

Специфика здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании



Автор-разработчик:
Стекланникова Н.А.,
методист ГБУ ДО
ДДЮТ «На Ленской»

Санкт-Петербург
2020 г.

Что такое здоровье?

По определению Всемирной Организации Здравоохранения
(Устав ВОЗ, 1946 г.).



ЗДОРОВЬЕ – *состояние полного благополучия организма, а не только отсутствием болезней и физических дефектов,* включает в себя следующие компоненты:

- **Физическое здоровье**

(в виде высокой работоспособности, устойчивости к заболеваниям);

- **Психическое здоровье**

(поддерживать психическое благополучие организма и противостоять стрессам);

- **Социальное благополучие**

(высокая готовность к труду и общественной жизни);

- **Духовно-нравственное здоровье**

(стремление и умение заниматься собственным здоровьем и не наносить вред другим людям).





Что означает здоровьесбережение?

Для ответа предлагается формула:

Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Это **главная ценность** жизни.

+

Сбережение — это сохранение и дальнейшее укрепление здоровья

=

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ

Это **сохранение и укрепление здоровья,
предупреждение болезней,
а также поддержание общественной гигиены
и санитарии**





ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – ЭТО?



- **Здоровьесбережение в образовательном учреждении**

Это деятельность, направленная на сохранение и укрепление **физического и психического** здоровья **всех участников образовательного процесса** – **обучающихся, родителей, педагогов**



- **Здоровьесбережение в учебной (образовательной) деятельности**

Это деятельность, направленная на сохранение и укрепление **физического и психического** здоровья **обучающихся.**





ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – это...

ваши ответы





Что такое **ТЕХНОЛОГИЯ** ?

По определению свободной энциклопедии Википедия

Технология :

- **искусство, мастерство, умение;**
- совокупность методов, процессов и материалов, используемых в какой-либо отрасли деятельности, также *научное описание*.



Технология (кратко) – комплекс мер для достижения функционирования какого-либо изделия, производства.





Педагогические технологии – совокупность форм и методов обучения учащихся для достижения планируемого результата.

Педагогическая технология – *инструмент педагогического процесса*. Точное знание того, как нужно обучать, чтобы получить, достигнуть планированного результата.



Здоровьесберегающие технологии – совокупность мер включающие *взаимосвязь и взаимодействие всех факторов* образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Здоровьесберегающие технологии –
это система**





Здоровьесберегающие технологии

в дополнительном образовании

проходят через виды деятельности.

Примеры:

- **Изобразительное, декоративно-прикладное творчество** – снимается агрессия. Благотворное влияние на нервную систему, моторику рук, координацию движения.
- **Научно-техническое** – развитие пространственного мышления, логики, настойчивости, терпения, трудолюбия, смекалки.
- **Художественное** – артикуляция, гимнастика для тела, снятие напряжения, комплекса неполноценности, развитие активности, воображения, памяти.
- **Хореографическое** – укрепление осанки, мышц спины, рук, ног, развитие эмоциональной памяти, воображения.
- **Вокальное, инструментальное** – артикуляция, гимнастика губ и языка, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей, эмоциональность.





ЗАДАЧИ внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс



- **Воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья.**
- **Формирование представления о здоровье как ценности.**
- **Мотивация на ведение здорового образа жизни**



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ



Критерий - признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация чего-либо; мера суждения, оценки какого-либо явления.

Разработка критериев тех или иных явлений в педагогике представляет определенные трудности в силу того, что сам предмет педагогики сложен и многообразен в своих проявлениях.



Критерии здоровьесбережения.

САНИТАРНО - ГИГИЕНИЧЕСКИЕ:

- **Личная гигиена;**
- **Обстановка и гигиенические условия в кабинете, в спортивном или танцевальном зале (температура, свежесть воздуха, освещение).**



САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ

Соблюдение санитарных условий в учебном кабинете:



- качественное освещение кабинета, доски;
- соблюдение температурного режима;
- чистоты и свежести воздуха, отсутствие звуковых раздражителей.

*Утомляемость у обучающихся непосредственно
зависит от соблюдения данных условий*





Критерии **здоровьесбережения.**

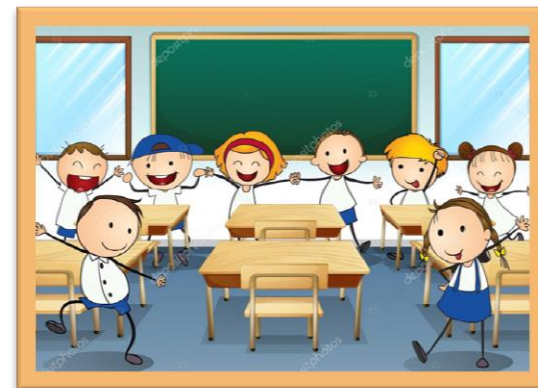
ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ



- **Благоприятный психологический климат на занятии**
(доброжелательность, сотрудничество, комфорт, учет возрастных особенностей).

Благоприятный психологический климат:
важнейший из показателей успешности
проведения занятия.

- **Эмоциональные разрядки на занятии**
(шутка, улыбка, смешная история и т.д.).



Включение в образовательный процесс вопросов,
связанных со здоровым образом жизни и здоровьем: выработка
понимания необходимости здорового образа жизни, формирование
понимания ребенка о том, что здоровье - высшая ценность.



Критерии здоровьесбережения



ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

Использование на занятии моментов оздоровления:

физкультминутки, динамические и спокойные паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек и т.д.

Арт-терапия. Сказкотерапия. Релаксация и т.д.



**Физкультминутки являются
обязательными**

Норма – на 10-20 минут занятия
по 2 минуты из
4-х легких упражнений
с 5-6 повторениями каждого.



ПРИОРИТЕТЫ

заботы о **здоровье** обучающегося

- **АКТИВНОСТЬ** - активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.
- **СООТВЕТСТВИЕ** содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся
(объем, сложность материала должны соответствовать возрасту).





Здоровьесбережение. Приоритеты

Использование в работе содействующих
творческому самовыражению у обучающихся:

✓ **активных методов**

(ролевая игра, семинар,
дискуссия в группах);

✓ **методы свободного выбора**

(выбор приемов взаимодействия,
свободная беседа, свобода
творческой мысли и т.д.);

✓ **методы, направленные на
развитие и самопознание**

(взаимооценка, самооценка и др.

Активные методы обучения



Здоровьесбережение. Приоритеты

Окончание занятия должно было спокойным, чтобы обучающиеся могли задать интересующие вопросы педагогу.

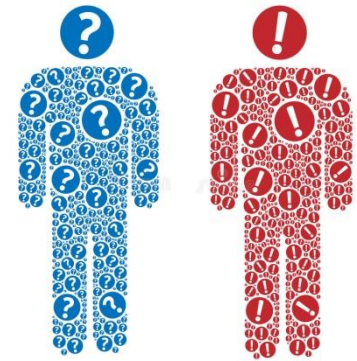


Важным **показателем эффективности проведенного занятия** можно считать **вид обучающихся после занятия**: либо умеренно-возбужденное, спокойно-деловое, либо агрессивное, растерянное, утомленное, фрустрированное (стрессовое).



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- «Не навреди!»
- *Сознательности и активности*
- Непрерывности здоровьесберегающего процесса
- *Систематичности и последовательности*
- Доступности и индивидуальности
- *Всестороннего и гармоничного развития личности*
- Системного чередования нагрузок и отдыха
- *Постепенно наращивания оздоровительных воздействий*



Вывод

На правильно организованном с позиции здоровьесбережения занятии (мероприятии), **процесс обучения проходит значительно эффективнее**, обучающиеся получают знания без лишнего стресса, усталость возникает на последних минутах занятия.



- 1 **Выберите ответ для определения «здоровье» по ВОЗ**
- A. Здоровье – это отсутствие болезней
 - B. Здоровье – это полное благополучие физического, психического, социального, духовно-нравственного здоровья человека
 - C** C. Здоровье – это не только отсутствие болезни и физических дефектов, это состояние полного физического, психического, социального, духовно-нравственного благополучия человека



Найдите ответ для определения деятельности, направленной на **сохранение, укрепление физического и психического здоровья всех участников образовательного процесса:**

- А** А. Здоровьесбережение в образовательном учреждении
- В. Здоровьебережение в учебной (обучающей) деятельности
- С. Здоровьесбережение в познавательной деятельности



Деятельность, направленная на **сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся**, определяется как:

- А. Здоровьесбережение в образовательном учреждении
- В** В. Здоровьебережение в учебной (обучающей) деятельности
- С. Здоровьесбережение в познавательной деятельности



Система (совокупность) мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития - это технология:

- А** А. Здоровьесберегающая
- В. Педагогическая
- С. Информационная

Выберите **основные виды** здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании

- A** А. Санитарно-гигиеническая
- B** В. Психолого-педагогическая
- С. Коррекционная
- D** D. Физкультурно-оздоровительная
- Е. Информационная

К какому виду здоровьесберегающих технологий относится критерий - **соблюдение санитарных условий в учебном кабинете:**

- А** А. Санитарно-гигиенические
- В. Психолого-педагогические
- С. Физкультурно-оздоровительные

Использование на занятии **приемов динамической паузы, арт-терапии** относится к виду здоровьесберегающих технологий, как:

- A. Санитарно-гигиенические
- B. Психолого-педагогические
- C** C. Физкультурно-оздоровительные

Благоприятный психологический климат на занятии - критерий вида здоровьесберегающих технологий :

- A. Санитарно-гигиенические
- B** B. Психолого-педагогические
- C. Физкультурно-оздоровительные

**Приоритет здоровьесбережения
для окончания занятия :**

- A** A. Спокойное
- B. Динамичное
- C. Активное
- D. Интенсивный

Перечислите
принципы здоровьесбережения
(не менее 3-х)
в вашей педагогической деятельности
с учащимися

САЙТ ДВОРЦА – ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ – МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

+7(812) 246-04-61 | na-lenskoy@obr.gov.spb.ru



ГЛАВНАЯ СВЕДЕНИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЕЛЫ НАША КОМАНДА МЕДИА КОНТАКТЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ГЛАВНАЯ / ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ / МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Лента новостей
Наша история
Инновационная деятельность
Независимая оценка качества образования
Библиотека методических материалов
Публикации
Аттестация педагогических кадров
Календарь педагогических событий
Безопасность дорожного движения
Пополнение коллекции

«Здоровье педагога. Общеукрепляющие упражнения для поддержания работоспособности в течение дня». //Практические рекомендации для педагогов

«Возрастные особенности среднего школьного возраста» для родителей и педагогов // Презентация

«Здоровье детей осенью» //Презентация

«Возрастные особенности детей младшего школьного возраста» //Презентация для родителей и педагогов

«Коронавирус. Что нужно знать. ВОЗ» //Презентация

«Развитие умственных способностей и физического здоровья. Кинезиологические упражнения в дополнительном образовании» // Рекомендации для педагогов

[Компьютерные программы в помощь укреплению здоровья.](#) //Рекомендации для педагогических сотрудников.

«Здоровье детей зимой» //Презентация для детей и родителей

«Первое декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом» //Презентация

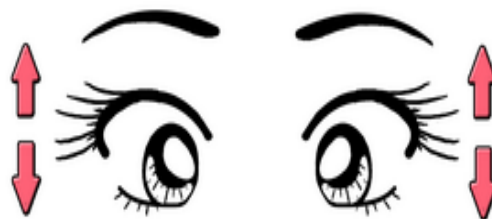
«Всероссийский день гимнастики» //Презентация

**Здоровье педагога.
Общеукрепляющие упражнения
для поддержания
работоспособности в течение дня**

Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.

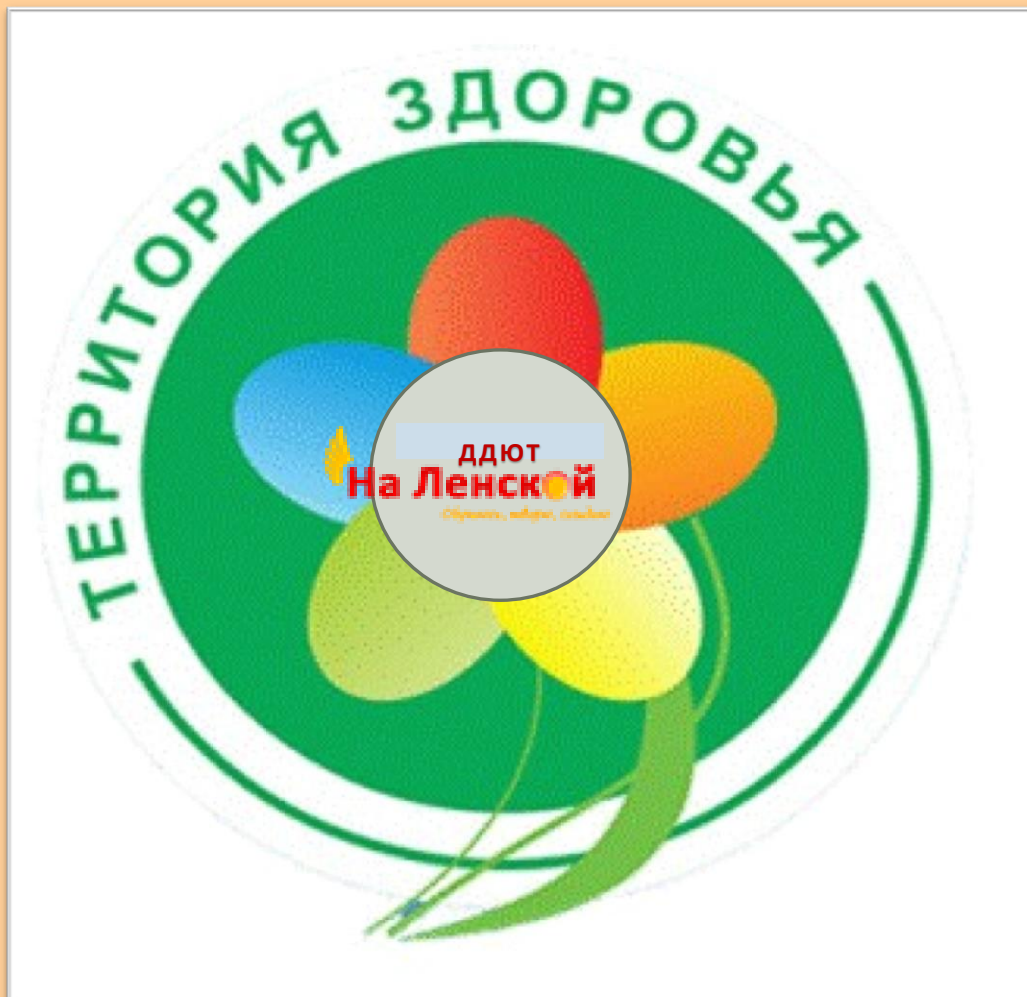


3. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



4. Откроем глаза, начнём заниматься.





**«Без здоровья
невозможно и
счастье»**

В. Г. Белинский

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

