

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

# "Использование элементов здоровьесберегающих технологий на занятиях в творческом объединении эколого-биологической направленности"

Автор-составитель:  
Мутик Марина Александровна,  
педагог дополнительного  
образования

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ВВЕДЕНИЕ.....	стр.2
2. ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, применяемых на занятиях ТОУ «Натуралист – эколог» (из опыта работы).....	стр.3
2.1. РЕЛАКСИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	стр.3
2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.....	стр.6
2.3. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.....	стр.8
2.4. ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ.....	стр.9
2.5. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.....	стр.10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	СТР.11

## 1. ВВЕДЕНИЕ

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, опытнической, 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.



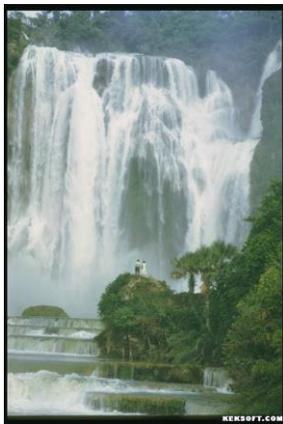
## 2. ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, применяемых на занятиях ТОУ «Натуралист – эколог» (из опыта работы)

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

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

### 2.1. РЕЛАКСИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На занятиях, связанных с повышенной творческой и умственной активностью учащихся (защита творческих проектов, работа в группах, спорклубы 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.

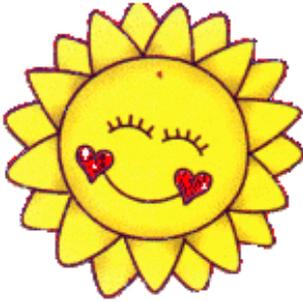
Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

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 поблаговари 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.

## 2.2. 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

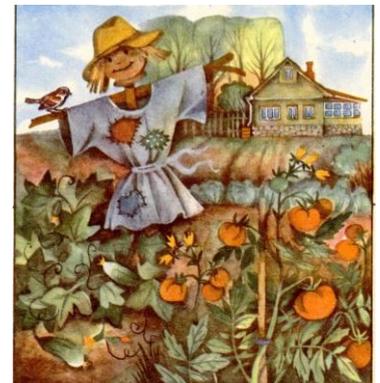
Мы таких овощей не встречали!

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)



### 2.3. 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 волнующееся 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 покатилась 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.

## 2.4. ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Во время занятий учащиеся работают в тетрадях, 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.





**Тема занятия: «Домашние любимцы».****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.

**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: «Насекомые». 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: «Дикие и домашние животные». 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 кувыряться.

**Тема занятия: «Цветковые растения». 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.

**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)