



**Андрющенко Юлия Игоревна, Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр творческого развития»
Соль-Илецкого городского округа, методист**

**Обобщение передового педагогического опыта педагога
дополнительного образования Полосухиной Ийи Александровны,
руководителя детского творческого объединения «Рукодельница»**

1. Введение

Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей всегда были актуальны в образовании, поэтому само понятие «образование» требует современного нового трактования. Оно не должно сводиться только к усвоению знаний, а предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, и главное - здоровой личности. Здоровье и умственное развитие ребенка должны быть взаимодополняющими и взаимоопределяющими элементами в системе формирования целостной личности.

Основная цель образования - развитие ребёнка при сохранении здоровья, т.е. развитие ребёнка в соответствии с принципом природосообразности. Каждый педагог ставит перед собой цель - обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в образовательном учреждении, сформировать у него знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить применять эти знания в повседневной жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий способствует:

- созданию благоприятной эмоциональной атмосферы, придающей и вселяющей уверенность в своих силах;

- повышению уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие: здоровый ребенок - практически достижимая норма детского

развития; оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей; индифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - обучающийся); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

2. Актуальность и перспективность опыта (степень соответствия современным тенденциям развития образования, его практическая значимость)

Дополнительное образование является важным звеном в системе образования, где должны воспитываться люди с творческим мышлением и общечеловеческой моралью.

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка – ...это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А.Сухомлинский.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Переход на новые образовательные стандарты требует от педагога не только высокой профессиональной компетенции, освоения нового содержания образования, но и овладения современными образовательными

технологиями, инновационными программами. Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий. Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования является сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

3. Концептуальность

Используемые в практике педагога здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов образовательного процесса.

4. Наличие теоретической базы опыта

На взгляд педагога, любая деятельность немислима без индивидуально-дифференцированного подхода к осуществлению ее задач, без учета тех самых неповторимых особенностей каждого ребенка, которые, в конечном счете, определяют его личность.

Для более плодотворной индивидуальной работы с детьми педагогом наработан позитивный опыт по применению здоровьесберегающих технологий в учебном процессе. Материально-техническая база позволяет осуществлять работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

В студии занятия выстроены таким образом, что ребенок, переступая порог кабинета, погружается в творческий мир, где он свободен, самостоятелен, понят и принят таким, каким он есть.

Творческую атмосферу в кабинете помогает организовать оформление кабинета, постоянные и сменные выставки.

Программа студии содержит в себе следующие разделы – это вязание крючком и спицами, декупаж, аппликация, вышивка, мягкая игрушка, тестопластика, папье-маше. Каждый год, прорабатывая программу, педагог добавляет или убирает некоторые разделы в зависимости от желания и усвояемости обучающимися материала, а также ведется разработка необходимых дидактических материалов для обеспечения индивидуальной работы.

На своих занятиях педагог активно применяет ИКТ. Использование ИКТ на занятиях дает положительные результаты:

- учащиеся получают качественно иные знания с использованием новейших информационных технологий;
- экономится учебное время для реализации творческих проектов;
- стимулируется самообразование, формируются навыки самостоятельной деятельности;
- повышается информативность, интенсивность, результативность образования.

5. Ведущая педагогическая идея

Ведущей педагогической идеей опыта является вовлечение учащихся в активную творческую деятельность на основе сотрудничества, как одного из условий психологической комфортности школьника в образовательном процессе с применением здоровьесберегающих технологий.

Сущность декоративно – прикладного творчества по-разному рассматривалась в разные исторические эпохи. В античной философии творчество связывается со сферой изменчивого бытия, а не бытия бесконечного и вечного, созерцание которого ставится выше всякой деятельности.

Творчество развивается, если педагоги, родители, другие люди, занимающиеся развитием, представляют индивиду полную свободу выражать свое самое сокровенное в своих мыслях, чувствах и состояниях.

Это способствует открытости, а также причудливому и неожиданному сочетанию образов, понятий, что является частью творчества.

Осуществляя задачу воспитания творческой, духовной, нравственной личности обучающегося, внедряя как в учебную, так и в воспитательную работу компоненты этнокультурной составляющей.

Во - первых, занятия рукоделием не ограничивает фантазию ребенка, который дает волю своему остроумию и наблюдательности, украшая ее- то неожиданно замысловато, то с наивной простотой. Давно известно, что наиболее интенсивное развитие ребенка идет, когда работа ума и чувств сопровождает практическую деятельность, «опредмечивается» в его собственных действиях.

Во – вторых, занятия любым видом декоративно-прикладного творчества развивает мелкие мышцы кистей рук обучающихся (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки детей и даже почерк у них становится лучше.

В центре внимания находятся задачи сохранения народного художественного наследия, его изучения, освоения и использования в сегодняшней жизни.

Использование этих направлений обладает весьма существенным потенциалом, ведь кроме учебного и практического материала учащиеся на таких занятиях знакомятся с национальной культурой, искусством, живительными истоками истории, традиций, обычаев своего народа.

Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья обучающегося и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

«Технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для студии средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

6. Оптимальность и эффективность средств

Сегодня, когда от человека требуется умение принимать нестандартные решения, Ийя Александровна старается пробудить в детях способность к творчеству – важнейшему качеству современного человека. Способности у всех разные. Видеть их и помочь им раскрыться – высокая миссия педагога. Поэтому педагог превращает свои занятия в совместную творческую деятельность с учащимися.

Из всего многообразия современных педагогических технологий предпочтение отдается:

- дифференцированному обучению - для Ийи Александровны учебная деятельность немыслима без индивидуально - дифференцированного подхода к осуществлению её задач, без учёта тех самых неповторимых особенностей каждого ребёнка, которые, в конечном счёте, определяют его личность;

- индивидуальной работе - своей задачей педагог считает не только дать детям определённую сумму знаний, умений и навыков, но и сформировать у них высокую познавательную и творческую активность;

- практическому обучению – в педагогической деятельности Ийи Александровны данная форма работы является одной из актуальных технологий, позволяющих учащимся применить накопленные знания на практике;

- здоровьесберегающим технологиям.

Здоровьесберегающие образовательные технологии

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья обучающихся. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает:

проведение занятий и бесед с обучающимися о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стала приоритетным направлением в деятельности любого образовательного учреждения.

Формы здоровьесберегающих технологий используемые педагогом:

- 1 Рациональное чередование учебной и досуговой деятельности.
- 2 Индивидуальное дозирование объёма сложности.
- 3 Мониторинг состояния содержания мастерской и инструментов.
- 4 Беседы и просветительская работа с обучающимися.

7. Результативность опыта

Опыт обобщался на протяжении 1 года работы в студии «Рукодельница».

Данный опыт позволил решить такие задачи:

- снизился уровень частых простудных заболеваний в группе;
- повысилась общая посещаемость в группе;

- у детей повысилась самооценка в выполнении физических упражнений;
- появился интерес к занятиям физкультурой;
- появился интерес к различного рода гимнастикам (например, зрительной, дыхательной и т.п.);
- сформировалось понятие «здорового образа жизни»

Основным результатом опыта является:

1. С целью предупреждения утомления и усталости обучающихся применяются дидактические игры, включаются в занятия физкультминутки; включаются обучающиеся в групповую и парную работу, юмор, перевод к новым видам деятельности, которых должно быть в течение занятия от 4 до 7, свободное передвижение во время занятий.

2. Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности обучающихся в течение занятия, необходимо следить за посадкой обучающихся; проводить психофизические паузы, физкультурные минутки (упражнения для снятия общего и локального утомления; упражнения для кистей рук; гимнастика для глаз; упражнения, корректирующие осанку; дыхательная гимнастика); использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы, личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу (с дополнительной литературой), поисковую беседу, выбор способа действия и т.п. (в том числе по телефонам детей).

3. Для рациональной организации учебной деятельности обучающихся рекомендуется использовать на занятиях видеоматериалы, средства ИКТ, так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес обучающихся, но из-за отсутствия персонального компьютера в кабинете использовать их приходится не часто;

- обеспечивается индивидуальный и дифференцированный подход в процессе обучения. Так-так группы у педагога разновозрастные, разный уровень усвоения материала;

-учет индивидуальных особенностей обучающихся позволяет педагогу составлять задания таким образом, чтобы способствовать реализации возможностей каждого ребенка в рамках личностно – ориентированного обучения;

- наличие комплекта учебных пособий и карточек в кабинете имеется в достаточном объёме, они выполнены как педагогом, так и руками обучающихся (образцы вязания, вышивки, пришивания фурнитуры, раскрашенные и не раскрашенные работы - для сравнения и т. д).

4. С целью укрепления психологического здоровья обучающихся педагог старается добиться на занятии благоприятного психологического настроения. Психологический настрой во время приветствия, например:

1. вариант

Педагог: «Здравствуйте, ребята! Мы как всегда рады видеть друг друга и готовы к совместной творческой работе. Перед вами на столах лежат цветные полоски: красная, синяя, зеленая. Посмотрите на них внимательно и выберите ту, которой соответствует ваше эмоциональное настроение именно сейчас. **Красный цвет** – вы полны энергии, готовы активно работать. **Зеленый цвет** – вы спокойны, вам всё равно, что будет происходить на занятии. **Синий цвет** – вы хотите узнать что-то новое". Спасибо! Надеюсь, что сегодня на занятии все будут хорошо работать и к концу занятия у всех будет хорошее настроение!...»

2.вариант

Педагог: «Здравствуйте, девочки! В начале занятия предлагаю вам подарить друг другу хорошее настроение: Подарите улыбку друг другу. Давайте улыбнёмся друг другу и постараемся сохранить хорошее настроение на весь день. Прислонитесь друг к другу ладошками. Что вы почувствовали, приветствуя друг друга таким образом?...»

С помощью создания ситуаций успеха для обучающихся, корректности и объективности оценки деятельности обучающихся на занятиях, на основе искреннего уважения и доверия; педагог избегает в собственном поведении отрицательных эмоций для себя и для детей, так как они являются здоровьеразрушающими;

5. Решая проблему ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью.

Педагогом соблюдаются санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в помещении кабинета, уборка рабочих мест) в соответствии нормами СанПиНа; педагог обращает особое внимание на сохранность зрения обучающихся: рассаживает детей на своих занятиях с учетом состояния их зрения, корректировать освещение в кабинете, имеются инструкции по технике безопасности.

6. Формируя у обучающихся знания о здоровье, педагог включает в содержание занятия вопросы, связанные со здоровым образом жизни, занятия рукоделием связаны с нагрузкой на мелкие мышцы рук, на мышцы плечевого пояса, на позвоночник, также работая ручными инструментами, идёт большая нагрузка на глаза, поэтому Ийя Александровна интересуется у обучающихся:

Педагог: «Вот мы сейчас занимаемся вышиванием, что у нас устаёт больше всего?»

(Ответы детей)

Педагог: «А, что нам нужно сделать для того, чтобы снять напряжение?» (Ответы детей)

Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только - в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

Практическая часть.

Дыхательная гимнастика.

Дыхание — одно из основных проявлений жизнедеятельности организма. Поэтому проводить гимнастику для дыхания тоже очень важно.

Дыхательные упражнения

"Свеча"

Исходное положение – сидя за партой.

Педагог: «Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу.

- А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха».

“Мыльные пузыри”

Педагог: «Все вы не раз надували мыльные пузыри. Сделаем круг из пальчиков. Вдохнем воздух и медленно, в круг из пальцев, выдохнем воздух, имеющийся в легких. Замрем и понаблюдаем за парящими мыльными пузырями. Можно их сосчитать».

Упражнение «Лимон»

Педагог: «Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак.

Почувствуйте, как напряжена правая рука.

- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой. Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю».

Пальчиковый игротренинг.

«Письмо на ладони»

Дети встают в три ряда друг за другом, каждый заводит ладонь правой руки за спину. Последний игрок получает карточку с изображением геометрической фигуры и чертит фигуру пальцем на ладони предпоследнего игрока, тот на ладони впереди стоящего и т. д., пока знак не дойдет до первого игрока. Первый молча рисует фигуру мелом на доске. Дойдет ли «письмо» до первого игрока неизменным? Какой ряд победит? В классе можно проиграть несколько вариантов, каждый раз усложняя «письмо».

Гимнастика для глаз

Вверх-вниз, влево-вправо.

Круг.

Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Покорчим рожки.

Педагог предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

Рисование носом.

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный педагогом предмет, букву и т.д.

Игротерапия.

Это могут быть как игры тематические во время занятия, например игра «Золушка» во время прохождения темы - Работа с природным материалом.

“Найди отличие”

Группа детей рисует любую несложную картинку (кошку, домик и т.п.) и передает ее взрослому. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Дети должны заметить, что изменилось в рисунке.

По окончании занятия обучающие покидают занятие с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Также можно использовать на занятиях элементы арт – терапии, так как арт – терапия включает в себя несколько аспектов здоровьесберегающих технологий .

Игровые формы, применяемые педагогом на занятиях разнообразны

- **подвижные игры** (физкультминутки, игры в животных, игры на внимание);
- **игры-соревнования** (дети делятся на группы, команды и выполняют условия игры)

Арт – терапия – в основе её лежит творческая деятельность.

Творческий процесс является главным терапевтическим механизмом, позволяющим в особой символической форме перестроить конфликтную травмирующую ситуацию, найти новую форму её разрешения. Через игру, сказку, ручной труд (вязание крючком) арт-терапия даёт выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания, способствует повышению самооценки и помогает в развитии творческих способностей.

Таким образом, использование на занятиях здоровьесберегающих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса.

Но, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа, не сможет дать положительных результатов, если её задачи не решаются совместно с семьёй, если в образовательном учреждении не создано сообщество *«родители – дети – педагоги»*.

Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но, если каждый из педагогов, задастся этой целью, и будет стремиться к ней; выиграют, в конечном счете, наши дети, наше будущее.

Рекомендации по использованию опыта

Используя данный материал, рекомендовано:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности организма ребенка;
- гимнастику для глаз проводить ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное

время;

- проводить гигиенические процедуры;
- на занятиях проводить двигательные разминки с целью предотвращения развития утомления у детей;
- на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, проводить физкультминутки;
- организовывать разные виды использования здоровьесберегающих технологий в игровой форме;
- создать среду для использования здоровьесберегающих технологий;
- формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- создавать психологически комфортную среду на занятиях;
- обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Заключение

Внедрение здоровьесберегающих технологий показывает положительную динамику. Дети стали терпеливее, появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике, выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально- двигательная сфера ребёнка. За год обобщения данного опыта прослеживается тенденция к снижению заболеваемости. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое,

осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной.

Таким образом, можно сказать, что использование здоровьесберегающих технологий способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

Список литературы

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ
Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008;
2. Материалы III региональной научно-практической конференции
«Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной
среде». Редакционно-издательский отдел МГОГИ.-2012;

3. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность // Педагогика.- 2005.-№6;
4. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2;

Интернет-ресурсы:

1. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru;
2. Применение здоровьесберегающих технологий в школе №1317 г. Москвы: <http://www.specialschool.ru/health/>
3. <https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/2018/03/18/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v>