

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей городского округа Стрежевой»
структурное подразделение «Центр туризма и спорта»

Методическая разработка

**Использование здоровьесберегающих технологий
в образовательном процессе**

Кузьменко Елена Сергеевна,
педагог-организатор, педагог
дополнительного образования
МОУДО «ЦДОД» СП «ЦТС»

*Региональный конкурс
профессионального мастерства
молодых педагогов «ПРОдвижение к
вершинам мастерства» в 2024г.*

Стрежевой, 2024

Пояснительная записка

Актуальность: Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем системы образования и современного общества в целом. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьезным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей школьного возраста. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья.

Цель, задачи: Цель – познакомить фокус-группу с системой реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе на примере работы педагога дополнительного образования.

Задачи: 1. Обозначить актуальность применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

2. Дать определение понятию «здоровьесберегающие технологии»;

3. Сформулировать цель применения здоровьесберегающих технологий;

4. Представить рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий;

5. Познакомить фокус-группу с арсеналом методов, используемых в рамках здоровьесберегающих технологий;

6. Представить инструментарий для оценки эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий.

Предполагаемый результат:

1. Достижение снижения показателей заболеваемости детей;

2. Повышение качества и уровня обучения детей;

3. Повышение уровня культуры здоровья обучающихся;

4. Положительная динамика роста физической подготовленности обучающихся;

5. Интерес учащихся к занятию спортом и соблюдение принципов ЗОЖ.

Целевая аудитория: педагоги дополнительного образования, учителя системы общего образования, участники конкурсов профессионального мастерства.

Кому будет полезна методическая разработка: учителям школ, администрации образовательных учреждений, педагогам дополнительного образования.

Текстовая часть к презентации

Добрый день, уважаемые коллеги и члены жюри конкурса! Меня зовут Елена Сергеевна Кузьменко, я педагог дополнительного образования Центра туризма и спорта городского округа Стрежевой.

Сегодня я хочу представить Вам свой мастер-класс по теме: «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе». (слайд 1)

В детстве ребенка закладывается фундамент его здоровья, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Сегодня нам, взрослым, важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и детей. (слайд 2)

Для более глубокого погружения в тему моего мастер-класса я предлагаю вам немного поработать в группах.

Поделимся на группы(пары). Перед каждой группой (парой) лежит конверт. Вскройте его. Сейчас я предлагаю опровергнуть переместительный закон сложения. Думаю, все его помнят? Попробуйте составить формулу, где от перемены мест слагаемых всё резко изменится и обосновать своё решение. (слайд 3)

Дают ответы.

Все верно. Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только сумма «жизнь» изменится, изменится и ее качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов). (слайд 4)

А теперь давайте попробуем предположить на сколько процентов от какого фактора зависит наше здоровье. (слайд 5)

Дают ответы.

Давайте сравним с данными Всемирной организации здравоохранения.

Ученые утверждают, что здоровье народа определяется на 17–20 % – экологическими, на 8–10 % – биологическими (наследственными) факторами, на 8–10 % – состоянием медицины и на 45–55% образом жизни. (слайд 6)

Если наполовину наше здоровье зависит от нас самих, значит, сделать можно многое. А что может сделать для сохранения и укрепления здоровья педагог во время своих занятий?

Дают ответы.

Вопрос: Что такое здоровьесберегающие технологии?

Это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают

безопасный для педагогов и детей учебный процесс. Такие меры формируют базу знаний о здоровье и позитивное отношение к здоровому образу жизни. (слайд 7)

Вопрос: Исходя из определения здоровьесберегающих технологий, давайте попробуем сформулировать цель их применения?

Да, верно. Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить детям возможность сохранения здоровья за период обучения в саду, школе, учреждениях дополнительного образования. И это одна из приоритетных задач реформирования образования. В современных условиях нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. По данным Минздрава лишь 14% детей практически здоровы, 50% - имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. За период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварительной системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. (слайд 8)

В своей образовательной деятельности в рамках здоровьесбережения я использую следующие способы организации процесса обучения:

Рекомендации по использованию технологии:

1. Создание на занятиях гигиенического режима

(нормирование умственных и физических нагрузок, рациональная организация занятий, чередование видов учебной работы в течение дня, недели, учебного года);

2. Обеспечение оптимального двигательного режима на занятии;

3. Валеологическое просвещение учащихся и их родителей в вопросах здоровьесбережения;

4. Деление учащихся по уровню физического развития (различная нагрузка);

5. Комбинация в течение занятия игрового, соревновательного, кругового и других методов. (слайд 9)

Здоровьесберегающие технологии можно использовать в работе с детьми любого возраста. Стоит только выбрать методы и способы, которые будут доступны и интересны в выбранной возрастной группе. Арсенал методов, используемых в рамках здоровьесберегающих технологий, достаточно обширен:

- утренняя зарядка;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- простые приемы массажа и самомассажа;
- физкультминутка;
- подвижные игры;
- активные выходы на природу;
- проведение занятий на свежем воздухе;

и т.д. (слайд 10)

Предлагаю остановиться более подробно на некоторых из них.

Гимнастика для глаз. Это один из способов облегчить работу зрительного аппарата. Она не потребует от вас специальных навыков, сложных

приспособлений, не отнимет много времени и сил. Может применяться для детей любого школьного возраста.

Человек получает до 90% информации об окружающем мире с помощью органа зрения. Мышцы, благодаря которым мы можем фокусировать зрение на интересующих нас предметах, совершают около 100 тысяч движений в сутки. Для сравнения, чтобы дать такую же нагрузку мышцам ног, нам бы пришлось преодолеть пешком около 80 километров. Неудивительно, что из-за продолжительной работы перед компьютером, чтения, рисования или другой деятельности, требующей зрительного напряжения, наши глаза устают, могут покраснеть и слезиться. Полностью исключить воздействие некоторых факторов, например, компьютеров или смартфонов, в современном мире невозможно, но вполне реально минимизировать их отрицательное влияние на наше здоровье, соблюдая гигиену зрения.

Поэтому в нашем кабинете для занятий с ребятами находится такой плакат, с простыми упражнениями для гимнастики глаз. Как правило, мы прерываемся на гимнастику в середине занятия.

Этот плакат мы изготовили совместно с ребятами, что дополнительно мотивирует их к этим занятиям. Также можно предложить и родителям совместно с детьми разработать такой плакат дома, ведь дети проводят за уроками большую часть вечера, что также порождает зрительное напряжение. Кстати, Ваш зрительный аппарат сейчас тоже достаточно напряжен, предлагаю и вам выполнить эту зарядку для глаз.

Гимнастика для глаз расслабляет мышцы глаз после напряженной работы, повышает остроту зрения и помогает предупредить развитие глазных болезней. **(слайд 11)**

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, который увеличивает объем легких, укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает приток кислорода в организм, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и внутренних органов.

Дыхательные упражнения улучшают общее состояние организма: у человека повышается активность и продуктивность, общее самочувствие, нормализуется сон, улучшается концентрация внимания.

Один из инструментов, позволяющих интересно и с пользой проводить упражнения дыхательной гимнастики это аэробол. Показываю, как работает.

У каждого из ребят в моей группе есть такой тренажер. Мы обращаемся к нему, когда нужно снять психологическое напряжение, а также в период активных циклических нагрузок. Предлагаю попробовать.

Кроме того, такой тренажер широко используется в логопедии. Помогает развивать речевое дыхание, укрепляет артикуляционный аппарат, улучшает произношение звуков. **(слайд 12)**

Измеримость результатов технологии.

1. Достижение снижения показателей заболеваемости детей;
2. Повышение качества и уровня обучения детей;
3. Повышение уровня культуры здоровья учащихся;

4. Положительная динамика роста физической подготовленности учащихся;

5. Интерес учащихся к занятию спортом и соблюдение принципов ЗОЖ. (слайд 13,14)

Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии может применять администрация образовательного учреждения на уровне всего учреждения или каждый педагог индивидуально, независимо от преподаваемого предмета и возраста обучающихся. (слайд 15)

Поскольку наш мастер-класс был на тему здоровьесберегающих технологий, предлагаю подвести итоги с использованием элемента дыхательной гимнастики. Перед каждым из вас лежит конверт, в каждом из них по три шарика различных цветов. Предлагаю ответить на мой вопрос, надув шарик выбранного вами цвета и подняв его на вытянутой руке.

«Был ли Вам полезен мой мастер-класс на тему здоровьесберегающих технологий и планируете ли применять полученную информацию в вашей педагогической деятельности?».

Шарик синего цвета – мастер-класс был полезен, информацию планирую применять в полном объеме;

Шарик зеленого цвета – на мастер-классе узнал(а) новую информацию, применять планирую частично;

Шарик красного цвета – информация не была для меня новой, применение в своей педагогической практике не планирую (или уже применяю). (слайд 16)

Сейчас, когда вы надуваете шарики, ваше дыхание становится глубоким, альвеолы (сотни миллионов пузырьков в легких, участвующие в акте дыхания) хорошо вентилируются.

Спасибо за Ваше мнение и внимание к моему мастер-классу. (слайд 17)