

Мэрия города Новосибирска. Департамент образования мэрии города
Новосибирска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. А. И. ЕФРЕМОВА»



**Методико-дидактические материалы кадровой недели учреждения
по теме:**

**«Здоровьесберегающие технологии в учреждении дополнительного
образования»**

Рубан Наталья Николаевна,

г. Новосибирск, инструктор методист

Новосибирск 2021

В данной разработке рассматривается важность использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ и описывается опыт работы ДОУ.

Ключевые слова: здоровьесбережение, физическое здоровье, психическое здоровье, здоровьесберегающие технологии.

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье.

Здоровый ребёнок – главная задача ближайшего и отдалённого будущего. Поэтому весь потенциал, все перспективы социального и экономического развития должны быть направлены на сохранение здоровья детей как физического, так и интеллектуального. В последние годы в нашем обществе все очевиднее ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Проблемы здоровья молодежи в настоящее время находятся в сфере первостепенных интересов государства. Проблема оздоровления детей заключается в поиске эффективных технологий для реализации на занятиях в дополнительном образовании, с целью формирования здорового образа жизни детей. Здоровье ребенка – одно из важнейших условий успешности обучения и развития. Уровень и качество психологического здоровья характеризуются показателями социальной, социально-психологической и индивидуально-психической адаптации личности. Психология здоровья ставит в центр своего рассмотрения здорового человека, его индивидуальные психологические особенности, ресурсы его психики, позволяющие ему сохранять здоровье при неизбежном воздействии патогенных факторов окружающей среды.

Таким образом, сохранение здоровья ребёнка, его социальная адаптация является делом актуальным и сложным для дополнительного образования, куда ребенок приходит после школы. Необходимо широко использовать здоровьесберегающие технологии на занятиях для того, чтобы педагоги, дети и родители жили в состоянии эмоционального комфорта и высокого интереса к познанию, для того чтобы ребенок был здоров и социально адаптирован, сохранив любознательность и доверие для дальнейшего обучения. Забота о здоровье учащихся неотделима от заботы педагога о своем собственном здоровье так, как педагог подает пример своим образом жизни и своим здоровьем.

Столь важная роль здоровья в обучении не случайна. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности обучающихся и положительного отношения к обучению, педагогу, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда.

Здоровьесбережение в дополнительном образовании выступает как средство активизации учебной деятельности, повышение качества обучения и вызывает интерес к выполнению различных видов деятельности.

При использовании здоровьесберегающих технологий мы ориентируемся как на возраст, так и направление деятельности обучающихся. Так, например, для обучающихся мы рекомендуем следующие формы, направленные на здоровьесбережение и здоровьесохранения.

Релаксация.

Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить ребёнку, что такое медитация. Поэтому, релаксация детей требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Дети очень быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Даже нам, взрослым, есть чему поучиться у них в этом!

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Если мы будем целенаправленно учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, мы будем способствовать сохранению здоровья наших деток!

Давайте поговорим, что такое релаксация.

Релаксация- это, прежде всего, расслабление.

Главная задача релаксации – снятие стресса или другими словами нервного напряжения.

А задумайтесь и честно скажите себе, насколько вы подвержены влиянию стресса и удачно ли с ним справляетесь? Уточнить ответ поможет выявление таких симптомов как утомленность уже в начале рабочего дня, раздражение, нетерпеливость, бессонница, беспокойство по любым мелочам, тревожность в целом. Часто ли вы слышите от друзей и близких фразу: «Тебе пора отдохнуть и расслабиться», но никак не реагируете на такие замечания? Если в предыдущих предложениях вы легко узнаете себя – самое время научиться снимать напряжение посредством упражнений на релаксацию.

Техник **релаксации разработано множество**, многие из них применяются еще с древности.

Самые древние техники релаксации – любование языками пламени и водой.

В своем выступлении я собрала некоторые популярные техники и упражнения для снятия напряжения. Их легко можно практиковать дома, не имея опыта в подобных начинаниях. Приведенные комплексы упражнений подойдут как для ваших воспитанников, так и для взрослых. К тому же, они разнообразны и построены на основе популярных дыхательных методик и тренингов для мышечной релаксации, широко практикуемых сегодня.

Лучшие техники релаксации для детей

Эти техники помогают снизить уровень тревожности у детей и помогают им справляться со стрессом. Если практиковать регулярно, они помогают в поддержании нормального кровяного давления, а также функции сердца и дыхания. Они освобождают ум от беспокойства и помогают достичь полной релаксации. Они создают положительные эмоции и повышают уверенность в себе.

Упражнения на дыхательную релаксацию.

Глубокое дыхание помогает детям расслабиться, замедляя их частоты дыхания, снижает частоты сердечных сокращений и нормализует артериальное давление.

- Научите ребенка сделать глубокий вдох, задержать его на несколько секунд и выдохнуть. На вдохе живот должен расширяться, а не грудь. Глубокое дыхание – это процесс медленного вдоха с последующим медленным и полным выдохом. Это должно быть сделано в удобном положении, сидя или лежа.
- Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.
- Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объеме.
- Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

Упражнения на мышечную релаксацию.

- Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.
- **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.
- **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.
- **Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.
- **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.
- **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.
- **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

Музыка

Включите детям спокойную музыку. Это отличный способ расслабиться. Быстрая и активная музыка тут не подойдет. Музыка для релаксации должна быть мягкой. Именно она имеет успокаивающий эффект. Мягкая классическая музыка или инструментальная помогают максимально расслабиться слушателю. Однако детские индивидуальные предпочтения музыки будут иметь наибольшее влияние на него. Музыка может помочь ребенку быстро справиться со стрессом. тот метод также служит хорошим отвлечением от забот.

Физические упражнения

Техники релаксации необходимо чередовать с регулярными физическими упражнениями. Так человек становится более способным справляться со стрессом. Упражнения генерируют так называемые “молекулы счастья”. Выделение определенных гормонов приводит к ощущению радости и расслабления. Прививайте ребенку привычку упражняться и снимать нервное напряжение спортом.

Медитация

Медитация – это лучший способ расслабить ум. Она должна использоваться индивидуально, поэтому детей надо учить технике медитирования.

Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

- Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса.
- Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. Вначале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.
- Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.
- Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.
- «На полянке» (выполняется под релаксационную музыку)
Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Психолог «Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Давайте ляжем на нее, как на перинку. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук, гладят ваше тело (пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребенка к другому). Лучики

глядят... (имя ребенка), ласкают... (имя следующего ребенка и тд). Вам хорошо, приятно. Теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули».

- «Воздушные шарики» (выполняется под релаксационную музыку)
Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Психолог «Все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребенка к другому). Обдувает шарик... (имя ребенка), ласкает шарик... (имя следующего ребенка и тд). Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик».

- «Ручей» (понадобится запись журчания воды, шума леса)
Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Психолог: «Вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдает вас ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... (пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребенка к другому). Ручеек погладил... (имя ребенка), и... (имя следующего ребенка и тд) погладил. Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно... но пришла пора расставаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь ласковому ручейку».

Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.

Смех

«Смех – лучшее лекарство», – говорят многие. Это на самом деле так. Смех заставляет нас забыть все заботы. Вы чувствуете себя помолодевшим и расслабленным. Дайте вашим детям повод для смеха. Книги, фильмы, или веселое времяпровождение с друзьями может служить для этой цели. Смех является также хорошим упражнением для лицевых мышц. Смех – это один из лучших методов релаксации для детей и взрослых.

- Чаще смотрите кинокомедии, слушайте юморини, карикатуры. Вы также можете вырезать смешные картинки, наклеить их на холодильник, зеркало, для этого выберите наиболее видимые места, мимо которых вы постоянно проходите в своей квартире. Таким же образом можно применять смешные

цитаты и веселые надписи. Благодаря этому вы будете находиться в приподнятом настроении.

- Вытащите из своей «смехотеки» тот экспонат, от которого вы смеялись, это может быть книжка, статуэтка.
- Встаньте, вздохните и ... рассмейтесь! Получилось? Нет? Мы слишком серьезны, поэтому нам так сложно искренне рассмеяться. Услышав веселую шутку, мы всего лишь улыбнемся. А ведь именно смех, а не дежурная улыбка, приносит максимум пользы. Потренируйтесь – и вы научитесь смеяться в любой момент.
- Улыбнитесь и удерживайте улыбку. Ход мыслей и даже настроение начнут улучшаться – и вот уже ваша улыбка станет не наигранной, а настоящей.
- Встаньте перед зеркалом и начните корчить рожицы и показывать язык своему отражению! Смех не заставит себя ждать!

Визуализация

Эксперты говорят, что рисуя вещи, вы очень хорошо расслабляетесь. Научите ваших детей воображать себе любимые его вещи и действия. Для кого-то это может быть визуализация поездки в Диснейленд, для кого-то, просто игры с друзьями. Попросите ребенка представить себе свою мечту реальностью. Это должно быть сделано с закрытыми глазами. Мысли и образы положительных картин заставляет человека чувствовать себя расслабленным. Эти техники релаксации помогут расслабиться и зарядиться положительной энергией.

Самомассаж.

Что такое самомассаж? – это один из видов пассивной гимнастики, где используются традиционные для массажа движения: растирание, надавливание, пощипывание, разминание. Его необходимо проводить ежедневно, 2- 3 раза в день. самомассаж оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, и, что самое главное, для него не нужно много места, его можно проводить сидя на диване перед телевизором, в кресле, за компьютером и т. п.

В своей группе мы проводим эти упражнения во время непосредственно-образовательной деятельности, в индивидуальной работе, в свободной игровой деятельности. С детьми младшего возраста все эти упражнения проводим обязательно под потешки, считалки, чистоговорки, детские песенки. Начну, пожалуй, с самого простого – самомассаж для лица:

- «Ушки – непослушки»
Есть у нас ушки, ушки - непослушки
Мы щипаем их и гладим
Наши ушки – непослушки.
- «Щечки – мягкие комочки»
А вот и щечки – мягкие комочки
Их похлопаем ладошкой
Вот так, вот так
А потом погладим

Наши щечки мягкие – комочки.

Для рук:

- «Ручки – хватучки»
У нас есть ручки, ручки – хватучки
Все подряд они хватают, хватают, хватают –
ручки – хватучки.

А следующие упражнения я рекомендую применять на занятиях по рисованию, лепке. Карандаш между ладонями, катаем вверх, вниз. Чтобы детям было интересно, это движение выполняем под любое детское стихотворение или потешку.

Например:

- Тили – тили – тили бом
Загорелся Кошкин дом
Кошка выскочила, глаза выпучила...
(сначала движения выполняем медленно, потом быстрее) .
Руку на стол или на коленку, пощипываем тыльную сторону ладони под слова детской песенки:
Вышла курочка гулять
Свежей травки пощипать
Вот так, вот так – свежей травки пощипать.
Руки вытянуть вперед, сжимаем и разжимаем кулачки:
Мы писали, рисовали
Наши пальчики устали
Мы немножко отдохнем
Рисовать опять начнем.

Для тела:

- Дети встают парами, один ребенок поворачивается спиной.
Под слова:
«Дождь, дождь! Надо нам, расходиться по домам.
(Хлопки ладонями по спине)
Под слова:
Гром! Гром! Как из пушек!
Нынче праздник у лягушек.
(Поколачивание кулачками по спине)
Под слова:
«Град! Град! Сыплет град
Все под крышами сидят»
(Постукивание пальчиками по спине) .
Затем пары меняются местами.

Расслабление – это состояние, когда ум, свободный от стресса. Техники релаксации направлены на то, чтобы помочь вам и вашим детям справиться со стрессом и избавиться от психического напряжения.

Список литературы

1. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» - М.,2003г. - 108 с.
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. «Режим дня младшего школьника» М., 2002г. – 76 с.
3. Баль С.В., Барканова С.В. «Формирование здорового образа жизни российских подростков» - М., 2002г. – 136 с.