

# ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ В ОБЪЕДИНЕНИЯХ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Глотова Э.К., педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории МБУДО «Центр «Радуга» г. Волгодонска

*Здоровье – это драгоценность и притом единственная,  
ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов,  
но и жертвовать ради него частицей жизни...*  
Мишель де Монтень

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, а уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей. В педагогической лексике появилось понятие «здоровьесберегающие технологии», которые объединяют в себе все направления педагогической деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. «Здоровьесберегающие образовательные технологии», по словам профессора Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Это понятие включает и систему мер, включающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Ключевая роль в формировании здорового образа жизни ребенка принадлежит здоровьесберегающим технологиям, которые успешно применяются в дополнительном образовании. По сравнению с общеобразовательной школой, система дополнительного образования обладает рядом преимуществ. Это мотивированность детей к занятиям, осуществление свободного выбора деятельности по интересам. Объем количества учебных часов, реализуемых по дополнительным образовательным программам незначителен (порядка 144, 216 часов в год). Использование различных инновационных форм занятий, музейных, экскурсионных, пленэрных, музыкальных и спортивных, а так же детское творчество, которые обеспечивают максимальный комфорт учащихся. Следовательно, весь образовательный процесс рассматривается, как здоровьесберегающее пространство, которое направлено на сохранение, укрепление и развитие здоровья, где главная моя

цель, как педагога - правильное, последовательное и гармоничное обучение детей, без ущерба для их здоровья.

В мои дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Юные краеведы», «Донской край» и «Донское творчество» туристско-краеведческой направленности, введены блоки «Мое здоровье», где для учащихся разработаны темы занятий направленные на укрепление здоровья, личной гигиены, здорового образа жизни. Учащиеся детских посещают детские объединения по собственному выбору и желанию, комфортно чувствуют себя на занятиях, получают удовлетворение от проделанной работы, стремятся к самоусовершенствованию, развивая себя интеллектуально и творчески, занимаясь интересным и любимым делом. В своей работе я использую три основных вида здоровьесберегающих технологий: санитарно-гигиенические, психолого-педагогические, физкультурно-оздоровительные.

Санитарно-гигиенические - это не только личная гигиена учащегося, но и обстановка и гигиенические условия в кабинете. Осуществляется проветривание дежурным на переменах между занятиями, мытье рук после посещения улицы, игр, туалета, уборка своего рабочего места каждым учащимся, игры на свежем воздухе, проведение физкультпауз, игры малой подвижности и т.д. То есть в своей деятельности гигиенически правильно организованный педагогический процесс с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

К психолого-педагогическим критериям, прежде всего, относится психологический климат на занятии. Я созданию благоприятный психологический климат, психологический комфорт обучающихся во время занятий, который играет особую роль. Это доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, моя позитивная реакция, как педагога на желание ребенка выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление, примеры своего жизненного опыта.

Использование игровых технологий, оригинальных заданий и дидактических игр, введение в занятие исторических экскурсов с использованием ИКТ – видеофильмы, мультфильмы и просто музыка, которая несет в себе огромный здоровьесберегающий потенциал, позволяют снять эмоциональное напряжение у детей. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку обучающихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности. Прием повторения изученной ранее темы с использованием ИКТ очень эффективен: на экране учащиеся видят видеоролик, в течение просмотра которого на паузах педагог задает вопросы, а учащиеся по картинкам видео на них отвечают. Интерес и простота общения,

эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка на данном занятии повышают работоспособность, помогают раскрыть способности каждого ребенка, и это приводит в конечном итоге к хорошим результатам.

В объединениях «Юные краеведы», «Донской край» и «Донское творчество» оздоровительная деятельность ведётся через профилактические беседы: «Простудные заболевания», «Мой организм», «Личная гигиена», «Симптомы болезней», «Вредные привычки», «Что такое здоровье?», «Домашняя аптека и другие в соответствии с планом воспитательной работы. С уходом учащихся на осенние, зимние и весенние каникулы проводятся беседы по ТБ и ПДД. Проводятся беседы на закрепление правил дорожного движения, игры, конкурсы, ребусы кроссворды и загадки по теме правил дорожного движения. Мероприятия по ЗОЖ включают и конкурсы рисунков на тему: «Здоровый образ жизни», «Полезные привычки – наши друзья», выпуск стенгазет и листовок. С одной стороны, через творчество, так как, все дети любят рисовать, решается задача предупреждения утомления обучающихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Смена видов деятельности - это прием, который заключается в целесообразном чередовании педагогом в ходе занятия различных видов деятельности детей с целью снижения усталости, утомления, а также повышения интереса учащихся, как к предмету, так и к занятию. Так как дети младшего школьного возраста быстро утомляются, они не могут долго сидеть на одном месте и заниматься одним видом деятельности. У них снижается

в

н

и

м

а

н Физкультминутки являются залогом будущего здоровья детей, так как это небольшой комплекс физических упражнений: наклонов, потягиваний, поворотов, прыжков. Также, это физкультминутки, разминки и упражнения, представленные в форме игры, использование на занятиях физкультминуток, как словесных, т.е. повторение упражнений за педагогом, повторяя стихотворный текст, так и музыкальных физзарядок с использованием ИКТ. На своих занятиях использую разные виды физкультминуток: упражнения для снятия общего или локального утомления; упражнения для кистей рук и мальчиковая гимнастика, а также развитие мелкой моторики (в процессе нормализацию правильного дыхания, способствуют развитию речи, чувства ритма, словарного запаса. А так как дети, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, провожу занятия «Учимся

,

т

говорить правильно», «Буквы алфавита», артикуляционная гимнастика и стихотворные физкультминутки.

Главная задача малых подвижных игр, применяемая мною с элементами общеразвивающих упражнений, не достижение максимальных результатов, а укрепление двигательного аппарата, общее физическое развитие учащихся. Как правило, такие игры богаты сюжетами и двигательными действиями, что помогает решать задачи не только физического, но и нравственного воспитания. В процессе игры дети приучаются соблюдать правила, быстро мыслить, проявлять волю и выдержку, выручать друг друга. Педагог должен владеть умением воспитывать через игру, уметь так организовать коллектив, чтобы действия каждого участника игры давали ему возможность проявить личные качества и вместе с тем приносили успех общему делу. В методике обучения подвижным играм необходимо руководствоваться принципами дидактики. Это выражается в осознании восприятия игр учениками, активном участии в них, в проявлении детской инициативы и творчества.

Важно комплексы упражнений подбирать в зависимости от темы и вида занятия, его содержания, а так же учитывая возраст своих учащихся.

Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная и пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика, смена видов деятельности, релаксация (музыкальная пауза, песня), технологии эстетической направленности, эмоциональные разрядки, малые подвижные игры и игры на свежем воздухе – вот только некоторые моменты оздоровления, для которых педагог должен найти место и время в ходе проведения занятий. Все выше перечисленное при регулярных занятиях польза для учащихся несомненная - это хороший отдых между занятиями, они снимают чувство усталости, улучшают эмоциональное состояние, повышают работоспособность и творческие способности. Одним из главных положительных аспектов применения подобных технологий является тот факт, что они способны научить детей

у  
Подводя итоги всему вышесказанному, хотелось бы отметить, что педагог дополнительного образования - должен создать полноценные условия для сохранения здоровья своих учащихся, развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии, внедрить эти технологии в ежедневный образовательный и воспитательный процесс.

я

т

ь

,

с

о

х

р

Литература

1. И.В Винтенбах, Применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования. Образование и воспитание. - 2020. -№ 2 (28). - С. 40-43.
2. М.Д. Маханева Воспитание здорового ребёнка. – М.:АРКТИ, 1999.
3. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-N2.- С.171-187.
4. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.
5. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004. – 296 с.
6. З Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко.– М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
7. Казакова, Т.Н., Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: методическое пособие / Т.Н.Казакова / Т.Н. Казакова. - М. : Чистые пруды, 2007. - 32с. 3.
8. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/logopediya/2019/11/28/palchikovaya-podvizhnye-igry-v-nachalnoy-shkole>
10. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/logopediya/2019/11/28/palchikovaya-podvizhnye-igry-v-nachalnoy-shkole>