

«Обобщение опыта педагогов по внедрению технологий здоровьесбережения и созданию здоровьесберегающей среды *на СЮТ*»

**Авторы-составители:**

методист

Апарина Олеся Юрьевна

методист

Брюханова Татьяна Александровна

**г. Норильск-2010**

**Апарина О.Ю., Брюханова Т.А.**

**Обобщение опыта педагогов по внедрению технологий здоровьесбережения и созданию здоровьесберегающей среды на СЮТ**

Материал включает подходы к определению понятия «здоровьесберегающий технологии», перечень компонентов трех общепризнанных групп технологий адаптированных к особенностям УВП учреждений дополнительного образования детей. В пособии представлен опыт работы педагогов дополнительного образования по организации здоровьесберегающей среды в творческих объединениях учащихся, по материалам представленным в ходе защиты тем по самообразованию в рамках педагогического конкурса «Интеллектуальный марафон».

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1 Здоровьесберегающие технологии в организации учебно-воспитательного процесса</b> .....	4
<b>Глава 2 Материалы из опыта работы педагогов по теме «Здоровьесбережение на занятиях в ТОУ МБОУ ДОД «Станция юных техников»</b> .....	7
<b>Аксёнов Артур Александрович «Игра, как элемент психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий»</b> .....	7
<b>Гагиева Марина Викторовна «Проблемное обучение и создание ситуации успеха как средства здоровьесбережения учащихся в процессе учебных занятий эколого-биологической направленности»</b> .....	10
<b>Гумерова Людмила Валериевна «Применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе на занятиях НТМ»</b> .....	14
<b>Долгополова Анна Викторовна «Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях начального технического моделирования»</b> .....	19
<b>Калюжная Наталья Ивановна «Методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих методик на занятиях»</b> .....	21
<b>Мутик Марина Александровна «Использование элементов здоровьесберегающих технологий на занятиях в творческих объединениях эколого-биологической направленности»</b> .....	27
<b>Розенко Валентина Дмитриевна «Здоровьесбережение в творческом объединении «Видеомир»</b> .....	33
<b>Хоруженко Евгений Сергеевич «Использование элементов здоровьесберегающих технологий на занятиях в творческом объединении «Основы звукорежиссуры»</b> .....	38
<b>Список литературы</b> .....	40

## ***Введение***

По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья педагога и учащихся.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

«Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью педагога и учащихся.

Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.

Субъект-субъектные взаимоотношения — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Активность — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.

Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым педагогом неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации учащихся. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

## ***Глава 1 Здоровьесберегающие технологии в организации учебно-воспитательного процесса***

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучающихся;

3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые педагогами на занятиях

**Таблица 1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса**

<b>Элементы здоровьесбережения</b>	<b>Характеристика</b>
<b>Обстановка и гигиенические условия в кабинете</b>	Температура и свежесть воздуха, освещение кабинета и доски, отсутствие монотонных неприятных звуковых раздражителей.
<b>Виды учебной деятельности и их количество</b>	Виды учебной деятельности: опрос, беседа, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение заданий, практическая деятельность, и т. д. (4-7)
<b>Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности</b>	Не более 10 мин.
<b>Виды преподавания и их количество</b>	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа (не менее 3-х)
<b>Чередование видов преподавания</b>	Не позже, чем через 10-15мин
<b>Поза учащегося, чередование позы</b>	Правильная посадка обучающегося, смена видов деятельности требует смены позы
<b>Наличие, место, содержание и продолжительность на занятии моментов оздоровления</b>	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.
<b>Эмоциональные разрядки на занятии</b>	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.

**Таблица 2. Технологии, оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся**

<b>Элементы здоровьесбережения</b>	<b>Характеристика</b>
<b>Использование каналов восприятия</b>	На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают: -аудиальное восприятие; -визуальное восприятие; - кинестетическое восприятие; Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.
<b>Распределение интенсивности умственной деятельности</b>	Эффективность усвоения знаний учащихся в течение занятия такова: 1. 5-25-я минута — 80%; 2. 25-35-я минута — 60-40%; 3. 35—40-я минута — 10%. Занятие организованное на основе принципов здоровьесбережения, не должно приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

<b><i>Наличие и место методов, способствующих активизации психических процессов и свойств личности</i></b>	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (учащийся в роли: педагога, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки).
<b><i>Наличие мотивации деятельности учащихся на занятии Внешняя мотивация Стимуляция внутренней мотивации</i></b>	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
<b><i>Психологический климат на занятии</i></b>	Взаимоотношения на уроке: педагог - учащиеся (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)
<b><i>Место и длительность применения ТСО</i></b>	Умение педагога использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения

**Таблица 3. Психолого-педагогические технологии**

<b><i>Элементы здоровьесбережения</i></b>	<b><i>Характеристика</i></b>
<b><i>Снятие эмоционального напряжения</i></b>	Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в ход занятия исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение.
<b><i>Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни</i></b>	Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.
<b><i>Технологии личностно-ориентированного обучения</i></b>	Создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.
<b><i>Педагогика сотрудничества</i></b>	Приоритет воспитания над обучением, формирование положительной «Я-концепции» личности ребенка.
<b><i>Дифференциации обучения</i></b>	Целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей.

## **Глава 2 Материалы из опыта работы педагогов по теме «Здоровьесбережение на занятиях в ТОУ МБОУ ДОД «Станция юных техников»**

### **«Игра, как элемент психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий»**

**Аксёнов Артур Александрович**  
педагог дополнительного образования  
руководитель ТОУ «Видео+»

Проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе образовательного процесса. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья обучающихся, а именно здоровьесберегающих технологий.

Данные технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, делятся на три основные группы:

- 1) технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- 2) технологии оптимальной организации учебного процесса;
- 3) разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на занятиях.

Хочу остановиться на третьей группе факторов здоровьесберегающей среды для обучающихся, а именно в применении мною игровых методов на занятиях в творческом объединении «Видео+».

По своей природе игры чрезвычайно многообразны по содержанию, характеру и организации, поэтому точная классификация их затруднительна.

- По виду деятельности игры делятся на физические, интеллектуальные, трудовые, социальные и психологические;

- По характеру педагогического процесса выделяются - обучающие контролирующие, познавательные, воспитательные, развивающие и коммуникативные игры;

- По характеру игровой методики - предметные, сюжетные, ролевые и деловые;

- По степени активности - малоподвижные, подвижные и «сидячие».

Цели игр могут быть разными. Одни игры направлены на развитие быстроты реакции и координации, развития наблюдательности и интуиции, другие на снятие статического напряжения, активизации поисковой активности и сплоченности команды и т.д.

Использование мною игрового метода в творческом объединении «Видео+» носит целенаправленный характер с целью организации педагогического процесса, так как специфика нашей деятельности такова, пока один учащийся снимает на видеокамеру, остальные должны быть чем-то заняты. Такой метод мне очень помогает, так как позволяет задействовать одновременно всех обучающихся в группе. Кроме этого, как я уже говорилось выше, игровой метод создает предпосылки здоровьесберегающей среды для воспитанников.

В данной методической продукции представлены подвижные и интеллектуальные игры, адаптированные к особенностям обучающихся творческого объединения «Видео+» в возрасте от 12 до 16 лет.

Цель представленных игр - снятие умственного утомления и эмоционального напряжения, поднятия настроения, создание благоприятной атмосферы, превращение занятия в интересное и необычное событие, установления новых эмоционально-коммуникативных отношений, а также формирования практических навыков и умений

операторов видеосъемки, повторения, закрепления, дополнения знаний по темам образовательной программы и мобилизации умственных усилий.

Игры рекомендованы педагогам дополнительного образования. Они могут применяться на занятиях, как один из элементов психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий. Их можно рассматривать как образец, необходимый для составления новых игр. Они могут изменяться, усложняться и дополняться.

#### **«Стоп-снято!»**

Учащиеся свободно перемещаются в кабинете. По команде педагога, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют с помощью мимики и пантомимики то слово, которое называет педагог: оператор, который нечаянно уронил видеокамеру и испугался, злой режиссер, веселый монтажер, строгий продюсер, уставший гример.

Команда «Стоп-снято!» продолжается 7-9 сек., после чего по повторному хлопку ведущего учащиеся опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово.

#### **«Слова-предложения»**

Берутся наугад четыре слова «Видеокамера», «Панорама», «Пирожок», «Равшан». Задача игроков составить как можно больше предложений, которые обязательно включали бы в себя эти слова. На задание отводится 5-7 мин.

#### **«Настроение»**

Каждому учащемуся дается карточка с заданием изобразить человека пройдясь от «пункта А» к «пункту Б». В карточке написаны следующие задания настроения людей: уставший оператор, бодрый продюсер, хромой сценарист с папкой бумаг, «крутой» звукооператор и т.д.

#### **«Однажды утром»**

Педагог рассказывает начало одной истории, например: «Утро. Турбаза. Женя и Саша решили заснять на видеокамеру озеро с утками. Для того, чтобы видеосъемка была удачной...». Далее ребята должны придумать продолжение истории. Группу ребят можно разделить на несколько команд.

#### **«Кто самый первый!»**

На учебной доске или плакате написаны четыре категории слов - город, видеошкола, пицца и животные. Под каждым словом изображен определенный символ. Например, возле слова видеошкола изображены стрелки вверх. Это означает то что, при названии слова относящегося к категории «Видеошкола» необходимо поднять руки вверх. Под категорией слова «Город» стрелки вверх – нужно присесть и т.д.

Кто быстрее выполнил команду, тот и выиграл. Игру можно повторять несколько раз.

#### **«Слова на букву»**

Заполните таблицу. В первой колонке имя, во второй - фамилия, в третьей - отчество и т.д. Например, буква Л (Леонид, Лазьков, Леонидович, Липецк, Лосось, Лоток, Линия горизонтальная). В конце за каждое слово подсчитываются очки.

Имя	Фамилия	Отчество	Город	Пицца	Предмет	Видеошкола	Очки



### «План и картошка»

Участники образуют круг. Перед игрой ведущий объясняет правила игры. При команде «Общий план» ребята должны быстро поднять руки вверх, «Средний» – руки на пояс, «Крупный» – присесть, «Картошка» – сказать «ням, ням». С каждым разом действия в игре ускоряются.

### «Реклама»

Учащиеся делятся на несколько команд. Каждой команде дается карточка с заданием придумать рекламу и изобразить ее с помощью мимики и пантомимики. Затем показать ее другим участникам, чтобы те угадали, о чем идет речь. Перед заданием, командам необходимо обсудить и придумать свою рекламу. Реклама может быть следующего характера: варианты устойчивого положения видеокамеры, наезд-отъезд, панорама, оператор и монтажер и т.д.

### «Скульпторы»

Учащиеся делятся на несколько команд. Педагог дает каждой команде задание в карточках слепить живую скульптуру из игроков своей команды – строгий режиссер ругает операторов, оператор снимает маленьких детей, подготовка ведущих к эфиру, видеосъемка в лесу.

### «Видеошкола и профессии»

Ребятам дается задание заполнить таблицу, состоящую из двух колонок «Видеошкола» и «Профессия». В колонку «Видеошкола» нужно записать слова, относящиеся к видеошколе (А- адаптер, Ш- штатив), а в колонку «Профессия» написать любые профессии человека (О – оператор видеосъемки, И- инспектор ГИБДД). Все слова должны начинаться на начальную букву, которые написаны в таблице

<i>Видеошкола</i>	<i>Профессия</i>
А – адаптер В- видеокамера К- компьютер М- монтаж	А- актер В- водитель К- кондитер М- милиционер

### «Карта»

Ребятам дается задание отыскать в коридоре бумажные свертки с вопросами. Ориентиром поиска служит «Карта местности». По окончании поиска бумажных свертков участникам необходимо ответить на вопросы. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. (Вопросы: назовите основные части видеокамеры, назовите основные кнопки видеокамеры, как называется устройство видеокамеры для увеличения-уменьшения изображения объекта съемки, по каким линиям следует выверять положение видеокамеры, что такое панорама, что такое ракурс, что такое кадр и т.д.).

### **«Слова в воздухе»**

Участники делятся на 3 команды. Каждой команде дается задание с помощью движений рук написать слова в воздухе. Задача остальных команд отгадать «написанные слова».

- Слова для первой команды: видеокамера, штатив, мультфильм, объектив;
- Слова для второй команды: ВидеоПлюс, адаптер, батарея, чехол;
- Слова для третьей команды: видеосъемка, трансфокатор, кадр, монтаж;
- Слова для четвертой команды: кассета, оператор, режиссер, каскадер.

В заключение хочу сказать, что использование игрового метода в педагогическом процессе позволяет решать одновременно целый комплекс педагогических задач – дает сведения обучающего, развивающего и воспитательного плана; показывает практическую значимость изучаемой темы и побуждает к активизации самостоятельной познавательной деятельности; улучшают взаимоотношения между обучающимися и педагогом, так как предусматривают неформальное общение и позволяют раскрыть и тем и другим свои личностные качества, лучшие стороны своего характера. Повышают самооценку участников игры, так как у них появляется возможность от слов перейти к конкретному делу и проверить свои способности; позволяют учащимся получать и усваивать большое количество информации; способствуют приобретению навыков принятия естественных решений в разнообразных ситуациях, формируют опыт нравственного выбора.

Также игры являются средством развития умений и навыков коллективной мыследеятельности (умение продуктивно сотрудничать, аргументировать и отстаивать в дискуссии свою точку зрения и опровергать другие и т.д.). Одновременно с этим она способствует развитию функций самоорганизации и самоуправления, снимает напряженность, позволяет проверить себя в различных ситуациях, изменяют отношение ее участников к окружающей действительности, снимают страх перед неизвестностью, тем самым, создавая благоприятную здоровьесберегающую среду для обучающихся.

### **Литература.**

- 1) Вера Надеждина. Веселый праздник. Минск: Харвест, 2008
- 2) Дик. Н.Ф. Интеллектуальная игра. Чертково: Юность, 1992
- 3) Миллер С. Психология игры. СПб: Университетская книга, 1999
- 4) Тиров К. Как научить детей сотрудничеству? Ростов-на-Дону «Феникс», 2000

### **«Проблемное обучение и создание ситуации успеха как средства здоровьесбережения учащихся в процессе учебных занятий эколого-биологической направленности»**

*Гагиева Марина Викторовна*  
педагог дополнительного образования,  
руководитель ТОУ «Исследователи  
природы»

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. В моей педагогической практике сложилась система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни учащихся: пропаганда здорового образа жизни среди детей, профилактические мероприятия по обучению здоровьесберегающим приёмам, соблюдение санитарно-гигиенических норм учебного помещения, создание положительного эмоционально-психологического микроклимата в ученической среде, применение элементов здоровьесберегающих технологий.

В рамках реализации методической темы по созданию здоровьесберегающей среды применяю педагогику успешности. Одним из приёмов, выполняющих здоровьесберегающую функцию, является создание каждому учащемуся ситуации успеха. Создание ситуации успеха в наиболее значимых для детей видах деятельности – самый эффективный путь предупреждения отрицательных тенденций в поведении и нравственном развитии. Само понятие «успех» имеет разную трактовку. Успех – удача в достижении чего-либо. С социально-психологической точки зрения – это оптимальное соотношение между ожиданиями окружающих, самой личности и результатами ее деятельности. Об успехе говорят, когда результаты совпадают или даже превосходят ожидания. С психологической точки зрения – это переживание состояния радости, удовлетворения от того, что результат, к которому человек стремился, либо совпал с его ожиданиями, либо превзошел их. Это состояние формирует новые мотивы к деятельности, меняет уровень самооценки, самоуважения.

Успешность учащегося определяю по индивидуальным личностным достижениям, по оптимальному использованию его потенциала, степени его развития в сравнении с самим с собой, используя в этих целях «экран успешности». В нём я отражаю достижения каждого учащегося по определённым критериям, доступным к реализации даже таким ребёнком, который слабо воспринимает учебную информацию (активность в процессе изучения новой темы, трудолюбие, аккуратность, вежливость, оптимизм, ответственность, творчество и т.д.).

Метод создания ситуации успеха - компонент личностно-ориентированного подхода. Всегда найдётся, за что похвалить ребёнка. Моя вера в возможности ученика, настойчивость, терпение, умение вовремя прийти на помощь преумножают его успехи на пути познания и развития.

В основе создания ситуации успеха лежат принципы:

- От простого к сложному
- От неизвестного к известному
- Взаимоуважение
- Принцип активизации воспроизводящей функции памяти
- Принцип коллективного поиска решения проблемы

Используются следующие методы:

- Метод словесный – фронтальная беседа
- Метод проблемного обучения
- Метод поощрений
- Метод мозгового штурма
- Метод личностно ориентированного обучения
- Эмпирический метод

Стремление быть лучше, чем сейчас, личностный рост обеспечивается желанием, которое возникает благодаря успеху, веры в свои силы, победы над своими слабостями.

В процессе обучения целенаправленно организую сочетание условий, при которых создаётся возможность достичь значительных результатов в деятельности, как отдельной личности, так и коллектива в целом. Например, во время объяснения нового материала не выдаю информацию в готовом виде, а создаю проблемную ситуацию как средство формирования радости познания от самостоятельного открытия.

Так, название темы «Ультрафиолетовое облучение как способ предупреждения ...» вместо слова «рахита» стоит многоточие. В ходе беседы это слово не просто возникает само собой, а глубоко осмысливается. Вначале предлагаю детям назвать всё, что знают об ультрафиолетовых лучах (они называют солярии, кварцевые приборы для наращивания ногтей, солнечные лучи). Далее, наводящими вопросами подвожу их к маленьким открытиям: витамин D укрепляет скелет с помощью солей кальция при участии гормонов, обеспечивающих солевой (минеральный) обмен, а гормоны начинают действовать в ответ на команду головного мозга. Чтобы мозг не ошибался и давал

правильные команды, необходимо вести здоровый образ жизни: не курить, не принимать спиртные напитки, не нервничать по пустякам, правильно питаться и т.д. Эти выводы учащиеся делают самостоятельно, что вызывает у них чувство самоуважения. Каждый правильный ответ поощряется, вызывая положительные эмоции у ребёнка, и он гордится собой. Тем самым растёт его самооценка, готовность к новым победам и раскрытию творческого потенциала его личности.

Я заранее обдумываю условия создания ситуации успеха. В ходе беседы подвожу детей к маленьким открытиям, поэтапному раскрытию темы.

Очень эффективен метод проблемного обучения. Чаще всего сама обозначаю проблему и призываю детей к её решению. Ответ на вопрос дети ищут коллективно, высказывая свои предположения. Все попытки ответить я одобряю и комментирую. Особенно выделяю и подчеркиваю правильные ответы, поощряя учащихся одобрением: «Догадливый», «Молодец». Веду подсчет удачных ответов каждого ученика. Не ущемляю при этом самолюбие других учащихся, не унижаю их достоинство. Одобряю активность и сообразительность учащихся, проговариваю «хорошо» с такой интонацией, как будто повесила медаль на грудь за сообразительность. Дети светятся улыбками, переживают состояние радости и успеха, к которому они стремились, в результате чего повышается их самооценка и самоуважение к собственной личности.

Всех благодарю за участие в беседе и принимаю любые ответы. Создаю обстановку творческого подъёма, побуждаю к использованию имеющихся знаний учащихся в рамках темы. Иногда незаметно выдаю новую информацию в ходе рассуждений, и дети, опираясь на неё, продолжают рассуждать на заданную тему.

Например, при изучении учебного материала на тему «Строение слухового анализатора» провожу фронтальную беседу:

- Как ориентируется организм в пространстве?
- Видит, слышит.
- Хорошо, а ещё?

Кто-то сказал «запахи улавливают», кто-то произнёс «нос», другой – «принюхивается», третий - «обнюхивает», так вспомнилось слово «обоняет», далее вспомнили «осязает», т.е. коллективно перечислили функции органов чувств. Многие поучаствовали в рассуждениях и получили одобрение.

*Первый вывод:* Организм ориентируется в пространстве с помощью органов чувств.

– Чем организм слышит, видит, обоняет, осязает? Ответы: ухом, носом, глазами, вибрисами.

– «С помощью» - подсказываю я. «Это помощники. А чем организм слышит, видит?».

Дети догадываются, что речь идёт о головном мозге.

– Мозг не просто получает информацию от своих помощников, он её обрабатывает. Другими словами – что делает? Найдите ответ на доске.

На доске тема: строение слухового анализатора. Значит «анализирует информацию».

Моё сообщение дополняет ответ:

– По функциям мозг поделен на участки – зоны, где анализируется соответствующая информация.

- Из чего состоит слуховой анализатор?

Они легко подводят итог «Из уха и участка головного мозга» и получили одобрение за правильный ответ. Рисую схематично на доске ухо и мозг.

– Как информация поступает в мозг? «По нервам». Рисую линию, соединяющую ухо и мозг.

– В какой форме информация поступает в мозг? Что по нервам проходит? Ответы: звуки...

И далее тишина. Появляется необходимость в сообщении:

– Информация передаётся в виде нервных импульсов – электрических зарядов (биоэлектричество).

Я выдаю новую информацию, не акцентирую на этом их внимание. Задаю следующий вопрос:

– Ухо улавливает звуковые волны, а передаёт их в виде электрических зарядов – нервных импульсов. Что происходит внутри уха?

Пока дети ищут ответ, прочно запоминают, что внутри уха происходит преобразование звуковых волн в нервные импульсы. Вывод: *Слуховой анализатор состоит из уха, нервного пути, участка головного мозга. Внутри уха идёт преобразование звуковых волн в нервные импульсы.*

Предлагаю вывод проговорить у доски, опираясь на схему. Ребёнок вышел, поборол свой страх, получил одобрение. Успех обеспечен – он молодец! Сумел первым повторить вывод. Вся группа и каждый ребёнок в отдельности обеспечен успехом. Получили новые знания и систематизировали те, которые имели.

В ходе беседы выделяются ребята более эрудированные, сообразительные. Они хорошо прочувствовали свой успех. У них шёл внутренний подсчёт моих одобрений. А другие при этом несколько не ущемлены – они участвовали в разговоре, были активными слушателями. Быть успешным есть возможность у каждого.

Я сама руковожу и управляю ходом беседы. Никому не позволяю комментировать, осуждать, высмеивать неправильный ответ. Нет проигравших, выделяются только те, кто больше вспомнил нужной информации, покопался в своих запасах знаний.

С целью создания проблемной ситуации и ситуации успеха использую эмпирический метод. Например, наблюдение за поведением степной и водяной черепах приводит учащихся к постановке проблемы: Почему степная черепаха, в отличие от водяной, отворачивается от края стола и не продолжает ползти вперёд?

Дети рассуждают: Если она упадёт, может повредить панцирь и погибнуть, т.е. срабатывает инстинкт самосохранения. Эта информация заложена в генах, с помощью которых формируются признаки вида.

Вспоминают о прочности панциря, о целостности организма и его дискретности, о земном притяжении, о силе тяжести, о зависимости силы удара тела от высоты падения (чем и пользуются птицы-хищники).

Почему водяная черепаха не боится края стола и падает? Разве её панцирь прочнее?

Рассуждают: она обитает в основном в воде, ползая по неровному дну водоёма, где все предметы гораздо легче и удар падения смягчается. Проводим опыт – сравниваем вес тела в атмосферном воздухе с весом этого же тела в воде. Ребята убеждаются в правильности утверждения, но понимают, что пока не нашли ответ. Затем они вспоминают, что черепаха умеет плавать и, находясь в обычной среде обитания, может воспользоваться своим умением. Поэтому она не знает края.

Даю задание закончить предложение: Водяная черепаха не боится края стола, потому что в воде она умеет плавать, а степная черепаха в своей среде обитания не умеет... (что делать?) Дети догадываются: летать. Подходим к выводам об особенностях поведения черепах в связи разными средами обитания.

С целью сохранения здоровья детей создаю доброжелательную обстановку, позитивно реагирую на желание каждого воспитанника выразить свою точку зрения, тактично исправляю допущенные ошибки, побуждаю к самостоятельной мыслительной деятельности, помогаю каждому учащемуся освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения, словом, приветствую демократический стиль общения с учащимися.

Создаю творческую среду для учащихся, стимулируя их на проявление разнообразных способностей: художественных (выставка рисунков), танцевальных

(досуговые мероприятия), литературного творчества. Одобрением не совсем удачных сочинений (стихов, легенд, сказок) воодушевляю ребят на продолжение такого вида деятельности. Даю каждому ученику возможность пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя. Успех в учении – один из источников внутренних сил ребёнка, рождающий энергию для преодоления трудностей, вызывающий желание учиться.

В результате позитивного отношения с моей стороны происходит рост самооценки ребёнка, а это способствует раскрытию творческого потенциала его личности, эмоциональному подъёму, положительным переживаниям, что в свою очередь укрепляет и сохраняет его здоровье.

### **«Применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе на занятиях НТМ»**

*Гумерова Людмила Валериевна,  
педагог дополнительного образования  
руководитель ТОУ «Юный мастер»*

*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 пословица 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 ребёнка закладывается еще в детстве, когда кора больших полушарий головного мозга еще окончательно не сформирована.

Именно в этом возрасте через познавательно-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 здоровье сбережения;*
- 2. Организационно-педагогические технологии здоровье сбережения;*
- 3. Психолого-педагогические технологии здоровье 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.

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,**

(потираем 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



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

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 шцелевидным 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.

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.

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.

### **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. Гузев 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 «Карапуз», 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.

*Долгополова Анна Викторовна,*

### **«Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях начального технического моделирования»**

*педагог дополнительного образования  
руководитель ТОУ «Веселый мастерок»*

Работая по теме самообразования « Применение элементов здоровьесберегающих технологий на занятиях НТМ» я пришла к выводу, что здоровьесберегающие

технологии это очень важный элемент, при помощи которого я стараюсь сохранить здоровье детей в ТООУ.

Актуальностью моей разработки-считаю, что здоровье подрастающего человека – это главная проблема всего образования и не только социальная, но и нравственная.

Целью является создание условий для внедрения элементов здоровьесберегающих технологий на занятиях НТМ, посредством мер по охране и укреплению здоровья учащихся.

Задачи:

- научить ребят общим принципам, современным системам и методам охраны и укрепления здоровья
- всесторонне развить позитивные установки на здоровый образ жизни;
- прививать правильный образ жизни

На моих занятиях немаловажное значение отводится внедрению элементов здоровьесбережения.

Одним из основных элементов здоровьесберегающих технологий является - правильная организация начала занятия (проветривание, освещение, наличие исправного инструментария и т. д.), чередование различных видов деятельности, неодинаковых по сложности продолжительности, наличие благоприятной психологической обстановки на занятии.

Творческий характер каждого занятия - крайне необходимое условие здоровьесбережения и направлено на – обеспечение хорошего психологического климата на занятии и достигается через – учет особенностей группы (изучение и понимание ребенка); использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к заданной теме (например, решение кроссворда, ребусов, загадок и т.д.); создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии (физкультминутки, игры по темам), все эти меры приводят к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к будущей работе и достижения результата.

Включение ребёнка в творческий процесс, служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы группы - развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Обучение без творческого заряда - неинтересно, является насилием над собой, которое разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе. Одним из индикаторов оценки может служить степень интереса ребенка к заданной теме, желание идти в ТООУ.

Также на своих занятиях провожу беседы о значении самонаблюдений для сохранения здоровья, указываю на недопустимость появления вредных привычек (беседы о вреде курения, о правильной осанке, о гиподинамии и, т.д.). После бесед идет рассуждение ребят о вредных привычках и, как правило, дети делают правильные выводы о здоровом образе жизни.

По технике безопасности провожу на каждом занятии инструктаж по работе с инструментами и, для закрепления выполняются тесты. Рассказываю и провожу инструктаж ребятам о первой помощи (например при обморожениях, порезах и т. д.) для закрепления мы проигрываем эпизоды из пройденного материала в форме оказания первой помощи потерпевшему.

Провожу мероприятия по ОБЖ и по правилам дорожного движения. В игровой форме Учащиеся обучаются правилам поведения на дороге и на улице.

Я очень широко использую в практике проведение:- игр, соревнований, путешествий (например, по теме воздушный транспорт изготовить самолет и провести соревнование на дальность полета). Здесь и Физминутки и дух соревнования и смена видов деятельности). Эмоциональная удовлетворенность ребенка на занятиях в ТООУ

достигается за счет формирования комфортной психологической среды. Дети в процессе обучения должны чувствовать себя спокойно и естественно.

Приходя на занятия в каждой группе, учитываю настрой группы на работу. Если дети пришли слишком возбужденные стараюсь выровнять ситуацию на занятии при помощи следующих приемов:

Медитативно - релаксационные упражнения дают возможность детям передохнуть, восстановить силы для дальнейшей деятельности. Это позволяет ребенку на какое-то время отдохнуть.

Ролевая игра-это прием реализации здоровьесберегающих технологий, предполагающий самостоятельное поведение, когда развитие ситуации происходит благодаря коммуникативной деятельности участников игры.

Детям необходимы двигательные минутки, которые позволят передохнуть, расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу.

На своих занятиях ежедневно я провожу физкультминутки, музыкальные паузы, минутки отдыха, которые приводят к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. После физкультминуток дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний, ребята работают быстрее, с хорошим настроением.

Еще одним из элементов здоровьесбережения является – похвала.

Также необходимым элементом для сохранения здоровья является поддержка каждого ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей ребенка, его положительных сторон. Итак, для того чтобы поддержать ребенка, необходимо: опираться на сильные стороны ребенка, не подчеркивать его промахи, подчеркивать временный характер его неудач, научить ребенка оптимизму, принимать индивидуальность ребенка, предоставлять больше самостоятельности, вносить юмор в отношении с учащимся.

*Исходя, из вышеизложенного можно сделать следующий вывод, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к укреплению здоровья учащихся, улучшает психологический климат в коллективе, дает большой заряд энергии для творчества и познания, сближает детей.*

### **Калюжная Наталья Ивановна «Методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих методик на занятиях»**

*педагог дополнительного образования  
руководитель ТОУ «Веселый мастерок»*

*«Всё бесконечное разнообразие внешних  
проявлений мозговой деятельности  
сводится окончательно к одному лишь  
явлению – мышечному движению».*  
**И.М.Сеченов**

Движение – ведущая функция всего живого. Его можно рассматривать как основное проявление деятельности организма и необходимый фактор развития ребёнка.

В ТОУ «Вдохновение», работающем по направлениям бисероплетение и скульптура физкультурная минутка очень актуальна. Учащиеся основное время проводят в статическом положении, поэтому динамические паузы являются необходимым условием для снятия напряжения, расслабления мышц, повышения общего тонуса и, следовательно, сбережения здоровья.

Сидячее положение. Казалось бы, на занятии дети сидят в расслабленной позе, однако, она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены мышцы головы, шея, руки и плечи, отсюда у детей развивается сколиоз.

Воздействие на зрение. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Если при вышивке бисером цвет бисера совпадает с цветом ткани, нагрузка на зрение увеличивается

Для того чтобы снять излишнее статическое напряжение, на физкультурных минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса, релаксация) для снятия зрительных нагрузок, которые ребёнок испытывает в процессе занятий, обуславливает необходимость применения на физ. минутках гимнастики для глаз (офтальмотренаж).

Таким образом, введение в структуру занятия физкультурных минуток, сочетающих различные упражнения, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

Упражнения составлены и оформлены в виде игр и сказок, с учётом возраста детей. Такой подход наиболее приемлем, так как именно игра способна вызывать положительную эмоциональную реакцию и интерес, и обеспечить участие всех детей в физ. минутке. По мнению большинства исследователей, динамические упражнения игрового характера благоприятно влияют на организм детей. Они повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

**Цель:**

Сбережение здоровья детей на занятиях художественно – эстетического направления.

**Задачи:**

Создание благоприятного психологического и физиологического климата на занятиях. Применение комплекса упражнений в целях укрепления и сохранения здоровья с использованием элементов игровых технологий.

Формирование навыков сохранения и укрепления здоровья у детей на занятиях.

**Развиваем руку**

**«Снегопад»**

*Дети, читая стихи вместе с педагогом, показывают, как падает снег, летят и ложатся снежинки, как ветер кружит их.*

На поляну, на лужок тихо падает снежок.

Улеглись снежинки, белые пушинки.

Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,

Пляшут все пушинки, белые снежинки.

**«Молчаливые стихи»**

*Предлагается детям бесшумно «произнести пальцами» стихи.*

Птицы на юг улетают:

Гуси, грачи, журавли.

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали.

Раз, два, три, четыре, пять

Будем пальчики считать.

Крепкие и дружные, все такие нужные.

На другой руке опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Солнце спит, небо спит,

Даже ветер не шумит.  
Рано утром солнце встало,  
Всем лучи свои послало.  
Вдруг повеял ветерок, небо тучей заволок.  
Дождь по крыше застучал.  
Барабанит дождь по крыше,  
Солнце клонится всё ниже.  
Вот и спряталось за тучи,  
Ни один не виден лучик.

### **Упражнения для кистей рук и пальцев**

#### **«Бабочка»**

Собрать пальцы в кулак. Поочерёдно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения – «трепетание пальцев»

Упражнение выполнять 10-15 секунд.

#### **«Аплодисменты»**

Сложить кисти рук ладонями внутрь. Поочерёдно отводить пальцы друг от друга, хлопывая пальцем о палец: мизинец правой руки о мизинец левой и т.д.

Упражнение выполнять 15-20 секунд.

#### **«Конь»**

Выполнять короткие удары пальцами рук по столу, поочерёдно касаясь стола подушечками пальцев. Можно изменять темп и интенсивность удара.

Упражнение выполнять 10-15 секунд.

#### **«Взгляд»**

Пальцы кисти плотно сжаты в кулак. С напряжением выпрямить пальцы и развести их как можно шире. Затем опять собрать пальцы в кулак. Упражнение выполнять по очереди то правой, то левой рукой, затем одновременно двумя руками. Упражнение выполнять 15-20 секунд.

#### **«Веер»**

Положить кисть на стол ладонью вверх. По очереди собрать пальцы в кулак и так же выпрямить их, вернув в исходное положение. Движения выполнять сначала одно, потом другой кистью, а затем одновременно обеими кистями.

Упражнение повторить 6-8 раз.

### **Упражнения для глаз**

#### **«Жмурки»**

А). Зажмуривание глаз на 3-5 секунд и быстрое моргание- это упражнение улучшает кровообращение

Б) На стол ставят несколько (3-4) предметов. Дети зажимаются на счёт 3-4. В это время надо поменять местами 1 или 2 предмета. Открыв глаза, дети должны увидеть произошедшие изменения.

Упражнение повторить 4-5 раз.

#### **«Строим глазки»**

Упражнение на укрепление мышц глаз.

Задание: посмотреть вверх-вниз, влево-вправо.

### **«Далеко – близко»**

А) Дети сидят на своих местах. Педагог называет вначале удалённый предмет, а через 2-3 секунды предмет, расположенный близко. Дети стараются отыскать предметы, которые называет педагог.

Упражнение повторить 6-8 раз.

Б) Надо сосредоточить взгляд на отдалённом предмете, затем перевести взгляд на кончик носа.

Упражнение повторить 4- 6 раз

### **«Поймай зайку»**

Педагог включает фонарик и запускает «солнечного зайчика» на прогулку. Дети поймав глазами «зайчика», сопровождают его взглядом, не поворачивая головы.

### **«Колесо»**

Представьте себе колесо, которое медленно крутится. Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим вращающимся колесом, 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону.

Упражнение повторить 2-4 раза.

## **Динамические упражнения**

### **«Праздничная зарядка»**

Все вместе, активно и дружно, ребята,  
Займёмся сейчас мы весёлой зарядкой!  
К тяжёлым вещам переходим не вдруг  
И для начала – разминка для рук!  
Пальцы, ладошки, запястья помнём,  
С этих движений зарядку начнём!  
Мы уделили вниманье кистям.  
Ну, а теперь переходим к локтям!  
Руки да уровня плеч поднимите,  
И что есть духу, в локтях покрутите!  
Локти, конечно надо беречь  
А мы переходим к разминке для плеч!  
Словно пловцы в Мировом океане,  
Машем синхронно своими руками!  
Зарядка – как цепь. В ней движения – звенья  
Нужно теперь усложнять упражненья!  
Непринуждённо движенья легки,  
Мы начинаем руками рывки!  
К шее от рук перейдём постепенно,  
Чтоб влево и вправо крутилась отменно!  
Поклоны вперёд и назад проведём,  
Активней, активней, каждый поклон!  
Влево и вправо, вперёд и назад,  
Наклоны полезны, так все говорят!  
Спасибо ребята за ваше старанье!  
И перед тем как продолжить занятие!  
Запомните крепко добрый совет:  
Зарядка поможет прожить много лет!



## «Весёлая зарядка»

Дружно встали раз! Два! Три!  
Мы теперь богатыри!  
Мы ладонь к глазам приставим.  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо  
Оглядимся величаво  
И налево надо тоже  
Поглядеть из под ладошек  
И направо, и ещё  
Через левое плечо  
Буквой Л расставим ноги  
Точно в танце – руки в боки  
Наклонились влево, вправо  
Получается на славу!  
-Молодцы

## Если устала спина

### Упражнение 1.

Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вперёд, пальцы сомкнуты в «замок».

В глубоком вдохом поднять руки вверх, поворачивая ладони наружу, но не размыкая «замок». Потянуться, прогнуться назад. Выдох – опустить руки.

### Упражнение 2.

Руки скрестить перед грудью. Глубокий вдох – повернуть туловище вправо, разводя руки в стороны. Выдох – вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с поворотом влево.

### Упражнение 3.

Руки на поясе, ноги широко расставлены. Согнуть правую ногу в колене, перенести на неё центр тяжести. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение, сгибая левую ногу. Дыхание при этом должно быть равномерное.

Каждое упражнение повторить в медленном темпе по 3-5 раз.

## Релаксация

### «Водопад»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вдохните и выдохните.

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нём падает вниз мягкий, белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течёт по твоим плечам. Затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной

Свет течёт по твоей груди, животу. Ты чувствуешь как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощутить себя расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по твоим рукам, по пальцам, по ладоням. Ты замечаешь, как твои руки и ладони становятся мягче и расслабленнее. Свет течёт по твоим ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, как они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил.... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

### **«Чаша доброты»**

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой любимую чашку. Мысленно наполните её до краёв своей добротой. Представьте рядом другую чашку, она пустая. Отлейте в неё из своей чашки доброты. Рядом ещё одна пустая чашка, ещё и ещё. Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалеите! А сейчас посмотрите в свою чашку она пустая или полная? Добавьте в неё своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза.

### **«Ковёр – самолёт»**

«Мы садимся на волшебный ковёр – самолёт, ковёр плавно и медленно поднимается, несёт нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает лицо, и всё тело, мы спокойны и отдыхаем, наслаждаемся тёплым ласковым ветерком... Далеко внизу проплывают дома, поля, приглядитесь какие красивые полевые цветы, какие они яркие, ещё озёра, прислушайтесь к звуку воды, она вам что-то хочет нашептать на ухо, только вам... Постепенно ковёр – самолёт начинает снижаться и приземляется в нашем кабинете (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза».

### **Подвижные игры.**

#### **«Собери бусы»**

Выбирается 1 ведущий – это ниточка, остальные бусинки.

Бусинки расходятся (рассыпаются) в разные стороны. Задача ведущего (нитки) прикоснуться к ребёнку (бусинке), который остался без пары, пойманные бусинки собираются в цепочку. Если дети в паре, то их ловить нельзя. Если больше двух человек объединяются, то можно выбрать любого. Задача бусинок найти себе пару. Если остаются только пары, то ведущий хлопает в ладоши и пары должны разойтись, после чего опять продолжается охота на бусинок. После того, как все бусинки будут собраны в цепочку, выбирается следующий ведущий.

#### **«Найди своё место»**

В зависимости от количества детей ставятся стулья, стульев должно быть на 1 меньше. Стулья ставятся в круг спинками в середину. Дети начинают ходить вокруг стульев и по хлопку ведущего садятся на сиденья. Выбывает из игры, тот кто не успел сесть и остался без стула. Дальше убирается ещё один стул и всё повторяется. Победителем является тот, кто сел на последний оставшийся стул.

#### **«Прыг – скок»**

Дети становятся в круг. Выбирается один ведущий. Ему дают верёвочку. Ведущий становится в центр круга и крутит верёвку по кругу близко к полу. Задача ведущего

верёвкой задеть ноги игроков. Игроки при приближении верёвки должны перепрыгивать её. Кто не успел подпрыгнуть, и верёвка прикоснулась к ногам выходит из игры.

Считаю, что применение комплексных здоровьесберегающих упражнений является необходимым элементом занятия. Проведение таких упражнений позволяет расслабить мышцы, повысить общий тонус, каждое упражнение можно сопровождать импровизированной сказкой, игровой характер динамических упражнений создаёт положительный эмоциональный настрой и снимает психоэмоциональное напряжение. Всё это позволяет сохранить здоровье детей на занятиях. Все упражнения подобраны с учётом особенностей занятий, большое внимание уделяется гимнастике для глаз, пальчиковой гимнастике, особым интересом у учащихся пользуется релаксация. В процессе апробирования некоторые упражнения были скорректированы и адаптированы.

### **Список литературы**

1. Баль Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни детей. М.: Просвещение, 2005.
2. Синягина Н.Ю. Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
3. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
4. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка М. 1973

### **«Использование элементов здоровьесберегающих технологий на занятиях в творческих объединениях эколого-биологической направленности»**

*Мутик Марина Александровна*  
*педагог дополнительного образования*  
*руководитель ТОУ «Натуралист-эколог»*

В современном обществе в условиях урбанизации дети практически лишены прямого общения с природой. Это, безусловно, оказывает влияние на восприятие ими мира природы, и дети не ощущают себя её неотъемлемой и важной частью. Зачастую они не понимают важности вклада каждого человека (не зависимо от возраста) в защиту и охрану окружающей среды, для того, чтобы сохранить её богатства не только для себя, но и для будущих поколений. Поэтому, когда дети приходят на занятия в творческое объединение эколого-биологической направленности, задача педагога вызвать у них интерес к познанию мира природы.

Процесс познания основывается на любознательности и пытливости, которые в свою очередь возникают и реализуются в условиях новизны и необычности поля деятельности. Познавательный интерес, возникающий в двигательной, игровой, исследовательской, опытной, творческой деятельности заставляет детей активно стремиться к познанию, искать разные способы и средства удовлетворения «жажды знаний», развивает их умственную и творческую активность.

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

В творческом объединении «Натуралист – эколог» применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

- релаксирующие упражнения на занятиях;
- тематические физкультминутки;
- динамические паузы;
- зарядка для глаз;
- пальчиковая гимнастика.

### **Релаксирующие упражнения**

На занятиях, связанных с повышенной творческой и умственной активностью учащихся (защита творческих проектов, работа в группах, спор-клубы и др.), чтобы успокоить детей и создать настрой на дальнейшую работу хорошо проводить игры-релаксации на развитие воображения. Большой эффект можно получить, используя в качестве звукового фона музыку из серии для детей «Голоса природы», «Хрустальный дождь», «Шум океана» и др. Детям предлагается сесть поудобнее, положить голову на руки (на парту) и закрыть глаза. Важно, чтобы во время упражнений в кабинете была тишина.

#### **«Водопад»**

(рекомендуется детям с 6 лет).

*Цель.* Эта игра на воображение также поможет детям расслабиться. После неё стоит заниматься чем-то спокойным.

*Инструкция.* Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в неё падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течёт по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет себя ощущать очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся всё мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд)

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

#### **«Путешествие на облаке»**

(рекомендуется детям с 6 лет)

*Цель.* Эта игра позволит привести детей в «рабочее» состояние.

*Инструкция.* Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое, пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место, как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное... (30 секунд)

Теперь ты снова на своём облаке, и оно везёт тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака, и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе.

Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

### «Улыбка»

(рекомендуется детям с 8 лет)

*Цель.* Эта игра-фантазия создаёт хорошее настроение, а также вызывает прилив бодрости и готовность воспринимать новое. Её хорошо использовать после перерыва между занятиями.

*Инструкции.* Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твоё лицо всё больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, уши, лоб, глаза...

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувай воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка...

Повтори это ещё раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы, как напрягаются мышцы щёк...

Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока не увидите улыбку на лицах всех детей).

Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях лёгкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнёшься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается всё ниже и ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всём своём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты ещё пару раз так же глубоко вдохнёшь и позволишь

солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

### **Тематические физкультминутки**

На занятиях в творческом объединении эколого-биологической направленности с детьми рассматривается много довольно сложного теоретического материала. Ребята много пишут, рисуют, проводят наблюдения опытные работы. 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. Помощь в подготовке таких физкультминуток может оказать книга О.В. Узоровой и Е.А. Нефедовой «Физкультурные минутки». Требуется только немного подработать предлагаемые стихи, чтобы они соответствовали теме занятия.

#### ***Тема занятия: «Стадии роста и развития однолетних культур»***

Говорит цветку цветок:

«Подними-ка свой листок (дети поднимают и опускают руки)

Выйди на дорожку

Да притопни ножкой (дети шагают на месте высоко поднимая колени)

Да головкой покачай –

Утром солнышко встречай (вращение головой)

Стебель наклони слегка –

Вот зарядка для цветка. (наклоны)

А теперь росой умойся,

Отряхнись и успокойся. (встряхивание кистями рук)

Наконец готовы все

День встречать в своей красе (дети садятся за столы).

#### ***Тема занятия: «Бабушкин огород» (овощные растения).***

Жил один садовод, он развёл огород,

Приготовил старательно грядки. (копают грядки)

Он принёс чемодан, полный разных семян, (несут чемодан)

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна, и взошли семена- (дети присели, затем встали)

Садовод любовался на всходы. (восхищаются)

Утром их поливал, (поливают)

На ночь их укрывал (укрывают)

И берёт от холодной погоды. (дети садятся)

Но когда садовод нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

- Никогда и нигде, ни в земле, ни в воде

Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огурбузы росли, помидыни росли,

Редисвёкла, чеснок и репуста.

**Тема занятия: «Цветковые растения»**

В цветнике растут цветы небывалой красоты  
(Потягивания – руки в стороны)  
К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты.  
(Потягивания – руки вверх)

Ветер дует иногда, только это не беда.  
(Дети машут руками, изображая ветер)  
Наклоняются цветочки, опускают лепесточки.  
(Наклоны).

А потом опять встают и по-прежнему цветут.  
Ну а нам пора садиться и учиться, не лениться.  
(Дети садятся за парты).

**Тема занятия: «Ягодные растения лесотундры Таймыра».**

Солнечным погожим днём  
В тундру мы, друзья, пойдём. (Потягивание)  
Мы с собой несём корзинки.  
Вот хорошая тропинка! (Ходьба на месте)

Собираем водянику,  
Не забудем голубику, (Приседания)  
И брусничку не забудем,  
Витамины кушать будем. (Наклоны вперёд).

Ягод только пол корзинки,  
И опять зовёт тропинка. (Потягивание рук вперёд)  
В класс пора нам возвращаться,  
Чтобы дальше заниматься. (Дети усаживаются за парты).

**Тема занятия: «Животный мир Таймыра»**

Зайцы скачут скок-скок-скок!  
Да на беленький снежок  
Приседают, слушают,  
Не идёт ли волк.  
Раз – согнуться, разогнуться,  
Два – нагнуться, потянуться,  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.

**Тема занятия: «Время года зима»**

Солнце землю греет слабо (руки вверх, вниз)  
По ночам трещит мороз. (наклоны в стороны)  
Во дворе у снежной Бабы (поворот вокруг себя)  
Побелел морковный нос (дети трогают себя за нос)

В речке стала вдруг вода,  
Неподвижна и тверда. (прыжки на месте)  
Вьюга злится, снег кружится (дети кружатся)  
Заметает всё кругом белоснежным серебром (движения руками)

## 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 «Бабушкино вязание»*

Один ребёнок выбирается ведущим. Он становится спиной к играющим. Остальные дети становятся в круг и берутся за руки. Не отпуская рук необходимо «запутать» круг. Можно подлезать под руки соседей, перешагивать через них, поворачиваться вокруг своей оси, но при этом руки отпускать запрещается. После того, как «запутаться» больше невозможно приглашается ведущий «бабушка», чтобы распутать «вязание». От ведущего требуется восстановить первоначальный круг. Когда «клубок» будет распутан, выбирается новый ведущий (бабушка).

### *Игра «Волна»*

Все знают игру «Море волнуется, раз...». Игрокам нужно изобразить волнуемое море. Дети делятся на две команды. Команды выстраиваются друг напротив друга, и дети приседают на корточки. По команде игроки каждой группы должны по очереди привстать и снова сесть, как будто покатила волна. Победителем становится та команда, чья волна получится самой плавной и быстрой.

### *Игра «Летает – не летает»*

Для игры понадобится мяч, лучше большой лёгкий надувной, который легче было бы отбивать. Ведущий называет предмет или животное, которые летают, то ребёнок, которому брошен мяч должен его поймать. Если же предмет или животное не летают, то мяч нужно отбить, вернув его ведущему.

### *Игра «Волк и заяц»*

Выбираются два играющих: один из них становится Волком, а другой Зайцем. Остальные дети становятся вокруг них в круг, взявшись за руки. Волку ведущий завязывает глаза и поворачивает его вокруг себя, чтобы Волк «потерялся в пространстве». Заяц же получает детскую погремушку и старается не угодить «Волку в лапы». Когда Волк поймет Зайца, игроки меняются местами.

## Зарядка для глаз

Во время занятий учащиеся работают в тетрадах, записывают результаты наблюдений и опытов, рисуют, поэтому при такой интенсивной нагрузке на глаза нужно проводить зарядку для глаз, чтобы мышцы глаз расслаблялись, и зрение не ухудшалось.

Исследования американского учёного Бейтса показали, что все проблемы с глазами так или иначе связаны с состоянием глазных мышц. Если человек видит хорошо, значит у него глазные мышцы натренированы и свободны. Если носит очки - значит одни мышцы сдавлены, другие растянуты, либо расслаблены, атрофированы.

Для тренировки мышц глаз можно использовать такие упражнения:

1. Учащимся предлагается выполнить вращение глазами, как по часовой стрелке, так и против нее. Для облегчения задачи на стене можно прикрепить изображения животных. Педагог называет животное, а дети находят его глазами. Упражнение



выполняется сначала медленно, потом быстрее. Вместо животных можно прикрепить цифры, изображения инструментов и т.д.

2. Резко переводите глаза по горизонтали и вертикали. Как и в предыдущем упражнении можно использовать те же картинки на стене кабинета.

3. Сведите несколько раз глаза к переносице.

4. Упражнение «Крылья бабочки». Прodelайте частое моргание глазами.

5. Переводите взгляд с ближнего предмета на дальний. В качестве ближнего предмета детям можно предложить кончик карандаша, в качестве дальнего – любую картинку на стенде кабинета или использовать картинки упражнения 1 и 2.

### **Пальчиковая гимнастика**

*«Представление, что при любом двигательном тренинге...  
упражняются не руки, а мозг, вначале казалось парадоксальным  
и лишь с трудом проникло в сознание педагогов»  
(Н.А. Бернштейн)*

Упражнения для кистей рук, статические и динамические упражнения для пальцев, способствуют развитию пальчиковой моторики, речи, внимания, памяти, пространственного восприятия, воображения. Очень хорошо «прогреть» пальчики перед работой с пластилином, перед рисованием, после долгого занятия письмом. Желательно, чтобы пальчиковая гимнастика соответствовала теме занятия.

#### ***Упражнение «Крабик»***

Ладони тыльной стороной направлены друг к другу и переплетены, пальцы направлены вниз. Большие пальцы направлены к себе. «Краб» передвигается на пальчиках в одну сторону, а затем в другую. Можно изменять скорость передвижения: ползти по команде то быстро, то медленно.

*(Тема занятия: «Изготовление краба из ракушки венуса»)*

#### ***Упражнение «Деревья»***

*Исходное положение:* Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. После выполнения упражнения встряхнуть кисти.

В поле дерево стоит,

Ветер ветки шевелит. (Покачивать руками из стороны в сторону)

Дует ветер нам в лицо,

Закачалось деревцо! (Покачивать руками вниз-вверх, не сгибая пальцы)

*(Тема занятия: «Растения. Зелёный наряд Земли»).*

#### ***Упражнение «Птичка»***

*Исходное положение.* Руки расположить перед собой (ладонями к себе). Большие пальцы переплести – это «голова» птицы. Остальные пальцы – «крылья». Помахать ими.

Птички летели, (помахать крыльями)

Сели – посидели, (прижать ладони к груди). Дальше полетели.

*(Тема занятия: «Птицы»).*

#### ***Упражнение «Кошка»***

При выполнении упражнения руки лежат на столе.

Вариант 1. Две ладони одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальчики и прижать ладони к столу. Повторить 3 – 5 раз.

Кулачок – ладошка.

Я иду, как кошка.

*Вариант 2.*

Попеременная смена положений на счёт «раз – два».

«Раз»: левая рука – кулачок, правая рука – ладошка.

«Два»: левая рука – ладошка, правая рука – кулачок.

Повторить несколько раз.

(Тема занятия: «Домашние любимцы»).

### **Упражнение «Собака»**

Вариант 1.

*Исходное положение.* Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуты. Мизинец то опускать, то поднимать, имитируя движение собачьей пасти.

Ав-ав-ав – я не пугаю,

Я с ребятами играю!

*Вариант 2.*

*Исходное положение.* Указательный палец и мизинец подняты вверх. Остальные пальцы выпрямить и собрать в «щепоть», имитируя собачью пасть.

Шла собака через мост, четыре лапы, пятый хвост.

Если мост обвалится, то собака свалится.

(Тема занятия: «Домашние любимцы»).

### **Упражнение «Пчела»**

*Исходное положение.* Выпрямить указательный палец, остальные пальцы прижать к ладони большим пальцем. Выполнять вращательные движения указательным пальцем.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Над цветами я кружу!

(Тема занятия: «Насекомые»).

### **Упражнение «Гусь»**

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть вперёд и прижать друг к другу. Указательный палец согнут и опирается на большой. (При затруднении можно указательный палец не сгибать, а держать параллельно другим пальцам).

Гусь гогочет и гогочет,

Ущипнуть тебя он хочет!

*или*

У гусёнка босы лапки, он носить не любит тапки.

Любит он в воде плескаться, и нырять и кувыркаться.

(Тема занятия: «Дикие и домашние животные»).

### **Упражнение «Цветок»**

*Исходное положение.* Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основания кистей прижаты друг к другу. Цветок распускается: необходимо развести одновременно пальцы рук в стороны, а потом свести пальцы вместе.

Солнце поднимается –

Цветочек распускается!

Солнышко садится –

Цветочек спать ложится.

(Тема занятия: «Цветковые растения»).

### Литература

1. Косинова Е. Гимнастика для пальчиков.: М, «ОЛМА – ПРЕСС», 2001г
2. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Физкультурные минутки.: М., АСТ, 2004г
3. [www.visioncorrection.ru](http://www.visioncorrection.ru)

### «Здоровьесбережение в творческом объединении «Видеомир»

*Розенко Валентина Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования  
руководитель ТОУ «Видеомир»*

Для успешной работы по теме самообразования я составила для себя план, включающий следующие задачи:

1. Изучить литературу по данной теме;
2. Пройти курсы по теме: «Технологии формирования здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении»
3. Изучить возможности образовательной среды Станции юных техников и творческого объединения по внедрению здоровьесбережения;
4. Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс творческого объединения

И задача максимум – написание новой образовательной программы с обязательным включением здоровьесберегающих технологий.

Изучив литературу и материалы курсов повышения квалификации по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс учебного заведения, я отметила для себя следующие важные положения:

На практике выделяется 3 источника угроз для здоровья учащихся и педагогов:

- 1) гигиенические, средовые факторы;
- 2) организационно-педагогические факторы;
- 3) психолого-педагогические факторы.

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье. К таким условиям относятся:

- факторы внешней среды, способные оказывать негативное воздействие на состояние здоровья учащихся (экологические, экономические, социальные, и т. п.);
- организация учебного процесса и режима учебной нагрузки;
- организация и формы физкультурно-оздоровительной работы;
- формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения дополнительного образования.

Изучив возможности образовательной среды Станции юных техников и творческого объединения по внедрению здоровьесбережения, я для себя определила, что оказать влияние на факторы внешней среды – экологические, экономические и социальные я, как педагог, могу, но в очень малой степени. В условиях работы дополнительного образования я также не могу говорить об ориентации на спорт или на массовую физическую культуру. В отличие от общеобразовательного учебного заведения, на занятиях в творческом объединении дети проводят не так много времени – 4 часа в неделю. Поэтому вся моя работа как педагога дополнительного образования должна быть нацелена на использование факторов устойчивости и формирование у

учащихся ответственности, в том числе и за свое здоровье. Это воспитательный процесс, который я рассматриваю в качестве одной из важнейших задач.

Для меня решение задачи-минимум с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения, заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье обучающихся.

Я стараюсь выстраивать свои занятия по ряду регламентированных позиций: количество видов учебной деятельности (слушание, рассматривание наглядных материалов, ответ на вопрос, выполнение творческого задания, работа на компьютере, игра), частота чередования различных видов деятельности, количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная творческая работа).

Немаловажную роль в реализации здоровьесбережения в творческом объединении играет наличие и выбор места на занятии методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению. Это такие методы как *метод свободного выбора* (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); *активные методы* (обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар); *методы, направленные на самопознание и развитие* (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

Я считаю, что широкие возможности для развития творческих способностей подростка и формирования устойчивого осознанного выбора жизненного пути дают применяемые мною элементы технологий профессионально-творческого саморазвития учащихся. С целью расширения профессиональных интересов и углубления самопознания учащихся я подбираю задания, побуждающие к многовариантным решениям: выполнить рисунок, написать рассказ, басню, сценарий, стихи, составить ребус, решить логическую задачу или проблемную ситуацию. На каждом занятии я осуществляю проверку выполненной работы, обсуждается каждое упражнение, чтобы учащиеся осознавали смысл своих действий, их результаты и вклад в процесс профессионально-творческого саморазвития. Это не только интенсифицирует рефлексивную деятельность учащихся, но и способствует лучшему пониманию друг друга, нормализует микроклимат в коллективе.

Большее внимание я уделяю использованию современных педагогических технологий по организации самостоятельной работы детей по созиданию здоровья: наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения.

Профессиональные действия и средства, применяемые мною, включают разнообразные формы и способы. Я подготовила для учащихся правила Техники безопасности в картинках. Мною разработаны темы бесед по основам безопасности жизнедеятельности и тестовые задания к ним. Инструктажи по технике безопасности я провожу с детьми ежемесячно, а также инструктаж на рабочем месте и при выезде на съемки за пределы Станции юных техников.

Мною разработаны и ежедневно проводятся беседы «Душа обязана трудиться», «Любимое творческое дело», «Порядочность и непорядочность», «Умей сказать нет», «Устранение плохих привычек», «Контроль своих потребностей», «Страшная правда», «Реальные удовольствия», позволяющие формировать у учащихся ценность здорового образа жизни, вырабатывающие способности противостоять патогенному воздействию окружающей среды - как природной, так и социальной. Подобранные мною комплексы

гимнастических упражнений для глаз, для снятия утомления, возникающего вследствие длительного статического напряжения при компьютерном монтаже видеоматериалов, содействуют процессам формирования адаптационных ресурсов ребенка.

Большое внимание я уделяю следующим психолого-педагогическим факторам здоровьесбережения: доброжелательный психологический климат в ТОУ, наличие эмоциональных разрядок, использование методик и технологий обучения соответствующих возрастным и функциональным возможностям учащихся. Спокойная, доброжелательная обстановка на занятии способствует творческому общению и деловому контакту с учениками.

Я убедилась, что в большей степени от педагога зависят психолого-педагогические факторы здоровьесбережения: собственное состояние здоровья, его образ жизни и отношение к своему здоровью; обремененность педагога собственными проблемами. Поэтому с ответственностью отношусь к своему здоровью: не имею вредных привычек, раз в неделю хожу в сауну, общаюсь с друзьями - творческими людьми, собственные проблемы никогда не отражаются на результатах моей работы благодаря способности психоэмоционального переключения.

Я стараюсь совершенствовать у себя такие психологические качества и способности, как интерес к детям и работе с ними, наличие потребности и умений общения, способность эмоциональной эмпатии, гибкость, умение управлять собой, что позволяет мне наиболее эффективно решать педагогические задачи.

Моя деятельность в области здоровьесбережения не ограничивается отдельными мероприятиями, а направлена на создание здоровьесберегающей среды. Это важнейшая стратегическая задача, решаемая доступными мне средствами - обучением, воспитанием, содействием развитию.

#### **Результативность моей работы по теме самообразования**

- Создание и упрочение у учащихся мотивации здорового образа жизни;
- Формирование умений и навыков здоровьесберегающей деятельности;
- Создание благоприятной социо-культурной и образовательной среды;
- Развитие самовоспитания, самообразования, самообучения учащихся.

В рамках педагогического марафона я разработала и провела открытое занятие по теме: «Правила монтажа» с использованием элементов здоровьесберегающих технологий, а также воспитательное мероприятие «Этический марафон «Добро - есть жизнь»».

Считаю, что с поставленными задачами по теме самообразования я справилась, хотя нет предела совершенству.

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

*Хоруженко Евгений Сергеевич,  
педагог дополнительного образования  
руководитель ТОУ «Основы звукорежиссуры»*

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.

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.

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 ТООУ «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.

### **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.

### **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.

### **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.
- Начинаящий 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.

### **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.

### **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.

### **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.

## Список литературы

1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
3. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
6. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
8. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
9. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
10. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.





