

Использование здоровьесберегающих технологии На занятиях «Батик» и «Фитодизайн»

«Забота о человеческом здоровье, тем более ребёнка-
...это, прежде всего, забота о гармоническом плоте всех
Физических и духовных сил, и венцом этой гармонии
является радость творчества».

В.А. Сухомлинский

В современном мире всё более высокие требования предъявляются к человеку, а именно к его состоянию здоровья, потому что только здоровый человек может справиться с постоянными перед ним задачами. Всем известно, что здоровья закладывается с детства. Именно в эти годы формируется осанка, идёт активный рост и развитие всех систем организма. Исходя из этого особенностей, актуальным становится вопрос состояния здоровья детей, а именно использование здоровьесберегающих технологий на занятии «Батик» и «Фитодизайн».

Здоровьесберегающие технологии- это программы и методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Образовательная программа творческого объединения «батик» и «фитодизайн» включают в себя здоровьесберегающие педагогические технологии, которые представляют собой комплекс мер, направленных на поддержку здоровья детей.

Гигиенические условия в кабинете:

- Занятие проходят в хорошо освещённом кабинете;
- По окончании занятия вовремя перерыва кабинет обязательно проветривается;
- Столы и стулья подобраны по росту обучающихся;
- В конце рабочего дня ежедневно проводится влажная уборка кабинета.

Частота чередования различных видов деятельности:

Занятия объединения «фитодизайн» и «батик» посещают учащиеся с 1-8 класс — это самый активный период жизни обучающихся, поэтому им очень сложно заниматься одним видом деятельности, особенно первоклассникам, т.к. они недавно закончили детский сад и им сложно усидеть на одном месте. Учитывая этот фактор, на занятиях чередую различные виды деятельности: гимнастика для глаз, рук, физ. минутки, релаксация, игры.

Смена форм преподавания:

Свои занятия стараюсь строить таким образом, чтобы учащиеся не утомлялись.

Для этого постоянно во время занятия меняю формы преподавания. Сначала использую словесный метод: говорю о том, чем мы будем заниматься на занятии, тем самым, нацеливаю на результат. После того, когда *учащиеся* знают, что им предстоит сделать, перехожу к наглядному методу, показывая, как это делается своими руками. После этого учащиеся переходят к самостоятельной работе. Такая смена форм преподавания делает занятие не нудным уроком. А увлекательным путешествием в мир «фитодизайна» и «батика», тем самым заряжая детей здоровой энергией.

Физкультминутки на занятиях.

Занятия в творческих объединениях «фитодизайн» и «батик», сопровождаются немалой нагрузкой на глаза и на позвоночник ребёнка. Чтобы занятия приносили только пользу, а не вред растущему организму, необходимо проводить на занятиях физкультминутки и гимнастику для глаз.

Норма: каждые 15-20 минут занятия сопровождаются по 1 минутке из 3-лёгких упражнений с тремя повторениями каждого упражнения.

Психологический климат на занятии:

Учащиеся приходят на занятия после уроков в школе. Многие утомились психологически в школе, кое-кто получил плохую оценку, кого-то наказали. Моя задача как педагога состоит в том, чтобы создать комфортную психологическую обстановку на занятии. И это удаётся. Дети чувствуют, что здесь можно расслабиться, нет оценок, можно творить, фантазировать, нет строгих рамок. Тем самым, создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, личностного и физического здоровья детей.

Наличие на занятиях эмоциональных разрядок в виде шуточных моментов: смех, шутка, улыбка благотворно влияют на нервную систему. Смех снижает кровяное давление, облегчает кровообращение, способствует глубокому дыханию, удаляет из организма стрессовые гормоны, укрепляет иммунную систему. Смеющийся человек менее восприимчив к боли. Смех, лечебный массаж, стимулирует все органы человеческого тела. Принято считать, что одна минута смеха также снижает психическое напряжение, как 45 минут физических упражнений на занятие часто использую для психической разрядки шуточные загадки, создаю комфортную обстановку.

Список литературы

1. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, №8. С.98.
2. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. - №1. С.91.
3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «начальная школа», 2005. - №11. С. 75