминутный перерыв во время занятия хорошо использовать для



подвижных игр с детьми, так у них снимается напряжение мышц, учащиеся разгружаются эмоционально, активно двигаясь.

Динамическая пауза - это пауза в учебной и трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности учащихся. Физиологическая сущность динамической паузы - переключение на новый вид деятельности, активный отдых.

Игра: «Мимический этюд»

Учащимся мимикой и жестом предлагается изобразить:

- Микрофон
- Монитор сценический
- Певца
- Актрису

Игра: «Импровизация»

Учащимся предлагается определённый образ и ситуация, в которой исполнитель должен проявить себя как актёр.

Предлагаемые роли:

- Звукорежиссёр во время концерта.
- Начинающий музыкант в кабинете у продюсера.
- Капризная певица на репетиции, ругается на звукорежиссёра.

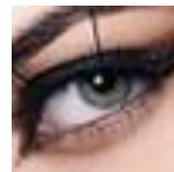
Конкурс «Танец на газете»

Участники танцуют на листе газеты. Музыка останавливается, газета складывается пополам, танец продолжается. И так несколько раз.

Побеждает участник, который смог удержаться на самом маленьком листе газеты, и ни разу не коснулся пола.

2.5. ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Во время занятий учащиеся работают в тетрадях и большинство времени проводят за монитором компьютера, поэтому при такой интенсивной нагрузке на глаза нужно проводить зарядку для глаз, чтобы мышцы глаз расслабились, и зрение не ухудшалось.



Для тренировки мышц глаз можно использовать такие упражнения:

1. Учащимся предлагается выполнить вращение глазами, как по часовой стрелке, так и против нее. Упражнение выполняется сначала медленно, потом быстрее.
2. Резко переводите глаза по горизонтали и вертикали.
3. Сведите несколько раз глаза к переносице.
4. Упражнение «Крылья бабочки». Прodelайте частое моргание глазами.
5. Учащимся предлагается сжимать и разжимать глаза.

2.6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА И ЗАРЯДКА ДЛЯ КИСТЕЙ РУК



Упражнения для кистей рук, статические и динамические упражнения для пальцев, способствуют развитию пальчиковой моторики, речи, внимания, памяти, пространственного восприятия, воображения. Очень хорошо «прогреть» пальчики и размять кисти рук после работы за компьютером и долгого занятия письмом.



Упражнения для пальчиков: «Скомкай лист бумаги»:

Реквизит: лист бумаги формата А-4 по количеству участвующих.

Взяться за уголок развёрнутого листа бумаги и начать её комкать одной рукой, стараясь собрать весь лист в кулак. Поправлять лист другой рукой не разрешается. В выполнении этого упражнения могут принимать участие несколько человек.

Победителем будет считаться тот, кто, имея более сильные и ловкие пальцы, быстрее скомкает лист.

Упражнения для пальчиков:

Учащимся предлагается вытянуть руки вперёд и сжимать и разжимать пальчики, сперва медленно, потом быстрее.

Упражнения для кистей рук:

Учащимся предлагается вытянуть руки вперёд и поворачивать кистями по часовой и против часовой стрелки, а затем встряхнуть руки.

Литература

1. Шапцева Н.Н., Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2009.
2. Методический отдел департамента образования администрации города Норильска, Современная школа и здоровье учащихся 2003г.