МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

ОДИ

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога ДОД

г. Рославль
2019

В настоящее время задача сохранения здоровья детей является очень важной в жизни всего общества, в том числе и системы образования, включая дополнительное образование детей.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе дополнительного образования обусловлена рядом объективных причин:

- дополнительное образование охватывает, в основном, детей школьного возраста, за годы учебы в школе число практически здоровых детей сокращается почти вдвое;
- фундамент здоровья человека закладывается в детстве, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в детском и подростковом возрасте закладываются и основы здорового образа жизни как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее благоприятен для формирования ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

По определению ВОЗ здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Но на детей и педагогов ежедневно действует множество физических и психологических стрессоров: духота в кабинете, несоответствующая возрасту мебель, длительное сидение, отсутствие возможности горячего питания, не успел вовремя сделать отчет и т.д. Да еще и плохая экология, врожденные болезни, отрицательное влияние СМИ и т.д. Как же справиться со всем этим, да еще и сохранить здоровье?

По данным ВОЗ, лишь 20 процентов здоровья зависит от уровня медицины. Остальные 80 процентов – от наследственности, окружающей среды и, в первую очередь, качества жизни, отношения к своему здоровью. И одной из главных задач образовательных учреждений становится задача воспитания у детей стремления к здоровому образу жизни, бережному отношению к своему здоровью. Задача педагога – создать условия для здорового развития детей и научить методам сохранения своего здоровья, применяя в своей деятельности правдивую, научно обоснованную и достоверную информацию, то есть использовать в работе здоровьесберегающие технологии и методы.

Создание условий для здорового развития детей предусматривает:

- следование физиологическим основам учебно-воспитательного процесса (учет времени трудоспособности, утомляемости, физкультурные минутки, учебная нагрузка);
- гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой режим; режим и организация учебно-воспитательного процесса; санитарно-противоэпидемический режим);
- привитие здорового образа жизни;
- использование здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии предполагают распределение видов двигательной деятельности по ступеням:

- дошкольный и младший школьный возраст: двигательная активность, гимнастика для рук, гимнастика для глаз;
- средний и старший школьный возраст: двигательная активность, упражнения на снятие статического напряжения с позвоночника и улучшение кровообращения, совершенствование координации движения, упражнения на снятие напряжения;
- для всех видов учащихся: разнообразие форм и методов.

Здоровье – это тот опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Наиболее результативна организация деятельности, в рамках которой изучается и апробируется опыт, накопленный человечеством за многовековую практику оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности.

И поэтому сегодня мы не просто познакомимся с некоторыми методами укрепления и сохранения здоровья, но и выполним многие упражнения на практике.

У детей, да и у педагогов, прежде всего, страдают зрение, осанка и нервная система.

Какие простые упражнения помогут сохранить и укрепить зрение?

1. *Пальминг*

Расслабление посредством наложения ладоней на область глаз было известно в глубокой древности и использовалось как в Индии, так и Китае. Уильям Бейтс ввел специальный термин – пальминг (от английского слова ладонь). Перед выполнением пальминга следует с силой потереть ладони друг о друга так, чтобы они разогрелись. Закройте глаза. Чашеобразно изогнув ладони, наложите их на окологлазную область таким образом, чтобы основания ладоней внутренними краями касались нижней половины носа. Суставы первых фаланг мизинцев накладываются друг на друга, перекрещиваясь на переносице под углом в 90 градусов, пальцы рук перекрещены на лбу. Ладони не должны касаться глаз. Наложение ладоней производится таким образом, чтобы к глазам не проникал ни малейший лучик света. Только так можно обеспечить максимальное расслабление глаз.

Во время пальминга шея должна находиться на одной прямой с позвоночником, тело располагается таким образом, чтобы оно могло достичь максимального расслабления. Пальцы, запястья и руки максимально расслаблены. Можно выполнять пальминг сидя за столом, слегка наклонившись вперед и опираясь локтями о поверхность стола. Другой вариант – сесть на стул и, наклонившись вперед, упереть локти в положенную на колени подушку. Без опоры можно выполнять кратковременный пальминг, при котором наложение ладоней на область глаз производится в течение 10-15 секунд.

Цель пальминга – достичь максимального расслабления глазных мышц. Показателем того, что расслабление достигнуто, является абсолютная чернота перед глазами без малейших световых пятен, черточек или искорок.

Если световые пятна не исчезают, ни в коем случае не сосредотачивайтесь на них – таким образом вы только усилите напряжение. При выполнении пальминга главное внимание следует уделять полному физическому и психическому расслаблению. Расслаблению способствует максимальное сосредоточение на ощущениях, исходящих от наложенных на лицо ладоней – на чувстве приятной тяжести, тепла.

Кратковременный пальминг (длительностью в 10-15 секунд) следует выполнять по несколько раз в день, чем чаще, тем лучше, особенно в период, когда вы читаете, работаете за компьютером.

Убрав руки от лица по завершении пальминга. не открывайте сразу глаза – выждите 3-5 секунд, и только потом их откройте.

2. *Закрыть глаза и нарисовать глазами геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник или написать свое имя и фамилию.*

Дополнительное образование вносит весомый вклад в воспитание и оздоровление детей и от нас с вами во многом зависит, насколько бережно и осознанно будут относиться дети к своему здоровью.

Организационно-деятельностная игра

Цель: разработать комплексные меры, направленные на обеспечение условий для сохранения здоровья; провести системный анализ педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся; определить пути и способы совершенствования работы в данном направлении.

Задачи:

- Определить условия формирования здоровьсберегающего пространства учреждения.
- Обеспечить педагогов информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье участников образовательного процесса.
- Мотивировать педагогический коллектив к решению задач здоровьесберегающей педагогики.
- Активизировать позицию педагогов через включение в коллективную мыследеятельность (коллективное проектирование деятельности).
- Определить основные направления совершенствования педагогической деятельности по формированию культуры здоровья в учреждении.

Современные условия жизни требуют от каждого члена педагогического коллектива осознанного и заинтересованного участия в реализации целей Центра. А это, на наш взгляд, возможно лишь в том случае, если цели учреждения будут приняты педагогами как основа для формирования личных профессиональных целей.

Ожидаемый результат:

- Создание основ для методологического и технологического моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в Центре.
- Формирование критического мышления всех участников образовательного процесса по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.

Структура:

1. Работа в группах. Обсуждение вопросов. Предложения.
2. Выступления от групп.
3. Рефлексия.
4. Оформление решения.

Работа в проблемных группах

№1 «Занятие и здоровье учащихся»

№2 «Здоровьесберегающая организация образовательного процесса»

Проблемная группа №1 «Занятие и здоровье учащихся»

От педагога – основной фигуры педагогического процесса в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в Центре, процесс обучения, насколько здоровьесберегающими являются образовательные технологии. Наряду с традиционными задачами педагога на занятии, описанными

во всех учебниках педагогики, отметим те, которые имеют непосредственное отношение и к эффективности занятия и к задачам здоровьесбережения:

- связь своих задач и задач самого учащегося;
- творческий характер занятия, определяемый ассоциативной активностью учащихся;
- предоставление учащимся средств для самостоятельной работы и оказание помощи в их освоении;
- оптимальное использование наглядных средств обучения, методов подключения всех органов чувств учащихся;
- психологический настрой всей группы на занятие и динамику состояний учащихся, оптимальных для каждого этапа занятия;
- преобладание у учащихся преимущественно позитивных эмоциональных реакций в ходе занятия, получение учащимися удовольствия от процесса обучения;
- представление в начале занятия его крупного плана – общей картины того, чему будет посвящено занятие;
- включение в содержание занятия элементов обучения тому, как надо учиться.

Для решения этих задач педагог должен выйти из привычных для себя ролей лектора и инспектора усвоения знаний и реализовать свои возможности в первую очередь в качестве организатора работы группы и каждого ученика, мотиватора, консультанта тренера, психотерапевта.

Техническое задание:

1) Обсудите предложенный проект анализа занятия с позиции здоровьесбережения. Оцените его комплексность, оптимальность. Сделайте замечания и предложения. Анализ занятия с позиции здоровьесбережения предложен в таблице.
2) Предложите примерную тематику бесед по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни.

Проблемная группа №2 «Здоровьесберегающая организация образовательного процесса»

Здоровьесберегающая педагогика – это готовность и способность учреждения образования обеспечить высокий уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья учащихся. Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам (педагогике сотрудничества, личностно ориентированной педагогике и др.). Её главная отличительная особенность – приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса. На основе проведённой ориентировочной оценке состояния деятельности учреждения в сфере охраны здоровья учащихся и педагогов можно определить его стратегию как стратегию вынужденных мер.

Техническое задание:

1) Проанализируйте проблемное поле организации образовательного процесса в нашем Центре, выявленное в ходе ориентировочной оценки с

точки зрения здоровьесбережения, ранжируйте проблемы в порядке остроты, внесите свои поправки.

2) Предложите примерную тематику родительских собраний по пропаганде здорового образа жизни.

Презентация результатов обсуждения вопросов

По окончании работы творческие группы продолжают совместное заседание педсовета. Каждая из групп представляет свои разработки и аргументирует выработанную позицию. После выступления каждой из групп завязывается дискуссия выступающих со слушателями по тем или иным актуальным вопросам представленной темы.

Рефлексия

- Что Вы хотели получить от педсовета?
- Что Вы получили от педсовета?
- В случае несовпадения в чём Вы видите причину?

**Примерная тематика бесед по вопросам гигиены,
охраны здоровья и формирования здорового образа жизни**

Примерная тематика
родительских собраний по пропаганде здорового образа жизни

Анализ занятия с позиции здоровьесбережения

№п/п	Критерии оценки	Оценка исследо-вателя	Само-оценка педагога
1.	Обстановка и гигиенические условия в кабинете (температура, свежесть воздуха, освещение и др.)		
2.	Постановка валеологических целей занятия		
3.	Психологический микроклимат на занятии		
4.	Мотивация учащихся на начало каждого этапа занятия (используемые педагогом методы повышения этой мотивации)		
5.	Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на занятии		
6.	Число видов учебной деятельности на занятии (норма 4-7)		
7.	Средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности (норма 7-10 минут)		
8.	Характер учебно-познавательной деятельности (репродуктивный, поисковый, продуктивный)		
9.	Межпредметные связи с проблемами здоровья (наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; формирование отношения к человеку и его здоровью как ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребностей в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения; включение в занятие материала, помогающего ориентироваться в современном мире)		
10.	Число методов преподавания (словесный, наглядный, практический) (норма не менее трёх)		
11.	Чередование методов преподавания (норма 10-15 минут)		
12.	Активные методы и формы обучения на занятии		
13.	Место и длительность применения ТСО		
14.	Личностно-развивающий подход (использование субъективного опыта учащегося, применение педагогом на занятии разно-образного дидактического материала, учёт индивидуальных особенностей учащихся, субъект-субъектное обучение, развитие познавательной деятельности, диалогичное общение, использование разнообразных сенсорных путей восприятия информации)		

15.	Характер педагогического общения		
16.	Позы учащихся, чередование поз		
17.	Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии (норма на 15-20 мин. занятия по 1 мин. 3-4 упражнения)		
18.	Формирование у учащихся самоанализа, самооценки, саморегуляции		
19.	Тем и ритм занятия (соответствие уровню подготовленности учащихся, оптимальный, действия педагога и учащихся завершённые)		
20.	Плотность занятия (количество времени, затраченное учащимися на учебную работу; норма не менее 60% и не более 75-80%)		
21.	Диагностика момента наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности (норма – не ранее чем через 25-35 мин. – в нач. школе; 40 мин. – остальные учащиеся; 30 мин. – учащиеся коррекционно-развивающего обучения)		
22.	Особые заслуги педагога (занятие на свежем воздухе)		

Проблемное поле организации образовательного процесса с точки зрения здоровьесбережения

№ п/п	Проблемы	Ранг
1	Формальное признание всеми участниками образовательного процесса здоровья как наивысшей ценности	
2	Перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса	
3	Несовершенство используемых учебных программ и технологий	
4	Авторитарный стиль преподавания	
5	Отсутствие индивидуального подхода к учащимся	
6	Использование преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным	
7	Недостаток двигательной активности	
8	Неправильное питание учащихся	
9	Несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса	
10	Недостаточное финансирование Центра	
11	Недостаточная психологическая культура учебно-воспитательного процесса	
12	Недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологиях	
13	Низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья	
14	Слабое использование технологий, которые дают учащимся опыт успеха и радости, необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни	
15	Неблагополучное состояние здоровье педагогов	
16	Недостаточное развитие у педагогов личностных качеств, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий – толерантности, доброжелательности, чувства юмора и др.	
17	Отсутствие системы предупреждения вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика болезней: нарушение осанки, нарушения зрения, нервно-психические расстройства и др.	
18	Недостаточная охрана и укрепление психического здоровья учащихся (предупреждение стрессов, распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей)	
19	Недостаточная организация сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей	
20	Гигиенические условия обеспечения учебного процесса (экологические факторы, требования к школьной мебели, освещённость, воздушно-тепловой режим, уровень шума)	
21	Оптимизация учебной нагрузки (объём учебной нагрузки, нагрузка	

	от дополнительных занятий, нагрузка от занятий активно-двигательного характера)	
22	Оптимальность расписания	
23	Рациональная организация занятия	
24	Отсутствие службы здоровья (валеологического сопровождения образовательного процесса)	
25	Недостаточная психолого-педагогическая поддержка учащихся в образовательном процессе	
26	Отсутствие комплексного мониторинга здоровья учащихся и педагогов	
27	Отсутствие комплексной целевой программы «Здоровье»	
28	Отсутствие учёта показателей здоровья учащихся при оценке работы педагогического коллектива и отдельных педагогов	