

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОКАЛУ»

*(выступление педагога дополнительного образования Новиковой Н.А.
на заседании методического объединения 23.10.2017 г.)*

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – **здоровье**. Древняя восточная мудрость гласит: «Человек в молодости тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги на то, чтобы выкупить здоровье. Но никому это пока не удавалось».

Поэтому **наиважнейшая задача** каждого человека беречь здоровье с молодости, а ещё лучше с детских лет. А наша с вами задача помочь подрастающему поколению сохранить свое здоровье, воспитать в детях привычку вести здоровый образ жизни.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

Состояние **здоровья** подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни?

Главными воспитателями ребенка являются, конечно же, родители. От того, как организован режим дня ребенка в семье, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, какой образ жизни ведут они сами зависит его настроение, состояние физического комфорта и готовность ребёнка вести здоровый образ жизни тоже напрямую зависит от обстановки в семье.

Но, как известно, в определенном возрасте педагог является для ребенка примером для подражания и достаточно сильным ориентиром в восприятии моральных ценностей, духовно-нравственных идеалов и жизненной позиции. Будет полезно составить вокруг ребенка позитивную и здоровую картину мира. Для этого в первую очередь стоит обратить внимание на свой образ жизни.

Полезно внедрять в свои занятия здоровьесберегающие технологии.

«Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Главными задачами таких технологий являются сохранение, поддержание и обогащение здоровья детей.

Можно провести с детьми беседу о том, из чего складывается здоровье:

- это своевременное соблюдение гигиенических процедур;
- утренняя гимнастика;

- закаливание;
- регулярное, но умеренное занятие любыми видами спорта;
- здоровое рациональное питание, потребление достаточного количества витаминов;
- прогулки на свежем воздухе, проветривание помещения;
- полноценный сон;
- своевременное посещение врача, выполнение медицинских рекомендаций;
- формирование понятия «не вреди себе сам», отказ от вредных привычек;
- бережное отношение к природе, окружающей среде.
- правильное использование дыхательных упражнений, так же способствует укреплению здоровья.

В рамках воспитательной работы можно провести уроки-беседы о здоровом образе жизни. Например, такие:

- 1) «Откуда берутся болезни» - в ходе беседы необходимо сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах, сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней, научить заботиться о своем здоровье.
- 2) «Чтобы горло не болело» - о том, как следить за связками, в ходе беседы детей можно рассказать о строении горла, о правилах ухода за ним.
- 3) «Для чего нужна зарядка» - приобщение детей к регулярным занятиям физкультурой.

Можно также разработать уроки по темам «Я и моё горло», «Правила личной гигиены», «Мы разные люди», «Уши», «Удивительные превращения пищи», «Чистота и здоровье», «Чтобы быть здоровым» и др.

Беседуя с детьми, нужно обращать внимание на то, как важно беречь свое здоровье, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Здоровый образ жизни – это не просто система усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Можно использовать на занятиях следующие **технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- **Динамические паузы** (2-5 мин., по мере утомляемости детей). Во время их проведения включаются элементы гимнастики для языка, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от темы занятия.
- **Подвижные и спортивные игры** могут быть использованы как часть занятия, активная пауза или как элемент воспитательных мероприятий.

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

- **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью хорошо использовать в работе специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.
- **Пальчиковая гимнастика** может проводиться как часть динамической паузы или как отдельный элемент. 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 ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения можно использовать наглядный материал.
- **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
- **Игровая оздоровительная гимнастика** может стать активной паузой в ходе занятия.

Регулярное использование подобных методов работы не только помогает сохранить здоровье обучающихся, разгрузить психологическое состояние, снять лишнее напряжение, но и постепенно вырабатывает у детей привычку беречь свое здоровье.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.