

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Дом детского творчества»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по организации здоровьесберегающей деятельности**  
**в учреждениях дополнительного образования.**

Методист по воспитательной работе  
Мария Алексеевна Базарнова

2013 год

Данные методические рекомендации предназначены для педагогов дополнительного образования, работающих в детских объединениях Дома детского творчества.

В качестве приоритетов российской образовательной политики на современном этапе выдвинуты всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физическом развитии и воспитании детей, обеспечение образовательных условий, способствующих развитию и сохранению физического, психического и нравственного здоровья нации. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Среди причин, способствующих ухудшению здоровья учащихся мы можем выделить:

- резкое снижение жизненного уровня в стране в сочетании с социальной нестабильностью;
- обострение экологических проблем;
- интенсификация учебного процесса;
- несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная подготовка педагогов в вопросах развития и охраны здоровья;
- массовое распространение среди подростков вредных привычек;
- отсутствие системы в работе по формированию здорового образа жизни.

Необходимость организации системы здоровьесберегающей деятельности в учреждении дополнительного образования заключается, прежде всего, в том, что она ориентирована на решение проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный полезный эффект не только в оздоровлении обучающихся и педагогов, но и реализации основной цели – повышении качества дополнительного образования.

Здоровьесберегающая деятельность учреждения дополнительного образования должна быть направлена на выполнение гигиенических рекомендаций по оптимизации условий обучения и образа жизни детей и подростков. Это, в первую очередь, использование управляемых факторов, не требующих дополнительных финансовых затрат:

- использование эффективных методов обучения;
- реальная разгрузка содержания образования;
- повышение удельного веса и качества физкультминут;
- рационализация каникулярного времени.

Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в учреждении дополнительного образования формируется в зависимости от актуальных задач, условий, потребностей и возможностей данного учреждения, выявленных в ходе анализа этой деятельности по основным параметрам:

### **1. Двигательная активность и физическое развитие детей:**

- динамические паузы и физкультминутки (см. Приложение).

### **2. Учебные нагрузки:**

- расписание;
- продолжительность занятий;
- продолжительность перерывов.

### **3. Обучение здоровому образу жизни:**

- беседы по профилактике наркомании, табакокурения, алкоголизма или другим актуальным проблемам.

#### **4. Превентивные меры:**

- запрет употребления спиртных напитков и курения;
- запрет употребления и распространения наркотических веществ.

#### **5. Педагогический коллектив:**

- профилактические осмотры (1 раз в год);
- участие в оздоровительных, профилактических мероприятиях.

#### **6. Взаимоотношения с родителями:**

- беседы, родительские собрания, направленные на содействие укреплению здоровья;
- участие в оздоровительных, профилактических мероприятиях;
- индивидуальная работа.

**Приоритетными направлениями здоровьесберегающей деятельности учреждений дополнительного образования являются:**

#### **Учебно-воспитательная работа:**

- соблюдение режима занятий обучающихся разных возрастных групп;
- организация ступенчатого режима повышения нагрузки для обучающихся младшего школьного возраста с целью облегчения адаптации к новым условиям;
- составление расписания в соответствии с гигиеническими требованиями;
- создание условий для развития индивидуальных способностей;
- контроль за правильным использованием технических средств обучения;
- организация перемен, создание условий, способствующих оптимальному двигательному режиму учащихся разных возрастных групп.

#### **Диагностическая работа:**

- выяснение роли природно-климатических, биологических (наследственных) и социально-экономических условий и факторов в процессе формирования личностных качеств и здоровья учащихся;
- осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки.

#### **Профилактическая и коррекционная работа:**

- формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов;
- мониторинг санитарного состояния учебного помещения (отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация);
- контроль за техническим состоянием электрооборудования, соблюдением правил его эксплуатации;
- контроль за состоянием рабочей мебели (столы, стулья, доски, шкафы), а также соответствием ее возрастным характеристикам;
- контроль за недопустимостью использования вредных для здоровья строительных материалов и красок в процессе ремонта рабочих помещений и всего помещения учреждения;
- оснащение необходимым сантехническим оборудованием туалетов, учитывая пол контингента обучающихся.

**Опытно-экспериментальная и научно-методическая работа:**

- повышение грамотности педагогов, формирование их готовности к работе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- скорейшее внедрение результатов научных достижений в области экологии, медицины, психологии, касающихся охраны и укрепления здоровья обучающихся и педагогов, в практику образовательного процесса;
- научное исследование уже имеющихся авторских учебных программ и пособий с целью внедрения оптимальных для учреждения программ в образовательный процесс;
- контроль за недопустимостью использования в отношении обучающихся и педагогов непроверенных оздоровительных систем и методов;
- проведение экспертизы всех используемых в образовательном процессе программ, методов воспитания и обучения, оздоровительных мероприятий с целью изучения влияния на самочувствие и здоровье обучающихся.

**Информационно-просветительская работа:**

- использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни;
- использование наглядной агитации и воспитание обучающихся личным примером (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек);
- осуществление профориентации школьников с учетом состояния здоровья и психофизических особенностей каждого ученика.

## ПРИЛОЖЕНИЕ.

Физкультминутки – кратковременные серии физических упражнений, используемые в основном для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Физкультминутки на занятиях представляют собой активный отдых, направленный на уменьшение утомления учащихся, снятие отрицательных воздействий от длительных статических нагрузок, активизацию внимания учащихся и повышение их способности к более эффективному восприятию учебного материала. Поэтому каждый педагог должен считать своим долгом, в ходе занятий, обязательно использовать эту физкультурно-оздоровительную форму, эффективно влияющую на укрепление здоровья учащихся и продуктивность занятий.

Физкультурные минутки необходимо проводить на каждом занятии. Время проведения физкультурных минуток определяет педагог по внешним признакам утомления.

В комплексы физкультурных минуток включаются, как правило, 4-5 упражнений с общей продолжительностью их выполнения 1,5-2 минуты. Упражнения рекомендуется выполнять в положении сидя или стоя. Комплексы упражнений меняются один раз в две недели.

Педагогу следует рекомендовать детям применять разученные на занятиях комплексы обще развивающих упражнений при выполнении заданий дома.

Педагог, как правило, проводит физкультурную минутку только при разучивании нового комплекса. В остальных случаях это право предоставляется наиболее подготовленным воспитанникам группы, а педагог следит за правильностью выполнения упражнений.

### **Примерный комплекс упражнений для проведения физминуток.**

#### **Общая физминутка:**

Хомка, хомка, хомячок (дети раздувают щёки),  
Полосатенький бочок (поглаживают себя по бокам),  
Хомка раненько встает (движения на растяжку),  
Щеки моет, шею трет (потирание лица и шеи),  
Подметает хомка хатку (движения имитируют подметание),  
И выходит на зарядку (марширование на месте),  
Раз, два, три, четыре, пять (3-4 движения, имитирующих зарядку),  
Хомка хочет сильным стать (напряжение мышц рук).

#### «Маша-растеряша»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  
Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)  
Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)  
И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)  
И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)  
На кровати нет,  
(руки опустили)  
(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)  
Маша-растеряша!

#### «Деревья в лесу»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Руки подняли и покачали - Это деревья в лесу, (плавные покачивания поднятыми вверх руками)  
Руки нагнули, кисти встряхнули - Ветер сбивает росу, (встряхивание рук перед собой)  
В стороны руки плавно помашем. Это к нам птицы летят.  
Как они сядут, тоже покажем - Крылья сложили назад. (2 раза)

### «Зарядка»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Наклонилась сперва  
Книзу наша голова (наклон вперед)  
Вправо - влево мы с тобой  
Покачаем головой, (наклоны в стороны)  
Руки за голову, вместе  
Начинаем бег на месте, (имитация бега)  
Уберем и я, и вы  
Руки из-за головы.

### «Прыжки»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Поднимайтесь, девочки, Поднимайтесь, мальчики! Прыгайте, как зайчики! Прыгайте, как мячики! Прыг-скок, прыг-скок, На травку присядем: Тишину послушаем, Морковочку покушаем. Немного отдохнем и Дальше пойдём. Выше-выше, Прыгай высоко! Не ленись, попрыгай. На носочках легко! Прыгай высоко!

### «Как мячики»

Движения выполняются по ходу стихотворения.

Девочки и мальчики прыгают, как мячики,  
Ножками топают, ручками хлопают, головой кивают, все вместе отдыхают.

### «Лошадки»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Эй, лошадки, все за мной! Поспешим на водопой! (руки вперед, пружинистые движения ног).  
Вот река, широка и глубока,  
Не достанешь до дна (плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед).  
А водица вкусна! Пейте! Хороша водица! Постучим копытцем! (притоптывание ногой)  
Эй, лошадки, все за мной! (руки в стороны, плавные движения вверх - вниз)  
Поскакали домой, (прыжки на месте). Гоп-гоп-гоп!

### «Замри»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения:

Мы топаем ногами, (топают). Мы хлопаем руками, (хлопают).  
Качаем головой, (качают головой). Мы руки поднимаем, (руки вверх).  
Потом их опускаем, (руки вниз). Мы руки подаем (руки в «замок» ).  
И бегаем кругом, (покружиться на месте). Раз, два, три, (три хлопка).  
Любая фигура замри! (изобразить любую фигуру)

**Физминутки для глаз  
(младший школьный возраст):**

«Устали глазки»

Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.  
*(Поморгать глазами)* Посмотрите все в окно,  
*(Посмотреть влево - вправо)*  
Ах, как солнце высоко.  
*(Посмотреть вверх.)*  
Мы глаза сейчас закроем,  
*(Закрыть глаза ладошками)*  
В классе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем,  
*(Посмотреть по дуге вверх, вправо и вверх - влево)*  
Вправо, влево повернем,  
А потом скатимся вниз,  
*(Посмотреть вниз).*  
Жмурься сильно, но держись.  
*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им)*

«Бабочка»

Спал цветок  
*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее).*  
И вдруг проснулся,  
*(Поморгать глазами).*  
Больше спать не захотел,  
*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки).*  
Встрепенулся, потянулся,  
*(Руки согнуты в стороны (выдох))*  
Взвился вверх и полетел.  
*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).*

\*\*\*

Руки за спину, головки назад.  
*(Закрыть глаза, расслабиться)*  
Глазки пускай в потолок поглядят.  
*(Открыть глаза, посмотреть вверх)*  
Головки опустим - на парту гляди.  
*(Вниз)*  
И снова наверх - где там муха летит?  
*(Вверх)*  
Глазами повертим, поищем ее.  
*(По сторонам)*  
И снова читаем. Немного еще.



### «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

Нарисовать круг.

Нарисовать квадрат.

Нарисовать овал.

Написать цифры от 1 до 10.

Написать свое имя.

### «СТРЕКОЗА»

Вот какая стрекоза,

Как горошины глаза.

Влево — вправо, назад — вперед.

Ну, совсем как вертолет.

(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).

\*\*\*

В руки вы снежки возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите.

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз снежки вы опустите,

И опять на них взгляните.

Снежок вправо,

Снежок влево.

"Нарисуйте" круг умело.

Снежок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас снежок,

Улыбнись ему, дружок.

\*\*\*

А сейчас, а сейчас,

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем,

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.  
Глазки вверх, глазки вниз,  
Поработай, не ленись!  
И по кругу посмотрите.  
Прямо, ровно посидите.  
Посидите ровно, прямо,  
А глаза закрой руками.

**Физминутка для глаз  
(средний и старший школьный возраст):**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Физминутки для рук и пальцев:**

«Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,  
(размашистые движения руками, как топором)  
Мы капусту мнём-мнём,  
(«мнут капусту»)  
Мы капусту солим-солим,  
(«берут» щепотку соли и «солят»)  
Мы капусту жмём-жмём.  
(сгибание и разгибание кистей рук)

«Теремок»

Стоит в поле теремок.  
(Ладони обеих рук соединены под углом)  
На двери висит замок.  
(пальцы сжаты в замок)  
Открывает его волк-  
Дёрг-дёрг, дёрг-дёрг.  
(Руки, сжатые в замок, движутся вперёд - назад, влево - вправо)  
Пришёл Петя-петушок  
И ключом открыл замок.  
(пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

\*\*\*

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали (активное сгибание и разгибание пальцев).  
Пусть немного отдохнут,  
Снова рисовать начнут (встряхнуть руками перед собой).  
Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад).  
Снова рисовать начнем.

#### «Пальчики - 1»

Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали,  
Наши пальчики встряхнем,  
Рисовать опять начнем, (плавно поднять руки перед собой, встряхнуть кистями).  
Ноги вместе, ноги врозь,  
Заколачиваем гвоздь, (разводить и сводить ноги, притоптывая)

#### «Пальчики -2»

Долго, долго мы лепили,  
Наши пальцы утомились, (встряхивание кистями перед собой)  
Пусть немного отдохнут,  
И опять лепить начнут.  
Дружно руки разведем.  
И опять лепить начнем, (отвести руки назад - вниз, отклонившись на спинку стула).

\*\*\*

1. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.
2. Раскройте ладонку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.