

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Алексеевского муниципального район Республики Татарстан.

**Сценарий методического мероприятия  
Семинар-практикум  
«Роль здоровьесберегающих технологий в  
образовательном процессе».**

Разработал:  
методист ЦДТ  
Каябордина Ю.С.

## **Семинар-практикум «Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе»**

**Цель:** Содействовать формированию эффективного взаимодействия педагогов и обучающихся через применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

### **Задачи:**

1. объективно оценить знания и умения педагогов по применению здоровьесберегающих образовательных технологий в своей профессиональной деятельности;

2. познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на речевое, физическое и психическое развитие детей;

3. содействовать распространению личного профессионального опыта педагогов по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

### **Ход семинара-практикума:**

*(В начале семинара каждому педагогу на руку одевается цветной бумажный браслет.)*

### **МЕТОДИСТ:**

Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? Нет или да? (Нет)

Деток вы любите? Да или нет? (Да)

Пришли вы на семинар,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю.....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? Нет или да? (Да)

С прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем семинар-практикум: "Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе".

Проблема здоровья сейчас у всех на слуху. Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Закономерно возросло внимание и к здоровью детей, потому что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Естественно, что педагогическая общественность все больше осознает, что именно педагог может сделать для ребенка в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого нужно обучиться здоровьесберегающим

образовательным технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих воспитанников и себе в том числе на своих занятиях.

**Какие же факторы, влияют на снижение здоровья обучающихся:**

- длительное отсутствие двигательной активности;
- недостаточная освещенность рабочих мест;
- недостаточный воздухообмен в помещении;
- дидактогеня (негативное психическое состояние ребенка, вызванное нарушением педагогического такта со стороны педагога. В основе лежит психическая травма ребенка);
- неприятие детским коллективом;

**К здоровьесберегающим факторам относится:**

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата и повышение интереса к занятиям. Рациональная организация образовательного процесса предполагает наличие следующих взаимосвязанных элементов:

- соблюдение гигиенических нормативов;
- создание общей эмоционально-положительной, дружественной, доверительной, доброй атмосферы на занятиях.
- применение лично-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психофизиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого ребёнка;
- создание ситуации успеха и формирование положительной мотивации, обеспечивающей самореализацию учащихся, рост их творческого потенциала;
- творческий характер образовательного процесса;
- обеспечение прочного запоминания.

**Рассмотрим технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Ритмопластика** (*применяется хореографами, музыкантами, вокалистами*). Способствует развитию у детей музыкального слуха, чувства ритма, гибкости и пластичности, формирует правильную осанку.

**Динамические паузы** проводят во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

**Пальчиковая гимнастика** – тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз** проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Она способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах коррекционной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом, а также формирует правильный логопедический длительный выдох.

**Подвижные и спортивные игры** проводят как часть физкультурного занятия, в групповой комнате – малой, средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем их проведения.

**Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Используются упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Для работы можно применять спокойную классическую музыку (*Чайковский, Рахманинов*), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому простому умению расслабляться.

**Самомассаж** – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

**Активный отдых.** При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Музыканты, вокалисты, танцоры могут применять ритмопластику. На занятиях по всем направлениям можно и нужно применять творческий подход организации занятия, который позволит детям расслабиться и отстраниться от напряженных занятий в школе. Дополнительные кружки должны вызывать интерес, а педагог – регулярно мотивировать к получению новых знаний. На таких занятиях фантазии педагога нет границ: можно отправляться в различные воображаемые путешествия, где дети могут выполнять творческие задания; разделять детей по группам для выполнения заданий и вносить элементы соревнования; готовить презентации для демонстрации новой информации; создавать интерактивные игры и т.д. На занятиях прикладной направленности можно включать спокойную музыку или звуки природы, под которую ребята могут творить и создавать

картины, игрушки и т.д. На занятии любой направленности педагог применяет технику «Вопрос-ответ», то есть спрашивает у ребенка что-либо, будь это домашнее задание или просто вопрос, стимулирующий к включению в урок, поэтому педагог может использовать подручный инвентарь (например, какой-нибудь жезл, мягкую игрушку и т.д. и т.п.). Давая игрушку в руки отвечающему ребенку, педагог, во-первых, дисциплинирует и создает атмосферу тишины, где имеет право высказываться только тот, у кого в руках игрушка, во-вторых, если ребенок замкнутый, педагог помогает ему преодолеть страх. Ребенок, держащий в руках, например, перчаточную куклу, отвечает от ее лица. Такой прием помогает снять напряжение, связанное со страхом неправильного ответа.

Перед педагогом, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, стоят следующие задачи:

- объективно оценить свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой коррекции и приступить к его реализации (*с этого надо начинать!*);
- пройти необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий;
- провести «ревизию» используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье учащихся;
- начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы с обучающимися, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки;
- содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, обучающихся и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Дополнительные кружки должны вызывать интерес, а педагог – регулярно мотивировать к получению новых знаний. На таких занятиях фантазии педагога нет границ: можно отправляться в различные воображаемые путешествия, где дети могут выполнять творческие задания; разделять детей по группам для выполнения заданий и вносить элементы соревнования; готовить презентации для демонстрации новой информации; создавать интерактивные игры и т.д. На занятиях прикладной направленности можно включать спокойную музыку или звуки природы, под которую ребята могут творить и создавать картины, игрушки и т.д. На занятии любой направленности педагог применяет технику «Вопрос-ответ», то есть спрашивает у ребенка что-либо, будь это домашнее задание или просто вопрос, стимулирующий к включению в урок, поэтому педагог может использовать подручный инвентарь (например, какой-нибудь жезл, мягкую игрушку и т.д. и т.п.). Давая игрушку в руки отвечающему ребенку, педагог, во-первых, дисциплинирует и создает атмосферу тишины, где имеет право высказываться только тот, у кого в руках игрушка, во-вторых, если ребенок замкнутый, педагог помогает ему преодолеть

страх. Ребенок, держащий в руках, например, перчаточную куклу, отвечает от ее лица. Такой прием помогает снять напряжение, связанное со страхом неправильного ответа.

Перед педагогом, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, стоят следующие задачи:

- объективно оценить свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой коррекции и приступить к его реализации (*с этого надо начинать!*);

- пройти необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий;

- провести «ревизию» используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье учащихся;

- начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы с обучающимися, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки;

- содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, обучающихся и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

**ПСИХОЛОГ:** Сейчас, мы с вами попробуем на практике применить здоровьесберегающие технологии. Пожалуйста, соединитесь в микро-группы по цвету браслета. Каждая группа получит конверт с заданием. Вам необходимо внимательно изучить, а затем продемонстрировать остальным участникам семинара упражнения, связанные с применением ЗОТ. (*Каждой группе раздается конверт с заданием*). Вам дается 2-3 минутки на то, чтобы подготовиться к проведению упражнений.

**1 задание: «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»** Александра Николаевна Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травму головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца.

***Задание:*** Руки вытянуть перед собой – глубоко вдохнуть, отводим руки назад до упора – выдох (на сколько хватит дыхания). Повторять несколько раз.

**2 задание: «ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА»**

Пальчиковая гимнастика – неотъемлемая часть всех коррекционных занятий. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благоприятно развивается речевая функция.

**3 задание: «САМОМАССАЖ»**

Аурикулотерапия – это система лечебного воздействия на точки ушной раковины, которые проецируют все органы и системы человеческого организма. Воздействие осуществляется путём массажа или самомассажа ушной раковины до лёгкого покраснения и появления чувства тепла.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком. (*Массаж мышц лица, головы и шеи*).

*Задание: продемонстрируйте аурикулотерапию и самомассаж.*

#### **4 задание: «КИНЕЗИОЛОГИЯ»**

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Как справедливо заметил Мишель де Монтель: «Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный». Данные упражнения дают возможность осуществлять межполушарное взаимодействие и поддерживать мозг в активном состоянии.

*Задание: «Ухо – нос»* *Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью но наоборот».*

*Задание: «Горизонтальная восьмерка»* *Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.*

**МЕТОДИСТ:** На протяжении всего семинара-практикума мы использовали ЗОТ. В начале занятия мы сняли напряжение небольшой «кричалкой», в течение всего семинара, вам была наглядно продемонстрирована вся информация при помощи презентации, а также вы на практике смогли проработать различные технологии здоровьесбережения.

И в завершении семинара-практикума мы предлагаем вам помедитировать. (*Включается спокойная музыка «Звуки природы»*).

Закройте глаза. Давайте найдем свое сердце, прижмем обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: тук-тук-тук. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам и ногам. Его столько, что оно уже не вмещается в нас. Давайте улыбнемся и подарим друг другу немного света и теплоты своего сердца.

А сейчас мысленно положите на левую руку все то, с чем вы пришли сегодня на семинар-практикум: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку то, что получили на семинаре нового.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!!

А нам остается только поблагодарить вас за внимание. Будьте здоровы.