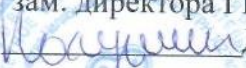


Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом юношеского технического творчества Челябинской области»

«ПРИНЯТО»

На заседании педагогического совета
ГБУ ДО «ДЮТТ»
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

зам. директора ГБУ ДО «ДЮТТ»
 Д.П. Полушкин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-педагогической направленности
«Здоровьесбережение»**

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель: Полушкин Денис Павлович
Педагог дополнительного образования

Магнитогорск
2020

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Цели и задачи программы	6
1.2 Предполагаемый результат реализации программы.....	7
1.3 Организация образовательного процесса.....	8
Раздел 2. Содержание программы.....	9
2.1 Календарный учебный график.....	9
2.2 Учебно-тематический план	9
2.3 Содержание изучаемого курса (программы).....	9
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	10
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы	11
4.1 Материально-техническое обеспечение и оснащение программы.....	11
4.2 Методические материалы.....	12
4.3 Кадровое обеспечение программы	12
Раздел 5. Перечень информационного обеспечения	12
Приложение	16

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровьесбережение» разработана в детском технопарке «Кванториум» г. Магнитогорска согласно требованиям, следующих нормативных документов:

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральные законы:
 - от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (последняя редакция);
 - от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (последняя редакция);
 - от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Постановления Правительства Российской Федерации:
 - от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
 - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (паспорт проекта утвержден проектным комитетом по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г. №3
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации:
 - Требования к организации образовательного процесса установлены СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 г. № 41);
 - «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16);
5. Приказы:
 - «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
 - «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден Министерством труда и отдыха России от 08.09.2015 г. № 613н заре-

- гистрирован Минюстом России 24.09.2015 г., регистрационный № 38994);
- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196);
6. Распоряжения Правительства:
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р).
7. Методические рекомендации:
- «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.);
 - «Об утверждении методических рекомендаций по созданию детских технопарков «Кванториум», в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и признании утратившим силу распоряжение Минпросвещения России от 01.03.2019 г. № Р-27 «Об утверждении методических рекомендаций по созданию и функционированию детских технопарков «Кванториум» (распоряжение Министерства Просвещения Российской Федерации от 17.12.2019 г. Р-139);
8. Постановление Законодательного собрания Челябинской области:
- «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Челябинской области на период до 2035 года» от 31.01.2019 г. №1748)
9. Локальные документы:
- Устав ГБУ ДО «ДЮТТ Челябинской области» (Утвержден приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 29.09.2015 № 01/2769)
 - Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых ГБУ ДО «ДЮТТ Челябинской области» (Утверждено приказом ДЮТТ 28.09.2017 г.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровьесбережение» относится к **социально-педагогической направленности**, ориентирована на общее развитие детей, их социокультурную адаптацию, развитие у них социальной активности, а так же развитие интеллектуальных способностей.

Уровень освоения программы – **базовый**.

Актуальность программы.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Ведущим фактором здоровья ребенка, его социально-психологическая адаптация во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка от 12 до 17 лет этой средой является система образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70 % времени его бодрствования. Как писал всемирно известный хирург и один из первых русских ученых-педагогов Н.И. Пирогов, «все будущее жизни находится в руках школы... прямое назначение школы, примиренной с жизнью, – быть руководителем жизни на пути к будущему».

В последние годы статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. По данным Минздрава России, в стране лишь 14 % здоровых детей, 35 % больных и 51 % с различными отклонениями в здоровье. Ученые полагают, что многие факторы риска, создающие психоэмоциональное напряжение, обусловлены технократическим развитием нашего государства, когда все внимание уделено развитию техники, а человек остается без необходимой защиты [1].

Факты говорят о том, что в стране наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки в наше время по мышечной силе и выносливости на 10-18 % уступают своим сверстникам 60-х годов XX века. Акселерация заменяется деселерацией, отставанием психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность детей возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 3 - 4 раза. При этом регулярными занятиями спортом охвачено не более 10 % молодежи. Кроме того, во всех компьютеризированных странах признано, что работа человека, сидящего за компьютером – одна из самых напряженных и утомительных. В некоторых странах работа оператора ЭВМ внесена в список 40 работ, наиболее вредных для здоровья. Наибольшая частота функциональных изменений в организме отмечается со стороны органов зрения, дыхания, костно-мышечной и нервно-психической систем. Отечественные и зарубежные исследования утверждают, что более 90 % работающих за мониторами жалуются на утомляемость, боли в области затылка, шеи, слезотечение, жжение или боли в области глаз [3].

Поскольку специалисты показали, что одной из причин физической деградации подрастающего поколения, ухудшения его здоровья является хронический дефицит двигательной активности и работа за компьютером, для решения задачи формирования здорового образа жизни школьников, педагогическим коллективом детского технопарка «Кванториум» г. Магнитогорска было принято решение о разработке специальной программы здоровьесбережения. Наставник детского технопарка не только обязан ответственно относиться к своему здоровью, но и быть примером для своих учеников, форми-

ровать у них привычки здорового образа жизни, правильного питания и достаточного уровня физической активности.

Актуальность и необходимость разработки данной программы обусловлена социально-экономическими изменениями в нашей стране и мире. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. На ее разрешение направлены Национальные проекты «Здоровье» и «Образование». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» (возрожден в Российской Федерации с 2014 года). В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования.

Своевременность разработки программы обеспечена ее социальной значимостью, запросом на такие занятия от родителей и детей, а так же недостаточным программно-методическим обеспечением программ социально-педагогической направленности в системе дополнительного образования детей на базе федеральной сети детских технопарков «Кванториум».

Новизна и особенности представленной программы заключаются в том, что курс по здоровьесбережению объединяет теоретические и практические занятия по выработке привычек здорового образа жизни и формирование мотивации к их закреплению в повседневной жизни.

Адресат программы – учащиеся 12 - 17 лет, которые обучаются на образовательных программах детского технопарка «Кванториум». Специальных умений от учащихся не требуется. Специальный отбор на программу не проводится.

Психолого-педагогический портрет учащихся этой возрастной группы показывает, что согласно психологической периодизации (Д.Б. Эльконин) 11 - 13 лет – младший подросток и 13 – 17 лет – старший подросток. Это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками организма. Ведущая направленность младшего подростка – общение и социализация в среде сверстников, а старшего подростка – учеба и профессиональное самоопределение [2]. С учетом этих психолого-педагогических особенностей и строится образовательный процесс по программе.

Место программы в образовательной программе детского технопарка «Кванториум». Программа знакомит обучающегося с основами здорового образа жизни, правильного питания, сохранения психологического здоровья, что будет полезно всем учащимся в повседневной жизни.

1.1 Цели и задачи программы

Цель программы «Здоровьесбережение» - формирование у обучающихся 12 - 17 лет мотивации к ведению здорового образа жизни и поддержанию достаточной физической активности.

Задачи программы:

- знакомство обучающихся с принципами здорового образа жизни, правильного питания, достаточной физической активности;
- обучение детей навыкам самомониторинга состояния здоровья;
- выработка у кванторианцев умений снятия физического и психоэмоционального напряжения.

1.2 Предполагаемый результат реализации программы

Таблица 1.

Задача	Предполагаемый результат реализации программы	Способы отслеживания достигнутого результата, решения задачи
Знакомство обучающихся с принципами здорового образа жизни, правильного питания, достаточной физической активности	– Знание понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», «правильное питание», «физическая активность». – Понимание основных принципов и правил здорового образа жизни. – Формирование познавательного интереса к изучению влияния вредных факторов на здоровье человека и способов снижения их негативного воздействия.	Тест Опрос
Обучение детей навыкам самомониторинга состояния здоровья	– Обучение самомониторингу (self-tracking) для заботы о здоровье с помощью приборов (умные часы, умные весы, тонометр); – Освоение простейших мобильных приложений, посвященных здоровью, правильному питанию, отслеживанию веса тела и др.	Решение практического кейса
Выработка у кванторианцев умений снятия физического и психоэмоционального напряжения	– Отработка приемов снятия физического и психоэмоционального напряжения с помощью физических упражнений, приемов саморегуляции и др.	Индивидуальный чек-лист умений снятия физического и психоэмоционального напряжения

Значение программы

Таблица 2.

для ребенка, успешно освоившего программу	Сформированная мотивация к ведению здорового образа жизни и поддержанию достаточной физической активности
---	---

для родителей детей, прошедших обучение по программе	Удовлетворение потребности в дополнительном образовании детей по здоровьесбережению
для ДТ «Кванториум»	Апробированная программа, банк учебно-методических материалов
для социума	Повышение количества граждан страны, обладающих знаниями и осознанно придерживающихся принципов здорового образа жизни

1.3 Организация образовательного процесса

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровьесбережение» - 1 месяц (4 недели). В течение учебного года модуль проводится 2 раза. Начало занятий групп согласно учебному плану - октябрь и февраль.

Объем учебной нагрузки - 8 часов: 1 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа.

Структура двухчасового занятия:

- 45 минут – рабочая часть;
- 15 минут – перерыв (отдых);
- 45 минут – рабочая часть.

Наполняемость группы - 14 человек.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации занятий:

- TED-лекция;
- практическое занятие;
- консультация.

Виды учебной деятельности:

- решение поставленных задач;
- просмотр и обсуждение учебных фильмов, презентаций, роликов;
- анализ проблемных учебных ситуаций;
- построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных;
- поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе;
- выполнение практических работ;
- подготовка выступлений и докладов с использованием разнообразных источников информации;
- публичное выступление, дискуссия.

Раздел 2. Содержание программы

2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 - 14, пункт 8.3, приложение №3)

Таблица 3.

Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 месяц	4	8	1 раза в неделю по 2 часа

2.2 Учебно-тематический план

Таблица 4.

Таблица 4.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Кол-во, ч			Форма аттеста- ции\контроля
		всего	практика	теория	
Раздел 1. Азбука здоровья		4	2	2	
1	Тема 1.1 Первая встреча. Осно- вы здорового образа жизни. Техника безопасности.	2	1	1	Тест
2	Тема 1.2 Принципы здорового образа жизни, правильного пи- тания, достаточной физической активности.	2	1	1	Опрос/Деловая игра
Раздел 2. Self-tracking здоровья		4	2	2	
3	Тема 2.1 Self-tracking с по- мощью приборов и мобильных приложений	2	1	1	Практическая работа
4	Тема 2.2 Саморегуляция для снятия физического и пси- хоэмоционального напряжения	2	1	1	Деловая игра
Итог		8	4	4	

2.3 Содержание изучаемого курса (программы)

Раздел 1. Азбука здоровья

Тема 1.1 Первая встреча. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности.

Теория: Основные идеи и цели программы о принципах здорового образа жизни.

Практика: Игра «Я, мое тело, мое здоровье».

Тема 1.2 Принципы здорового образа жизни, правильного питания, достаточной физической активности.

Теория: Основы психологии и физиологии подростка. Основы рационального питания и профилактики пищевых отравлений. Понятия - «здоровый образ жизни», «асоциальное поведение». Виды и профилактика заболеваний: инфекционных, сердечно-сосудистых.

Практика: Деловая игра «Правильное питание подростка». Деловая игра «Культура противостояния вредным привычкам».

Раздел 2. Self-tracking здоровья

Тема 2.1 Self-tracking с помощью приборов и мобильных приложений

Теория: Показатели самомониторинга (Self-tracking). Обильные приложения для мониторинга здоровья и правильных привычек.

Практика: Работа умных часов, умных весов, приборов измерения давления. Составление личного паспорта здоровья.

Тема 2.2 Саморегуляция для снятия физического и психоэмоционального напряжения

Теория: Утомляемость. Нагрузки. Психоэмоциональное напряжение.

Практика: Обучение практическим приемам саморегуляции.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации и контроля за уровнем освоения программы «Здоровьесбережение» обучающимися предусматривают три этапа контроля (входной, текущий и итоговый), для контроля используются контрольно-измерительные материалы, позволяющие отследить динамику изменения познавательного интереса, знаний в области здорового образа жизни, здоровьесбережения.

Входной контроль

Цель входного контроля – определить круг познавательных интересов ребенка, уровень его знаний в области здорового образа жизни.

Форма – тест.

Текущий контроль

Цель – мониторинг за посещаемостью занятий, отслеживание успешности овладения навыками в ходе выполнения учебных задач.

Форма – опрос, наблюдение, практическая работы.

Итоговый контроль

Цель – определение уровня сформированности у обучающегося уровня мотивации к ведению здорового образа жизни и поддержанию достаточной физической активности.

Форма – деловая игра.

Уровни освоения программы

Таблица 5.

Уровень освоения программы	Параметры проявления
низкий	– не проявляет интереса к теме здорового образа жизни; – в практической деятельности пассивен; – навыки self-tracking не развиты
средний	– проявляет интерес к теме здорового образа жизни; – в практической деятельности работает при помощи наставника, допускает ошибки; – навыки self-tracking развиты на среднем уровне
высокий	– проявляет устойчивый интерес и самостоятельность в изучении темы здорового образа жизни; – в практической деятельности работает самостоятельно на высоком уровне; – навыки self-tracking развиты на достаточном/высоком уровне

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Материально-техническое обеспечение и оснащение программы

Занятия проводятся в учебном кабинете. Кабинет оборудован рабочим местом учителя и рабочими местами для обучающихся (на 14 человек).

Для работы используются магнитно-маркерная доска, интерактивная панель. Окна оснащены светозащитными жалюзи.

Таблица 6.

Наименование	Количество (из расчета на 14 учащихся), шт.
Презентационное оборудование	
Моноблочное интерактивное устройство	1
Напольная мобильная стойка для интерактивных панели с площадкой для крепления проекторов к стойке	1
Вспомогательное оборудование и аксессуары	
Адаптер Lenovo DisplayPort to HDMI	2
Сетевой удлинитель 3м (6 розеток)	10
Кабель Cablexpert DisplayPort - DisplayPort	2

Смарт-часы HUAWEI	2
Весы PICOOC Mini (Bluetooth, 26x26)	1
Тонометр OMRON	1
Мебель	
Доска магнитно-маркерная настенная	1
Стол учебный для размещения ПК	9
Стул ученический	18
Стол для учителя	1
Кресло учителя СН-799	2
Кронштейн для настенного или потолочного крепления камер	4
Шкаф для хранения оборудования закрытый	1
Корзина для мусора	5

4.2 Методические материалы

- Конспекты занятий;
- Презентации к занятиям;
- Банк контрольно-измерительных материалов (опросники, тесты и т.д.);
- Банк учебных заданий;
- Примерная тематика для разработки бизнес-планов.

4.3 Кадровое обеспечение программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

Педагог, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, профиль которого соответствует направленности дополнительной общеразвивающей программы; педагогическое образование и курсы переподготовки, соответствующие направленности дополнительной общеразвивающей программы, обладающий ИКТ-компетенцией.

Раздел 5. Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые акты

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральные законы:
 - от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (последняя редакция);
 - от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (последняя редакция);
 - от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации:

- Требования к организации образовательного процесса установлены СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 г. № 41);
- «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16);

4. Постановления Правительства Российской Федерации:

- от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (паспорт проекта утвержден проектным комитетом по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г. №3

5. Приказы:

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
- «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден Министерством труда и отдыха России от 08.09.2015 г. № 613н зарегистрирован Минюстом России 24.09.2015 г., регистрационный № 38994);
- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196);

6. Распоряжения Правительства:

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р).

7. Методические рекомендации:

- «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразв-

вающих программ (включая разноуровневые программы)»
(письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.)

8. Постановление Законодательного собрания Челябинской области:

- «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Челябинской области на период до 2035 года» от 31.01.2019 г. №1748) URL:

<https://minobr74.ru/uploads/100/6/section/179/strategy2035.pdf>

(Дата обращения: 20.08.2020 г.). – Текст: электронный

9. Локальные документы:

- Устав ГБУ ДО «ДЮТТ Челябинской области» (Утвержден приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 29.09.2015 № 01/2769)

URL:<https://robo74.ru/assets/upload/doc/svedeniya/ustav.pdf> (Дата обращения: 20.08.2020 г.). – Текст: электронный

- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых ГБУ ДО «ДЮТТ Челябинской области» (Утверждено приказом ДЮТТ 28.09.2017 г.)

URL:<https://robo74.ru/assets/upload/doc/svedeniya/regulation-Additional-Programs.pdf> (Дата обращения: 20.08.2020 г.). – Текст: электронный

Литература, использованная для разработки программы

1. Бабенкова, Е.А. Настольная книга здоровьесбережения/ Е.А.Бабенкова – Челябинск: УЦ «Перспектива», 2013. – 168 с.
2. Мифы о «поколении Z» / Н. В. Богачева, Е. В. Сивак; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. — М.: НИУ ВШЭ, 2019. — 56 с. (Современная аналитика образования. № 1 (22)).
URL:[https://ioe.hse.ru/data/2019/05/22/1508315340/%D0%A1%D0%90%D0%9E%20\(1\)22%20%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9.pdf](https://ioe.hse.ru/data/2019/05/22/1508315340/%D0%A1%D0%90%D0%9E%20(1)22%20%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9.pdf) (Дата обращения: 20.08.2020 г.). – Текст: электронный
3. Третьякова, Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум / Н. В. Третьякова. - Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 138 с.

Список литературы для педагога

1. Бабенкова, Е.А. Настольная книга здоровьесбережения/ Е.А.Бабенкова – Челябинск: УЦ «Перспектива», 2013. – 168 с.
2. Зайцев, Г.К. Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев – СПб.: «КАРО», 1998. – 148 с.

3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер./ В.И.Ковалько – М.: Вентана-Граф, 2007. – 192 с.
4. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 9 класс / А.Г.Макеева – М.: Просвещение, 2014.
5. Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся./ Е.А.Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008.
6. Ним Е.Г. Селф-Трекинг как практика квантификации телесности: концептуальные контуры// Антропологический форум. - 2018. - №38 – С. 172 - 192. URL: <http://anthropologie.kunstkamera.ru/files/pdf/038/nim.pdf> (Дата обращения: 20.08.2020 г.). – Текст: электронный
7. Основы здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Под редакцией М.М. Безруких. – М.: ООО «Вариант», 2005. – 240 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Зайцев, Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев – СПб.: «КАРО», 1998. – 148 с.
2. Третьякова, Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум / Н. В. Третьякова. - Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. - 138 с.

Web-ресурсы: тематические сайты, видео- каналы, видеоролики, игры, симуляторы, цифровые лаборатории, онлайн конструкторы и др.

1. Электронный методический кабинет. Здоровьесбережение. [Электронный ресурс] URL: <http://school32-metod.ucoz.ru/index/zdorovesberezhenie/0-92>
2. Психология здоровья. Учебно-методический портал для студентов и преподавателей. – [Электронный ресурс] URL: <http://psyhealth.jimdo.com>
3. Маргарита Павлова «Здоровая школа». Электронная библиотека. [Электронный ресурс] URL: <http://zdorovayashkola.ru/library/>
4. Здоровье. Сообщество взаимопомощи учителей. [Электронный ресурс] URL: <http://pedsovet.su/load/211>

Су-джок терапия

Су-джок терапия – это стимуляция биологически активных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Массаж этих точек улучшает работу деятельности мозга, положительно сказывается на самочувствии детей. В процессе деятельности происходит стимуляция активных точек рук при помощи различных приспособлений (колечки су-джок, шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец рук. Массаж проводится до появления тепла перед выполнением заданий, связанных с обучением правильному произношению, рисованием и письмом, в течение нескольких минут.

Аурикулотерапия

Аурикулотерапия – система лечебного воздействия на точки ушной раковины, каждая из которых отвечает за работу какого-либо органа или системы. Воздействие осуществляется путём массажа ушной раковины (надавливание, нажимание, растирание) до лёгкого покраснения и появления чувства тепла. Полезным считается воздействие на противокозелок, соответствующий полушарной проекции коры головного мозга.

Кинезиологические упражнения

Это упражнения, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. С этой целью используется комплекс упражнений:

- «Перекрёстное марширование». Шагаем, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположного колена. Сделать 6 пар движений. Затем шагаем, касаясь рукой одноимённого колена. Сделать 6 пар движений. Заканчиваем касаниями на противоположной ноге.
- «Лезгинка». Ребёнок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (6–8 раз), постепенно ускоряя ритм движений.
- «Лягушка». Ребёнок кладёт руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно меняет положение рук.
- «Замок». Ребёнок скрещивает руки ладонями друг к другу, складывает пальцы в замок, разворачивает руки к себе. Необходимо двигать пальцем, на который укажет взрослый, точно и чётко, при

- этом нежелательны движения соседних пальцев. В упражнении должны участвовать поочерёдно все пальцы обеих рук.
- «Ухо–нос». Взяться левой рукой за кончик носа, правой рукой – за левое ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук наоборот.

Комплекс упражнений на релаксацию

Используется для обучения детей управлению мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. Такая работа проводится под руководством педагога-психолога. Упражнения проводятся под музыку.

Упражнения для снятия утомления

Упражнения рассчитаны на восстановление сил после тяжелой нагрузки, которые следует выполнять при первых признаках усталости.

1. Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы груди и плеч. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 1–15 секунд.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно – так, чтобы было приятно, 10–15 секунд.
3. Растереть ладонями уши – вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15–20 секунд).
4. «Ворона». Произносить «ка-а-а-ар», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10–15 раз).
5. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз).

Бодрость за одну минуту

В целях активизации умственных и физических возможностей учащихся в начале учебного дня и в начале урока предлагается проведение следующих упражнений и тренингов.

1. Руки. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони (5 сек).
2. Щеки. Быстро потрите щеки вверх-вниз (5 сек).
3. Уши. Потрите уши (5 сек).

4. Голова. Побарабаньте кончиками пальцев по голове (5 сек).
5. Плечи. Сожмите руки в кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (5 сек).
6. Шея. Осторожно погладьте шею спереди ниже кадыка (5 сек). Затем погладьте шею сзади, с боков, сверху вниз (5 сек).
7. Затылок. Нажмите на затылочную впадину, сосчитайте до трех, отпустите и погладьте (5 сек).
8. Ноги. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха (5 сек).

Если вы, заканчивая самомассаж, чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота, цель достигнута. Всего 60 секунд и вы включили основные системы организма на полные обороты.

Упражнения для глаз

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного школьника огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения.

Упражнения для глаз, предложенные ниже, предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

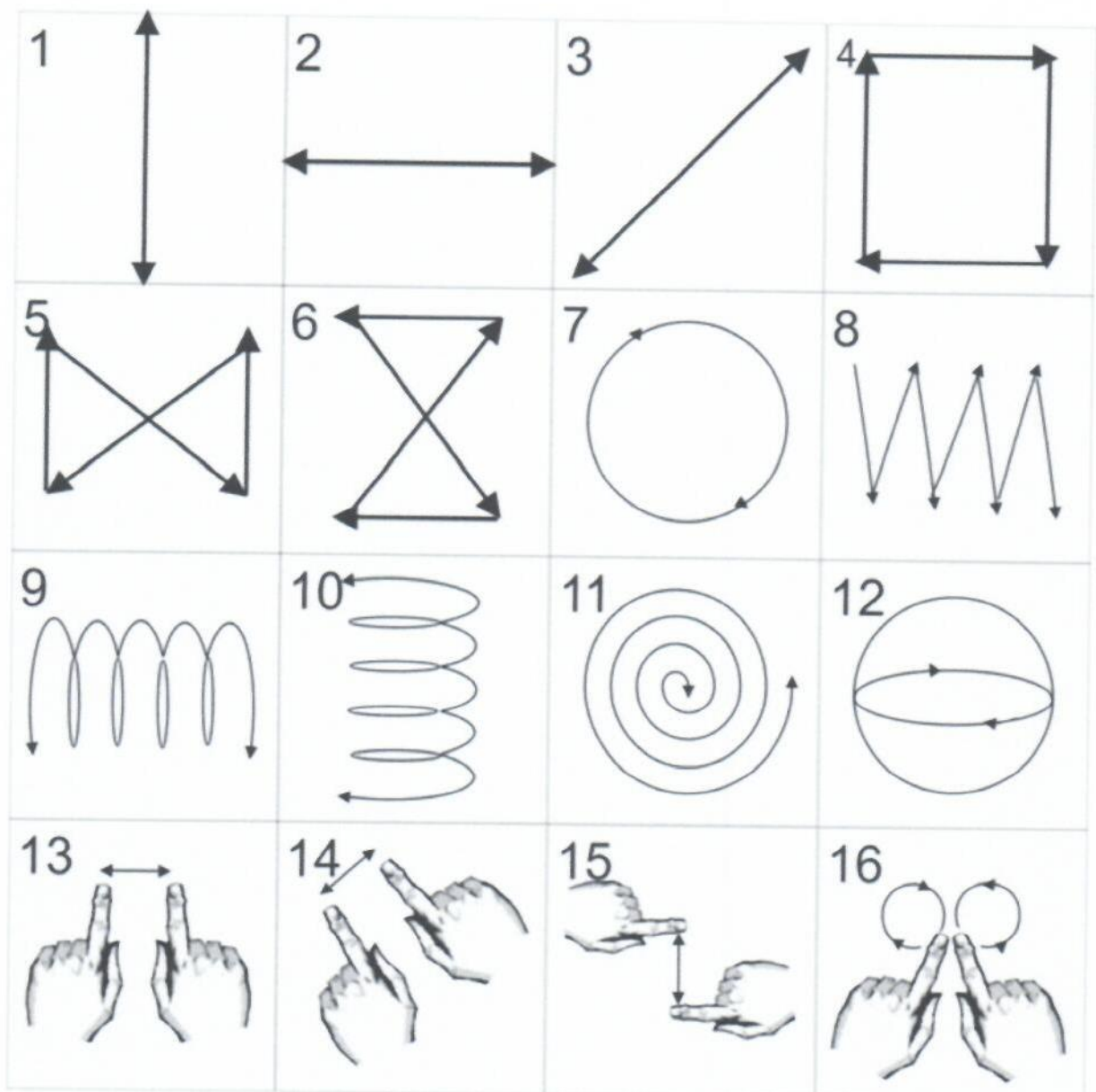
В целях профилактики улучшения зрения на каждом уроке используются упражнения, укрепляющие мышцы глаз.

Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений взгляд фокусируется на каком-нибудь предмете. Это способствует концентрации зрения.

I. Упражнения для глаз:

1. Несколько раз посмотреть вверх, вниз, вверх, вниз.
2. Глаза вверх, прямо перед собой, вниз, прямо, вверх и т. д. Закрыть глаза.
3. Несколько раз поочередно посмотреть направо, налево. Закрыть глаза.
4. Посмотреть прямо, направо, прямо, налево и т.д. Закрыть глаза.
5. Посмотреть вверх, в правый угол, вниз, в левый угол. Затем сменить направление.
6. Медленно вращать глазами по кругу вправо, закрыть глаза; влево, закрыть глаза.
7. Попеременно посмотреть на кончик своего носа, затем на предмет вдали.
8. Попеременно посмотреть на кончик своего пальца, расположенного на расстоянии 30–35 см, затем на предмет вдали.
9. Попеременно сосредоточить взгляд на каком-нибудь предмете (видеть его четкое изображение).
10. Крепко зажмурить глаза, а затем несколько раз быстро поморгать.

II. Упражнения для глаз



Признаки утомления обучающихся

Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Норма – не ранее, чем за 5–10 минут до окончания занятия.

Утомляемость – одна из главных проблем для школьников. Детям тяжело поддерживать свою активность на уроках и занятиях в течение 5 – 6 часов.

Внимательный педагог всегда заметит внешние признаки усталости ученика:

1. Частая смена позы.
2. Потягивание.
3. Встряхивание руками.
4. Зевота.
5. Закрывание глаз.
6. Подпираание головы.
7. Остановившийся взгляд.
8. Ненужное переключивание предметов.
9. Разговор с соседом.
10. Увеличение количества ошибок в ответе.
11. Не восприятие вопроса.
12. Задержка с ответом.
13. Частое поглядывание на часы во время занятия.

Между занятиями необходима качественная эмоционально-психическая разрядка.