

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Дом детского творчества» г.Сосногорска*

Тематическая подборка материалов по теме
**«Здоровьесберегающие технологии
в учреждениях дополнительного
образования»**

**г.Сосногорск
2013г.**

Тематическая подборка составлена по итогам семинара районного методического объединения педагогов дополнительного образования «Использование здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования»/Сост. О.А.Лобанова, заместитель директора по УВР МБОУ ДОД «ДДТ»г.Сосногорска, 2013.-

Компьютерный набор, редактирование, верстка:

Лобанова Оксана Анатольевна,
заместитель директора по УВР

Подборка адресована педагогическим работникам учреждений дополнительного образования детей.

МБОУ ДОД «ДДТ» г.Сосногорска

Наш адрес:

169500, Республика Коми, г.Сосногорск, ул. Лермонтова,д.6

МБОУ ДОД «ДДТ» г.Сосногорска

Тел.

Тел. код 8 (8249)67992

Е-mail приемная

–ddt-sosnogorski@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

1. «Физкультминутки как элемент здоровьесберегающих технологий»
2. Добрые советы против профессиональной деформации, «выгорания» и дистрессов
3. Приемы снятия психического напряжения
4. Современные виды терапии: музыкотерапия, вокалотерапия, ритмотерапия, улыбокотерапия.

«Физкультминутки как элемент здоровьесберегающих технологий»

*заместитель директора по УВР Лобанова О.А.,
педагог-организатор Гурушкина О.В.*

Физкультминутка – это небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в течение 2-3 минут во время занятий, не требующий сложной координации.

Цель проведения физкультурной минутки:

повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для обучающихся во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища и упражнения. Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений.

Во время проведения знакомой физминутки раскрепощается неуверенный в себе ребенок, сам не замечая этого, он преодолевает свою двигательную неловкость.

Физкультминутки могут проводиться без предметов, с предметами. Комплексы можно выполнять под счет, музыкальную запись, стихотворный текст или музыкальное сопровождение

Требования

к организации и проведению физкультминуток

Физкультминутки поводятся на начальном этапе утомления /8-14 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности.

- Для младших школьников наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15-20 минутами.
- Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны детям, просто в своем выполнении.
- Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.
- В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.
- Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.
- Во время проведения физкультминуток обучающиеся могут сидеть за столом или стоять, находиться в кругу, в рассыпную, в парах, тройках, в группах.

Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- гимнастика для глаз;
- танцевальная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика.

Гимнастика для глаз

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста.

Младшим детям намного интереснее, если упражнения будут сопровождаться стихотворным текстом.

Старшие дети могут, чтобы отдохнули глаза, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени.

Пальчиковая гимнастика

Для школьников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем

крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, или иная работа. Лучшей физминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика или пальчиковые игры

Например, покажи животное (собачка, птичка, зайчик педагог показывает на пальцах).

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения педагога, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

«Двойные рисунки»-рисуем двумя руками рисунки удивительной формы.

«Постукивание пальчиками»-имитация игры на пианино.

«Ральчики замерзли»-растираем каждый пальчик в отдельности либо все одновременно.

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Статистические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища, а динамические –сопровождаются движениями. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клетки организма, стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы.

Правила дыхания при выполнении упражнений

-Подняли руки вверх и в стороны; отвели назад-делаем вдох.

-Свели руки перед грудью и опустили вниз-выдох.

-Наклонили туловище вперед, влево, вправо-делаем выдох.

-Выпрямляем или прогибаем туловище назад-вдох.

-Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди-выдох.

-Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа- делаем вдох.

Творческие физминутки на координацию движений и психологическую разгрузку.



Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой-кончик носа.

Упражнения для снятия общего и локального утомления

Под весенние напевы

Повернёмся вправо, влево.

Руки вверх, руки вниз!

Вверх! И снова наклонись!

Вправо, влево головой!

Руки вверх! Перед собою!

Топни правой ногой!

Вправо шаг. На месте стой!

Топни левой ногой!

Повернись направо к другу. Правую дай руку другу.

Добрые советы против профессиональной деформации, «выгорания» и дистрессов

заместитель директора по МР Павлова О.Н.

1. Оцените ситуацию: как изменилось за последнее время отношение к работе, если мысль о ней вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры.
2. Создайте себе комфортные условия работы.
3. «Уйдите в отключку», т.е. регулярно давайте себе возможность расслабиться, сделать себе что-либо приятное.
4. Уходя с работы, старайтесь не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придёте на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.
5. Разговаривайте с людьми по пустякам – тоже лекарство от стресса.
6. Используйте обеденный перерыв для прогулки, отдыха, разговоров на отвлечённые темы и непосредственно обеда, а не для подготовки к следующему уроку.
7. Избавьтесь от боязни ошибиться – достичь полного совершенства всё равно не получится, а пробовать разные варианты необходимо.
8. Станьте заменимыми. Надо избавиться от иллюзии, что без Вас процесс остановится. Сочетание ответственности с незаменимостью – путь к выгоранию.
9. Готовьте пути отступления.
10. Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
11. Стремитесь побороть страх.
12. Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
13. Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.
14. Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно.
15. Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».

16. Используйте возможность выступить с речью.
17. Следите за фигурой.
18. Маленькие радости в ваших руках.
19. Старайтесь больше шутить, смеяться, особенно над собой.
20. Увеличивайте время, которое посвящается другим интересам, а не работе.
21. Научитесь признавать право окружающих быть другими.
22. Больше доверяйте другим людям.
23. Старайтесь уменьшить нагрузку в течение дня.
24. Старайтесь быть терпимыми к себе и окружающим.
25. Общайтесь с людьми, с которыми чувствуете себя комфортно.
26. Активно занимайтесь восстановлением и укреплением своего здоровья.
27. Овладевайте методами психокоррекции.
28. Перестройте своё эмоциональное отношение к людям и событиям.

Приемы снятия психического напряжения

заместитель директора по УВР Лобанова О.А.

Стабильная во времени защита от вредных психовоздействий одна, повышение своего духовного потенциала. Высшая духовность создает большое и сильное биополе вокруг человека. Духовное несовершенство является причиной недостаточной защиты человека перед стрессами.

1. Действует успокаивающе, снимает нервное напряжение следующая **техника дыхания**
 - ✓ Сделайте глубокий вдох,
 - ✓ Задержите дыхание на 7 – 10 секунд,
 - ✓ Выдохните.Повторите так раз 10. Вам полегчает.

2. **Точечный массаж** имеет двойной эффект – во-первых, расслабляет, снимает мышечное и эмоциональное напряжение,

3. во-вторых, тонизирует нас. Техника его такова: по 9 раз, в ту и другую сторону, массируются две болевые точки, находящиеся
 - ✓ У внутренних крыльев бровей,
 - ✓ У крыльев носа,
 - ✓ Напротив мочек ушей,
 - ✓ На линии груди.
4. **«Маятник»** встаньте сложите руки на груди и начните постепенно раскачиваться взад-вперед. Скоро найдете собственный ритм раскачивания, совпадающий с внутренним ритмом. В этот момент снимается напряжение, возникает чувство душевного и физического покоя и внутреннего равновесия. Упражнение нужно выполнять дважды в день по 5 минут. За неделю Вы научитесь снимать психонапряжение уже без раскачивания, одним мысленным воспроизведением испытанных ощущений. Затем следует неделю отдохнуть.
5. **Музыка.** Элвис Пресли, Майкл Джексон, «Роллинг Стоунз» (в небольших количествах снимают нервное и мышечное напряжение); Шуберт, Шуман, Чайковский, Шопен, Лист (снимают стресс); джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо, регби (поднимают настроение, избавляют от депрессии, разряжают накал чувств); религиозная музыка (дает чувство покоя, восстанавливает душевное настроение)
6. **Ароматерапия:** эфирные масла
 - ✓ апельсина сладкого снижает нервозность;
 - ✓ иланг-иланга – успокаивает;
 - ✓ лаванды – снижает депрессию, усталость;
 - ✓ бергамота – снижает депрессию и повышает настроение.
7. **Зверобой** (помогает справиться с депрессией, подавленным настроением, нервозностью, беспричинным беспокойством):
1 – 2 чайных ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин. Выпивать по 1 – 2 стакана настоя ежедневно в течение 4 – 6 недель.
8. **Антистресс из аптеки.**
 - ✓ Радиола розовая – 5-15 капель 2 – 3 раза в день за 15 – 30 минут до еды;
 - ✓ Настойка женьшеня – 15 – 20 капель 3 раза в день до еды;

- ✓ Левзея (маралий корень) – 20 – 30 капель 2 – 3 раза в день за 20 минут до еды;
- ✓ Элеутерококк – 30 – 50 капель 3 раза в день до еды.

9. Антистресс из кастрюли:

- ✓ Морковь (недостаток каротина в организме ведет к повышению утомляемости), еще лучше свежеприготовленный морковный сок;
- ✓ Яблоко или яблочный уксус (одна чайная ложка 3 %-ного раствора разводиться в стакане воды и выпивается в течение дня) – Вы будете чувствовать себя гораздо бодрее;
- ✓ Капуста (обладает сильным тонизирующим действием, поддерживает бодрость и хорошее настроение)



МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Педагог-организатор: Чеботарева Г.М.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека

(Психологический словарь).

Музыкотерапия не требует специальных знаний или больших материальных затрат, имеет целебный эффект.



Известный психоневролог **Владимир Михайлович Бехтерев** в начале XX века сделал вывод, что музыка способна избавлять от усталости и питать человека энергией, положительно влиять на систему дыхания и кровообращения. Именно благодаря проведенным исследованиям Бехтерева и его последователей, уже в середине XX века в психотерапии появилось новое направление под названием-**музыкотерапия.**

Лечебное воздействие	Музыка
Музыка поднимает настроение	«Хабанера» из оперы Жоржа Бизе «Кармен», «Рондо в турецком стиле» Вольфганга Амадея Моцарта или «Триумфальный марш» из «Аиды» Джузеппе Верди

Музыка помогает забытья от проблем и неприятностей	«Колыбельная» Иоганнеса Брамса и «Аве Мария» Франца Шуберта
Эта музыка поможет вставать по утрам	Серенады Франца Шуберта, концерты и сонаты Антонио Вивальди
При переутомлении	Луи Армстронг, Элвис Пресли, Дюк Веллингтон
При проблемах со сном	«Мелодия» Кристофа Глюка, «Пьесы» Петра Чайковского, «Грустный вальс» и «Мечты» Роберта Шумана, Яна Сибелиуса.
Ощущение духовной просветленности и покоя, помогает облегчить боль.	Религиозная музыка
Сильнейшее положительное влияние на развитие детской психики, улучшает интеллект, творческие, коммуникационные способности.	Вольфганг Амадей Моцарт

ВОКАЛОТЕРАПИЯ

После занятий **вокалотерапией** дыхание становится более экономным, а, по утверждению ученых, очень часто от этого зависит работоспособность человека.

Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их "пропевания") то с учетом открытий в современной науке рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

А - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э - улучшает работу головного мозга;

И - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, "очищает" нос;

О - оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У - улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

Ы - лечит уши, улучшает дыхание.

ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ** звуков (лучше их пропевать)

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или "пропеваемых" звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган, и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

РИТМОТЕРАПИЯ

Всем известно, что наша жизнь основана на различных ритмах - дыхания, сердца, разнообразных движений, отдыха и бодрствования. Каждую секунду в нашем организме звучат миллионы ритмических вариаций в клетках, сосудах, капиллярах и органах. И когда мы начинаем что-то выстукивать, то возникает эффект резонанса, выражающийся в виде эмоционального подъема и взаимодействующий на уровне клеточной структуры.

Ритмотерапия. Чтобы добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление на занятиях вокальным объединении можно применять музыкально – ритмические упражнения.

Упражнения под музыку с использованием танцевальных движений способствуют развитию чувства ритма, упорядочивают темп и ритм, снижают общую скованность, напряжение, формируют плавность, пластичность движений, умение владеть своим телом.

Игра на барабанах или слушание барабанных звучаний.

По своей природе барабанные ритмы воздействуют на человека в наибольшей степени, в отличие от других инструментов, так как звуки барабанов имеют сильно сконцентрированный волновой эффект (эффект выстрела). По этой причине воздействие барабанов велико не просто на психику человека, но даже на физиологические функции. Именно ритм способен восстанавливать работу сердца и приводить в порядок кровеносную систему, сильнее всего влияя на физическое состояние и эмоции человека.

Когда человек играет на ударном или шумовом инструменте, он концентрирует свое внимание на процессе игры движения тем самым «заставляя» организм расслабляться. (эффект релаксации)

УЛЫБКОТЕРАПИЯ

Дарите друг другу тепло и улыбки!

Прощайте обиды, чужие ошибки.

Улыбка всесильна и стоит награды.

Всего лишь улыбка - и вам будут рады.

Очень важна на занятии улыбка педагога и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки.

Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей. **Позитивный настрой** в творческом процессе, **комфортное состояние** детей на занятиях и **здоровьесберегающие технологии**- вот три основных кита вокального искусства, на которых строится образовательный процесс в объединении.