Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Алексинский химик-технологический техникум»

Доклад для предметно-цикловой комиссии

«Здоровьесберегающие технологии при проведении занятий по МДК и УП»

Выполнил: Командин.И.П

2019г

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Федеральный государственный образовательный стандарт средне профессионального образования представляет собой совокупность обязательных требований к средне профессиональному обучению.

Стандарт направлен на решение нескольких задач, среди которых красной нитью выделена задача:

* охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;а также:
* обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого студентам в период обучениям независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
* формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка;
* обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм средне професионального образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья студентов;
* формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
* обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Охрана здоровья детей - приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

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

• объективная оценка своих достоинств и недостатков, связанных с профессиональной деятельностью, составление плана необходимой самокоррекции и его реализация;

• необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих технологий;

• ревизия используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье учащихся;

• целенаправленная реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы с учащимися, отслеживание получаемых результатов, как по собственным ощущениям, так и с помощью объективных методов оценки;

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

Современные здоровьесберегающие педагогические технологии:

**Стретчинг** (вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание). проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

**Ритмопластика** (движения, выполняемые под музыку, приносящие физическое и духовноездоровье, радость). Выполняются не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. При этом обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

**Динамические паузы** (короткая разминка среди занятия). Проводится во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости студентов. Рекомендуется для всех обучающихся в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Релаксация** (глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения). Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы.

К здоровьесберегающим технологиям относятся и различные виды гимнастики. которые мы также часто используем при проведении режимных моментов:

**Гимнастика для глаз** (комплексы упражнений для сохранения зрения). Проводятся ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика пальчиковая** (комплексы упражнений для пальцев рук, способствующие развитию мелкой моторики). Применяется с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

 **Гимнастика дыхательная** (это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний). используется при проведении различных форм физкультурно-оздоровительной работы, в предварительно проветренном помещении.

**Гимнастика бодрящая** (комплексы упражнений после сна, позволяющий детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус). Осуществляется ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна:

упражнения на кроватках, обширное умывание;

ходьба по ребристым дощечкам;

легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и др.

**Гимнастика ортопедическая** (комплексы упражнений для стоп и позвоночника). Используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

 **Самомассаж** (система приемов механических воздействий на поверхность тела). Проводится в зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. При этом необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

 **Точечный самомассаж** (система приемов выполняемых путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек). Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время.

 **Технологии музыкального воздействия**. Применяются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.