

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
Дворец детского и юношеского творчества г. Армавира

Методическая разработка

***«Опыт использования технологий
сохранения и укрепления здоровья
воспитанников на занятиях
в театре костюма «Чаровница»***

Подготовила: Головки Светлана Ивановна,
педагог дополнительного образования,
руководитель театра костюма «Чаровница»

Армавир, 2017

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.
(Ж. Жабаяев)

Проблема сохранения здоровья учащихся стала особенно актуальной на современном этапе. За последние годы произошло значительное ухудшение здоровья детей. У каждого второго ребенка школьного возраста выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.

Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья детей стоит очень остро. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который не отражает только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее.

Педагогическая общественность все больше осознает, что именно педагог может сделать для детей в плане сохранения здоровья больше, чем даже врач. Но для этого нужно обучиться здоровьесберегающим образовательным технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих воспитанников на занятиях.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья воспитанников, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье. Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «...забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Я убеждена, что моя задача, как педагога дополнительного образования - создать условия для развития творческих способностей воспитанников и найти методы, соответствующие его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию

позитивного мышления детей и его способности к воспитанию культуры здоровья.

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, необходимо внедрение в деятельность учреждений дополнительного образования здоровьесберегающих технологий, под которыми следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья детей. По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

1) физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;

2) психо - эмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием мышления, внимания, памяти, особенностями эмоционально- волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;

3) социально- нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

Задачу формирования у детей осознания ценности здоровья, культуры здорового образа жизни можно выделить как наиболее распространённую и значимую в системе здоровьесберегающей деятельности.

И мне хотелось бы далее рассказать о методах и технологиях, которые используются мною на занятиях театра костюма «Чаровница».

В основе построения и реализации образовательной программы театра костюма «Чаровница» лежат следующие принципы:

1. Природосообразности: программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, что находит отражение в содержании, формах и методах ее реализации;

2. Безопасности: соблюдение техники безопасности, охрана жизни и здоровья детей на каждом занятии;

3. Сотрудничества: оказание взаимной помощи, уважение мнения всех участников образовательного процесса, активное вовлечение в него родителей, представителей различных социальных институтов воспитания для расширения поля социальной практики детей;

4. Вариативности и доступности: любой ребенок, пожелавший осваивать программу театр костюма «Чаровница», независимо от его

способностей, внешних данных и индивидуальных психологических особенностей, может заниматься в театре костюма по основной программе.

Как основной вид улучшения здоровья, есть занятия спортом, так и гармоничное развитие личности должно включать творческий процесс рукоделия. Хроническая усталость с самых юных лет, неумение правильно отдыхать, постоянное нервное напряжение и школьная перегрузка постепенно, но неотвратно подрывает здоровье уже в подростковом возрасте. Занятие в театре костюма дает возможность переключиться со школьных уроков на другую деятельность, физическую, творческую и эмоциональную.

Содержание программы нашего объединения направлено на выявление и развитие способностей детей к различным видам рукоделия. На занятиях воспитанницы для изготовления изделий учатся работать в различных техниках. Они используют не только шитье, ручное вязание спицами и крючком, но и работают с различными материалами, начиная от пластиковых пакетов и упаковочных мешков до шелковых и капроновых тканей, используют приемы аппликации, макраме, лоскутного шитья.

Работа с тканью, с пряжей, выбор и конструирование модели - это не просто доступный вид творческой деятельности, но и труд, который способствует умственному, нравственному и художественному воспитанию ребенка. Во время занятия рукоделием задействована нервная, костная и мышечная системы. Совокупность действий развивает мозг и тренирует усидчивость. Занятие любым видом декоративно-прикладного творчества развивает мелкие мышцы кистей рук воспитанников (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки детей и даже почерк у них становится лучше.

С точки зрения психологии, рукоделие очень влияет на психическое состояние человека, поэтому творческая трудотерапия приносит пользу не только детям, но и взрослым. Психологи считают вязание крючком или спицами отличным способом успокоить нервную систему, избавиться от переутомления и бессонницы. Кроме всего, вещи, сделанные своими руками, обладают невероятной положительной энергией и позитивным зарядом, ведь они сделанные с душой и любовью и на их изготовление потрачено немало времени и труда.

Работа театра костюма строится по принципу - от простого к сложному с учетом возраста учащихся и их базовых данных. В группах первого уровня обучения отработка навыков и приемов работы происходит на более мелких вещах, таких как сумочки, косметички, украшения, наряды

для кукол, игрушки, сувениры и т.п. Кроме того, могут быть изготовлены небольшие виды одежды, которые можно выполнить без выкройки: шарф, тапочки.

На первых занятиях все обучающиеся выполняют одинаковые задания и упражнения с учётом дифференцированного подхода: те, кому трудно даётся эта работа, выполняют меньше заданий и более лёгкие, те, кто прекрасно справляется с заданием, получают более сложные дополнительные задания.

После того, как освоены основные приёмы, принципы техники рукоделия каждый ребёнок работает индивидуально, например, по теме «Вязание украшений и аксессуаров», создает свой эскиз и выполняет изделие или выбирает сам себе изделие и выполняет его с помощью руководителя. В итоге каждый воспитанник получает удовлетворение, так как выбирает и выполняет изделие по душе.

Обучение в театре может осуществляться в разновозрастных группах. Образовательный процесс в разновозрастных группах позволяет развиваться всем обучающимся, от младших до старших, снимая психологический барьер неуверенности у одних и сдерживая амбиции других, в разновозрастной группе происходит взаимное обучение: более умелые и знающие охотно помогают младшим освоить какой-либо прием, способ, навык, что способствует интересному творческому общению и деловому дружелюбию. Такая форма работы предполагает проявление терпения, внимательности, корректности, ответственности и самоконтроля со стороны старших подростков. Возникающая в результате в коллективе атмосфера психологического комфорта, неформального общения и свободной самореализации наиболее благоприятствует развитию каждого, установлению взаимопонимания и появлению дружеских связей. На занятиях дети учатся жить и работать в коллективе, для этого создаются все условия. Очень хорошо сплачивает коллектив подготовка к праздникам и проведение их в объединении.

На занятиях девочки учатся созданию и изготовлению различных моделей одежды, аксессуаров и т.д. Они получают знания из истории костюма и моды, узнают о цветовой гамме и модных направлениях, учатся красиво одеваться. Получают знания о гигиенических требованиях и правилах ухода за собой, учатся подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями, что, тоже влияет на здоровый образ жизни.

Много внимания уделяется практическим занятиям, на которых воспитанники учатся не только изготавливать одежду, но и носить ее и демонстрировать на сцене. Девочки развиваются умения красиво двигаться

под музыку. Занятия по сценической пластике и дефиле полезны в любом случае – ведь это отличный способ исправить осанку, научиться красивой походке и умению «подать себя».

Большое значение на занятиях имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья воспитанников.

Долгое сидение за рукоделием утомляет. Уже через 40-50 минут немеют шея и спина, затекают бёдра и поясница. Работающий всё ближе наклоняется к столу, скрючивается. Причина описанных явлений – утомление мышц, поддерживающих туловище, замедление в них крово- и лимфообращения, ухудшение их питания. В результате тонус мышц снижается, изгибается позвоночник, опускаются плечи и человек как бы «оседает».

Но, оказывается, что рукоделие может исправить сутулость и даже улучшить осанку.

Памятка

Посадка при вязании

Очень важно следить за посадкой.

1. Сидеть при работе надо так: нижний край лопаток упирается в спинку стула, а поясница чуть отходит от неё.
2. Ноги стоят на полу, параллельно друг другу, колени слегка приподняты над сиденьем (если стул или кресло слишком высокие, поставьте под ступни ног скамеечку или подставку).
3. Положение рук: локти прижаты сбоку к туловищу, плечи расправлены, вязание располагается на уровне груди
4. Сядьте на несколько минут в эту позу, и вы сразу почувствуете, как приосанились.
5. Клубок находится слева, т.к. рабочая нить лежит на указательном пальце левой руки.
6. Очень важно следить за постановкой рук, положением крючка во время работы.

Памятка

Твое рабочее место

При организации рабочего места нельзя забывать о мерах предосторожности.

1. Место должно быть хорошо освещено. Свет должен падать на работу с левой стороны.

2. Перед началом и после окончания работы следует мыть руки, чтобы нить и вязаное полотно всегда оставались чистыми, а на руках не оставалось мелких частиц шерсти.

3. По окончании работы все инструменты надо обязательно убрать в рабочую коробку.

4. Все иглы и булавки должны находиться в предназначенных для них особых шкатулках или быть воткнуты в специальные подушечки.

5. Окончив шить, иглу сразу же надо вколоть в подушечку или в кусочек поролона, уложенный на дно любой небольшой коробочки. Ни в коем случае нельзя вкалывать иглы и булавки в свою одежду, а тем более держать в губах. Неожиданный вдох или кашель может привести к большой беде.

4. Погнувшиеся, тупые или сломавшиеся иглы и булавки следует сразу же выбрасывать.

5. Концы спиц или крючков следует вколоть в клубок и вместе с неоконченной работой положить в целлофановый или тканевый мешочек.

6. Осторожно обращайтесь с ножницами. Не рекомендуется оставлять их на столе открытыми или переносить с места на место, держа острием кверху; передавать ножницы из рук в руки надо закрытыми, кольцами к берущему.

7. Окончив работу, швейную машину с электроприводом обязательно отключают от электросети, затем прочищают, смазывают, опускают лапку на кусочек ткани и закрывают. В любом случае уход за машиной производят в отключенном состоянии.

5. Убрать свое рабочее место.

Важным моментом в цепи здоровье сберегающих технологий, является проверка состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест, освещённость, а также при необходимости – проветрить помещение.

Важно приучить правильно организовать воспитанников поддерживать порядок на своем рабочем месте по время занятий, убирать его после окончания занятий.

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть все занятие достаточно сложно. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Для активизации и отдыха детей на занятии, а также для предупреждения и снятия утомления предусмотрены здоровьесберегающие

технологии: релаксационные упражнения, пальчиковая гимнастика и гимнастика для глаз.

Также я использую на занятиях элементы арт-терапии, так как арт – терапия включает в себя несколько аспектов технологий, сберегающих здоровье.

Давно известно, что игры активизируют процесс обучения. Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими методами и приемами организации учебных занятий, дает мне возможность поддерживать интерес, увлеченность процессом, вызвать положительные эмоции, то есть создать благоприятный эмоциональный настрой занятия. Для детей, игры – это способ самореализации, самовыражения, самооценки.

Игровые формы, применяемые мною на уроке разнообразны:

- подвижные игры (физкультминутки, игры на внимание);
- игры-соревнования (дети делятся на группы, команды и выполняют условия игры);
- загадки, викторины и т.п.

Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет музыкотерапия или оздоровление музыкой. Звучание музыки при выполнении задания на занятии дает возможность успокоиться, снять раздражительность, нервное напряжение. Музыкальное сопровождение проходит в тесном контакте с темой занятия.

Важно включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Форма технологий сохранения здоровья, применяемых на наших занятиях: - рациональное чередование учебно-практической и досуговой деятельности;

- индивидуальное дозирование объема сложности;
- мониторинг состояния кабинета, инструментов и принадлежностей;
- беседы и просветительская работа с детьми.

Наблюдения показывают, что использование технологий, сохраняющих здоровье в процессе занятий в нашем творческом коллективе, позволяет воспитанникам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности. Мы должны с самого раннего возраста учить детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Этим должны заниматься семья, школа и дополнительное образование, тогда можно надеяться, что будущее поколение будет более

здоровым и будет развиваться личностно, интеллектуально, духовно, физически.

Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.

Генрих Гейне

Надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух.

Децим Юний Ювенал

Здоровье - мудрых гонорар...

Пьер Жан Беранже

ПРИЛОЖЕНИЕ

Физкультурная пауза

Мы вязали и устали

Мы вязали и устали. Дружно все и тихо встали.
Ручками похлопали, раз-два-три.
Ножками потопали, раз-два-три.
И еще потопали и дружной похлопали.
Сели, встали, и друг друга не задели,
Мы немножко отдохнем и опять вязать начнем.

«Пальчики»

Мы вязали, мы вязали,	Прискакали на лужок.
Наши пальчики устали.	Ветер травушку качает,
Вы скачите, пальчики,	Влево – вправо наклоняет.
Как солнечные зайчики.	Вы не бойтесь, зайки,
Прыг-скок, прыг – скок.	Веселитесь на лужайке.

Вот помощники мои

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Постучали, повернули
И работать захотели.
Тихо все на место сели.

Мы ладонь к глазам приставим,

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.

И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!

Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

Меж еловых мягких лап

Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:

Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу)
Дождик кап-кап-кап (поочерёдно всеми пальцами раскрытых кистей)
Где сучёк давно засох,
Серый мох-мох-мох. (Поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)
Где листок к листку прилип,
Вырос гриб, гриб, гриб. (Указательным пальцем правой руки касаются поочерёдно всех пальцев левой руки)
Кто нашёл его друзья? (Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)
Это я, я, я!

Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

Вверх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

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 рожи.

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 учителем предмет, букву и т.д. закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее.

Рисование глазами

На доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.

Также обязательны и упражнения на релаксацию.

Игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

