

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 559**

***Здоровьесберегающие технологии  
на занятиях декоративно —  
прикладного творчества***



**Составитель: воспитатель Пермякова Ж. П.**

**2014 год**

## **Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях декоративно — прикладного творчества**

Известно, что здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права — право на здоровый рост и развитие, право на родителей, их любовь и заботу.

Учреждения дополнительного образования — идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни детей. Педагог может сделать для школьника в плане сохранения здоровья больше, чем врач, если использует здоровьесберегающие образовательные технологии.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в расширенном смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучающихся: педагогические приемы, методы, направленные на сохранение физического, психологического здоровья детей, профилактику различных заболеваний и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Я убеждена, что одной из важных задач педагога дополнительного образования является создание условий для включения ребёнка в процесс творчества и поиск методов, адекватных его психофизиологическим особенностям, помогающих формированию позитивного мышления ребёнка и его способности к «конструированию» собственного здоровья.

Применение на занятиях различных видов деятельности, таких как, например: самостоятельная работа с различными изобразительными средствами, беседы, просмотр видеоматериалов, лепка, конструирование, рассматривание наглядных пособий позволяет детям избежать переутомления, поддержанию интереса к происходящему на протяжении всего времени детям с разными темпераментами. Обязательное применение на занятиях физкультурных и динамических пауз позволяет снять усталость, напряжение и сохранить физическое

здоровье.

Многие современные школьники имеют отклонения в состоянии зрительного аппарата. Дефициты движения пагубно отражаются на функции глаза. Такие физические минутки для глаз сохраняют зрение, помогают настраивать ребят на творческую деятельность, вызывают приятные эмоции.

Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими методами и приёмами организации занятий укрепляет мотивацию, помогает увидеть индивидуальность детей, поддерживать интерес, увлеченность процессом, вызвать положительные эмоции, то есть создать благоприятный эмоциональный настрой занятия.

Игровые технологии на занятиях разнообразны: подвижные игры (физкультминутки, игры на внимание); игры — соревнования (дети делятся на группы, команды и выполняют условия игры). Значительные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет музыкотерапия. Звучание музыки на занятии дает ребенку возможность успокоиться, снять нервное напряжение и вдохновляет детей на творчество. На занятиях так же применяются здоровьесберегающие приемы: - дети свободно передвигаются по кабинету в ходе выполнения практической работы (налить воды в стакан, вымыть кисточки, руки и т. д.),

Самое важное, что здоровьесберегающие образовательные технологии позволяют эффективно развивать творческие способности ребенка — тем самым, осуществляя работу по формированию здорового образа жизни.

С раннего возраста детям необходимо прививать желание неустанно работать над своим физическим развитием, воспитывать в них бережное отношение к самим себе. Здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер его личности, всех его свойств и качеств.

Правильно организованные (с позиции здоровьесбережения) и интересно проводимые занятия играют большую роль не только в сохранении физического здоровья, но и в духовном развитии обучающихся, в формировании их мировоззрения.

## Физкультминутки для детей 5-7 лет



### «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара смотрит влево, Смотрит вправо  
(поворот головы вправо-влево).

А потом вперед, тут немножко отдохнет  
(расслабленный наклон головы вперед).

Шея не напряжена, а расслаблена (голову держать  
прямо).

А Варвара смотрит вверх, выше всех и дальше всех  
(наклон головы назад).

Возвращается обратно, расслабление приятно  
(расслабленный наклон головы вперед).

Шея не напряжена, а расслаблена (голову держать  
прямо).

## Физминутка «Ветерок»

Сейчас мы превратимся с вами в ветер.

Ветер дует ледяной *(Дети машут руками.)*

И вздымает снега тучу *(Приседают, потом встают, разводят руки в стороны)*

Он суровый и могучий. *(Дети крутят руками.)*

Зайцы прячутся в кустах. *(Имитируют)*

Даже хитрая лиса притаилась и сидит, *(дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)*

Ну, а снег летит, летит. *(Дети машут руками.)*

## Физкультминутка: «Птички»

Птички прыгают, летают,

Птички весело поют,

Птички крошки собирают,

Птички зернышки клюют.

Перышки почистили,

Клювики почистили,

Дальше полетели и на место сели.



## *Дом*

Я хочу построить дом,  
*(Руки сложить домиком, и поднять над головой)*  
Чтоб окошко было в нём,  
*(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)*  
Чтоб у дома дверь была,  
*(Ладони рук соединяем вместе вертикально)*  
Рядом чтоб сосна росла.  
*(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)*  
Чтоб вокруг забор стоял пёс ворота охранял,  
*(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)*  
Солнце было, дождик шёл,  
*(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)*  
И тюльпан в саду расцвёл!  
*(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана")*

## *Зайчик*

Я нарисую зайчика для вас - раз. *(Делают круговые движения руками над головой.) Это у него, видите, голова - два. (Руки кладут на голову.)*

Это у него уши вверх - три. *(Поднимают руки вверх к ушам.) Это торчит у него хвостик серый - четыре. (Поворачивают туловище вправо, влево.)*

Это глазки весело говорят - пять. *(Прикладывают руки к глазам.)*

Ротик, зубки - пусть морковь ест-шесть.  
*(Имитирующие жевания моркови зайцем.) Шубка  
теплая меховая на нем - семь. (Хлопают в ладоши.)*

Ножки длинные, чтобы носился он по лесу - восемь.  
*(Подскакивают на месте.)* Еще вокруг посажу  
деревьев я - девять. *(Сажают деревья, притаптывают  
ямки.)* И пусть солнце сияет из-за тучек- десять.  
*(Поднимаются на носках, руки вверх.)*

### ***Пятачок***

*(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны  
вправо)*

Поросенок Пятачок отлежал себе бочок!

*(Встаём, выпрямляемся, поднимаем руки вверх -  
потягиваемся)*

Встал на ножки, потянулся!

*(Приседаем на корточки и делаем наклон вперёд, руки  
держим прямо перед собой)*

А потом присел, нагнулся!

*(Встаём, делаем прыжки на месте. Руки на поясе,  
делаем ходьбу на месте)*

И немножко поскакал,

И на месте пошагал.

*(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны  
влево)*

А потом опять прилёг, -

Но уже на левый бок!

## *Лягушки.*

Дети изображают лягушек с растопыренными лапами в парах.

*На болоте две подружки,  
Две зелёные лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались,  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались.*

## *Бабочка.*

Закройте глаза. Представьте, что вы на зелёном лугу, вокруг красивые, яркие цветы:

*Спал цветок и вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся,  
Взвился вверх и полетел.  
Солнце утром лишь проснётся,  
Бабочка кружит и вьётся.*



## Пальчиковые игры-упражнения



### Правила проведения пальчиковой гимнастики

- 1) Занятие нельзя проводить, когда ребенок болен, устал или находится в плохом настроении.
- 2) Необходимо исключить все отвлекающие факторы: посторонние разговоры, работающий телевизор, игрушки;
- 3) Занятия должны носить игровой характер, иначе они просто наскучат ребенку;
- 4) Продолжительность занятия не должна быть больше 3 минут.

## **Особенности пальчиковой гимнастики для детей 5 - 7 лет**

Начиная с 5 лет, пальчиковая гимнастика для детей сводится к более сложным манипуляциям. Ребят просят рассказать с помощью рук стихотворение, или спеть песенку, где приходится часто менять фигуры.

В этом же возрасте становятся возможными упражнения, где необходимо совмещать пальцы рук в определенной последовательности 1 и 2, 1 – 3 и так далее на одной руке, потом на другой, далее на обеих одновременно. Самыми интересными для дошкольников являются задания, в которых просят изобразить какое-либо животное с помощью рук и дополнительных материалов.

Проводя занятия, нужно обращать внимание на:

- качество составленной фигуры;
- движения отдельных пальцев, координацию;
- совместную работу кисти и пальцев;
- умение удерживать предметы пальцами.

### ***Наши пальчики***

Девочки и мальчики, разомнём-ка пальчики.

Первый палец – боковой называется «большой».

Палец второй – указчик старательный,

Не зря называют его - «указательный».

Третий палец – посредине.

Поэтому «средний» дано ему имя.

Палец четвёртый зовут «безымянный»

Неповоротливый он и упрямый.

Как и в семье братец младший – любимец,

По счёту он пятый зовётся «мизинец».



### *Шла кукушка*

(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.)

Шла кукушка мимо рынка, (Ладони соединяются

"ковшом" – корзинка.)

У неё была корзинка, (Ударяем сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяем руки.)

А корзинка на пол - бух! (Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие мухи. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.)

Полетело десять (девять, восемь) мух!

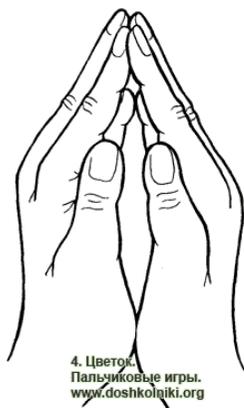
### *Паучок*

Паучок ходил по ветке, (скрестить руки, пальцами одной руки пробежать по предплечью)  
А за ним ходили детки. (пальцами второй руки также пробежать по предплечью)  
Дождик с неба вдруг полил, (кисти свободно опустить, имитируя дождик)  
Паучков на землю смыл. (хлопнуть ладонями по коленям или столу)  
Солнце стало пригревать, (прижать ладони боковыми сторонами и растопырить пальцы)  
Паучок ползет опять, (начинайте действия сначала)  
А за ним ползут все детки,  
Чтобы погулять на ветке. (пальцами пробегают по голове)

## Цветок

У каждого из вас кисти рук превратились в цветок. Лепестки закрыты, плотно сомкнуты.

- **Утром рано он закрыт** (кисти рук находятся в исходном положении).
- **Но к полудню ближе** (ладони отходят друг от друга, подушечки больших пальцев прижаты к концам указательных, кисти рук напоминают полуоткрытый бутон).
- **Раскрывает лепестки, красоту их вижу** (кисти рук у запястья соединены, а пальцы плавно расходятся в разные стороны, напоминая раскрывшийся цветок).
- **К вечеру цветок опять закрывает венчик** (пальцы сомкнуть — нераскрывшийся цветок).
- **И теперь он будет спать** (кисти рук в исходном положении).
- **До утра, как птенчик** (кисти рук положить под щеку — имитация сна).



## ***Пальцы вытянуть пошире***

- **Пальцы вытянуть пошире** (на эти слова пальцы растопырены, напряжены).
- **Раз, два, три, четыре, пять** (на каждый счет убирать в кулак по одному пальцу на обеих руках начиная с большого и заканчивая мизинцем).
- **Сжать их вместе — три, четыре — и на месте поплясать** (пальцы раскрываются и выполняют движение «фонарики»).
- **На носок** (подушечки мизинцев встречаются, остальные пальцы, помимо большого, согнуты, прижаты к ладоням).
- **Потом на пятку** (встречаются подушечки больших пальцев).
- **Дружно делаем** (соприкосновение подушечек мизинцев).
- **Зарядку** (соприкосновение подушечек больших пальцев).



## Зарядка для глаз



*Зрение – это одно из основных органов чувств, которое часто называют первым и главным. Благодаря зрению дети познают мир в красках, видят и воспринимают окружающую их среду ещё до того, как осваивают речь. Мы часто не бережём его, а потом горько жалуем. А ведь достаточно выполнять несложную зарядку для глаз и надолго сохранить остроту зрения.*

### **Правила выполнения зарядки для глаз**

- Зарядку для глаз надо выполнять в расслабленном состоянии при максимальном внутреннем спокойствии.
- Все упражнения выполняются сидя.
- Нет чётких правил последовательности выполнения упражнений. Более того, каждый раз можно выполнять не все, а только некоторые из них.
- При выполнении упражнений важно каждый раз фиксировать начальную и конечную точку движения глаз, если движение по непрерывной

траектории, например круговые, то только начальную точку, поскольку она же будет и конечной.

- В промежутке между каждым последующим упражнением надо на минутку плотно закрыть глаза.
- При выполнении зарядки для глаз нельзя фиксировать зрения на окружающих предметах.

### **Упражнения для глаз с использованием геометрических фигур, расположенных на стене комнаты.**

Цель: расширение зрительной активности, снятие утомления на занятии.

На листе ватмана изображаются различные цветные фигуры (квадрат, круг, ромб и т.д.), вырезаются и размещаются на стене в кабинете.

Во время физминутки дается задание последовательно перемещать взгляд с одной фигуры на другую (самостоятельно) или по названию фигуры (цвета) педагогом. Упражнение можно выполнять сидя и стоя.



### **7.2. Упражнения: «8», «знак бесконечности», «геометрическая зарядка».**

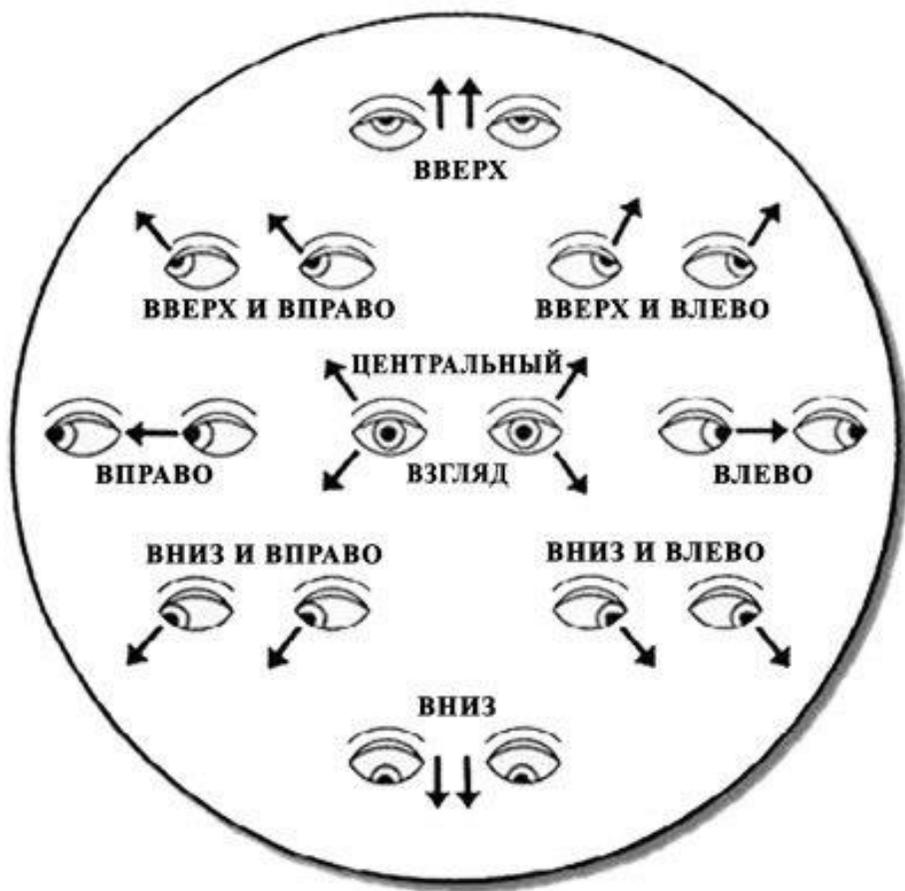
Цель: снятие зрительного напряжения.

Задание 1: нарисуйте движениями глаз на доске цифру 8.

Задание 2: нарисуйте движениями глаз на доске знак бесконечности  $\infty$ .

8  $\infty$

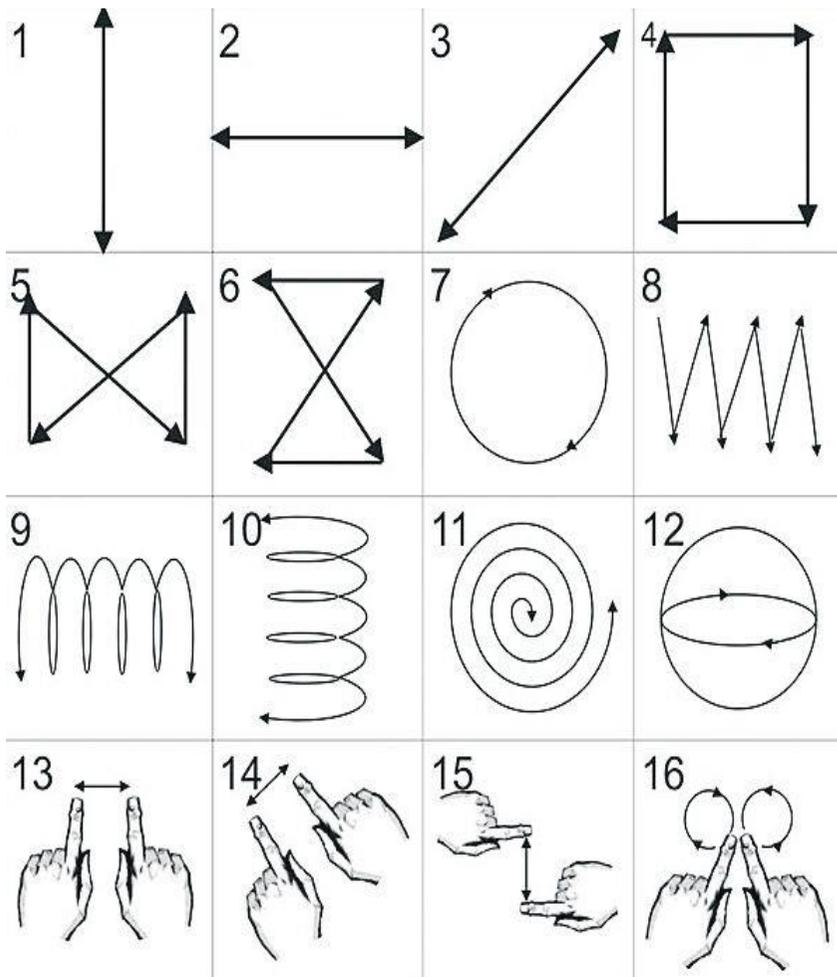
Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям



## 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.

## **Пройди путь.**

На доске плакат в клетку. В верхнем углу домик, а в противоположном углу кошка (персонажей можно менять). Педагог: - Укажем глазками путь кошечке. 3 клетки вниз, 5 клеток влево и т.д.

## **Покорчим рожи.**

Педагог предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Grimасочка 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.

## 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. Педагог 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.





## Упражнения для формирования правильной осанки

Для того, чтобы у ребенка с детских лет была правильная *осанка* сейчас и в будущем ему необходимы:

- Езда на велосипеде , при этом руль должен быть на таком уровне, чтобы ребенок не сутулился при езде.
- Плавание, летом на речке как можно чаще, зимой бассейн.
- Научите малыша ходить с книгой на голове, когда ребенок освоит это, предложите ходить с книгой на носочках, делать приседания ,не уронив ее.
- Полезно делать ласточку и ходить по бревну на детской площадке.

\*\*\*

У меня спина прямая  
У меня спина прямая,  
(Ходьба на месте, руки за спину.)  
Я наклонов не боюсь:  
(Наклон вперед.)  
Выпрямляюсь, прогибаюсь,  
(Наклон назад, выпрямиться.) Поворачиваюсь.  
(Повороты туловища.)  
Раз, два. три. четыре.  
Три. четыре, раз. два.

(Наклон вперед и выпрямиться.)  
Я хожу с осанкой гордой.  
(Повороты туловища.)  
Прямо голову держу,  
(Наклон вперед и выпрямиться.)  
Никуда я не спешу.  
(Ходьба на месте, руки за спину.)  
Раз. два. три. четыре,  
(Повороты туловища.)  
Три. четыре, раз, два.  
(Ходьба на месте, руки за спину.)  
Я могу и поклониться.  
(Поклон и выпрямиться.)  
И присесть, и наклониться,  
(Присед, наклон вперед.)  
Повернись туда - сюда!  
(Повороты туловища направо -налево.) Ох,  
прямешенька спина!

\*\*\*



\*\*\*

Мы старались, мы учились.  
Мы старались, мы учились  
И немного утомились.  
Сделать мы теперь должны  
Упражнение для спины.  
(Вращение корпусом вправо и влево.)  
Мы работаем руками.  
Мы летим под облаками.  
Руки вниз и руки вверх.  
Кто летит быстрее всех?  
(Дети имитируют движения крыльев.)  
Чтобы ноги не болели.  
Раз - присели, два - присели.  
Три. Четыре. Пять и шесть.  
Семь и восемь. Девять, десять.  
(Приседания.)  
Рядом с партюю идем,  
(Ходьба на месте.)  
И садимся мы потом.  
(Дети садятся за парты.)

\*\*\*

Все ребята дружно встали  
Все ребята дружно встали  
(Выпрямиться)  
И на месте зашагали.  
(Ходьба на месте.)  
На носочках потянулись.  
(Прогнуться назад, руки положить за голову.)

Как пружинки мы присели  
(Присесть.)  
И тихонько разом сели.  
(Выпрямиться и сесть.)

\*\*\*

Для начала мы с тобой  
Для начала мы с тобой  
Крутим только головой.  
(Вращения головой.)  
Корпусом вращаем тоже.  
Это мы, конечно, сможем.  
(Повороты вправо и влево.)  
Напоследок потянулись  
Вверх и в стороны.  
Прогнулись.  
(Потягивания вверх и в стороны.)  
От разминки раскраснелись  
И за парты снова сели.  
(Дети садятся за парты.)



