



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Дом творчества «Октябрьский»

**Приложение «Школа здоровья»  
к дополнительной общеразвивающей программе:  
особенности реализации в объединениях по интересам  
физкультурно-спортивной и художественной  
направленностей деятельности**

*Сборник материалов*

Составители:  
Клыкова Н. П., методист,  
Удот С. Н., методист

Новосибирск, 2022

## Содержание

1.	Пояснительная записка	с. 3
2.	Практические материалы. Приложение «Школа здоровья»: извлечения из дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по направленностям деятельности	с. 5
2.1.	Особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ физкультурно-спортивной направленности	с. 5
2.2.	Особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ художественной направленности (декоративно-прикладное творчество)	с. 9
2.3.	Особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ художественной направленности (изобразительное творчество)	с. 14
2.4.	Особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ художественной направленности (музыкально-вокальное творчество)	с. 16
2.5.	Особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ художественной направленности (литературно-театральное творчество)	с. 18
2.6.	Особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ художественной направленности (хореография)	с. 19
3.	Заключение	с. 23
	Список использованной литературы	с. 24

## 1. Пояснительная записка

В «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» делается акцент на: «...формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся...». Здоровье для любого человека всегда относилось, относится и будет относиться к важнейшим ценностям. Ведь от состояния здоровья человека зависит комфортабельность его существования, активность жизнедеятельности, продолжительность жизни. Поэтому, одним из главных направлений образовательной деятельности Дома творчества «Октябрьский» является здоровьесбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Как известно, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье «как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов». Главной целью здоровьесберегающей образовательной деятельности педагогов учреждения является психолого-педагогическое обеспечение возможности сохранения здоровья, особенно психического, в период пребывания в учреждении, приобретение необходимых знаний, формирование умений и навыков по здоровому образу жизни, использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Результативность и характер образовательной деятельности зависят от целого комплекса факторов: от здоровья ребенка, уровня его развития (психического, социального, физического), личностных особенностей, условий жизни и воспитания, психологического климата в группе, характера взаимоотношений с педагогом и т. п. Поэтому при осуществлении образовательного процесса необходимо учитывать действие этих факторов, особенно тех, которые влияют на состояние физического и психологического здоровья ребенка.

Основной гигиенический принцип организации и осуществления образовательного процесса состоит в обеспечении соответствия учебной нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям детей. Главным показателем адекватности учебной нагрузки психофизическим возможностям детей является их высокая работоспособность и активность во время занятий, а индикатором их несоответствия является быстрая утомляемость детей. Конечно, полностью избежать утомления учащихся на занятиях невозможно. Поэтому задача педагога заключается в оптимальном дозировании учебной деятельности с тем, чтобы возникающее утомление полностью или в значительной степени исчезло после короткого периода отдыха.

Кроме того, всё большую значимость в программе здоровьесбережения играет формирование функциональной грамотности учащихся. Это касается и работы с родителями (законными представителями) учащихся, прежде всего: просвещение участников образовательного процесса с целью осознания ими, что здоровый образ жизни - это не два или шесть часов занятий в неделю, а, постоянное внимание к состоянию своего здоровья. Важна роль педагога в просвещении учащихся, родителей по теме здоровьесбережения, в плане того, что учебные занятия - это не развлечение, а, труд, направленный, прежде всего, на пользу самому себе.

Для достижения целей здоровьесбережения в учреждении дополнительного образования активно используются основные средства обучения и воспитания: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические средства, т. к. их комплексное применение позволит качественно реализовать здоровьесберегающие подходы в воспитательно-образовательном процессе. К средствам двигательной

направленности относят двигательные действия: движения; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний).

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих технологий, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных санитарными правилами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д. Важным элементом организации образовательного процесса является обеспечение питьевого режима.

Таким образом, для сохранения здоровья обучающихся в образовательном процессе необходима реализация принципов, форм и методов здоровье-сохраняющего обучения и воспитания.

Сборник материалов «Приложение «Школа здоровья» к дополнительной общеобразовательной программе: особенности реализации в объединениях по интересам физкультурно-спортивной и художественной направленностей деятельности» составлен на основе извлечений из дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, реализуемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом творчества «Октябрьский» города Новосибирска.

Представленные в сборнике практические материалы (разные приемы, методы, формы), могут быть использованы как при организации образовательного процесса в объединениях, так и в периоды отдыха, организации содержательного досуга педагогами дополнительного образования, работающими с учащимися дошкольного и школьного возрастов, родителями учащихся.

## **2. Практические материалы. Приложение «Школа здоровья»: извлечения из дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по направленностям деятельности**

### **2.1. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах физкультурно-спортивной направленности**

*«Каратэ киокушинкай»:* Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа для детей младшего школьного возраста. Срок реализации – 4 года. Составитель – педагог д/о Патлай Е. И.

Здоровый образ жизни очень важен для спортсмена, так как поддерживает хорошее состояние организма, умственные функции, веселое настроение.

В Японии говорят: «Дорога в тысячу шагов всегда начинается с первого шага». Самое важное двигаться вперед и никогда не останавливаться.

Неправильный – нездоровый образ жизни - это бессонные ночи, постоянное сидение перед компьютером, сидячий образ жизни, плохое питание, плохое качество продуктов, перекусы в фаст-фуде, вредные привычки - курение, употребление алкоголя. Отсутствие связи с природой. Отсутствие полноценного отдыха и сна, не правильный распорядок дня, не правильный режим труда и отдыха ведут к значительному ухудшению состояния здоровья человека.

Хорошее здоровье и хорошее физическое состояние могут быть достигнуты только при условии соблюдения определенных условий:

- рациональный режим дня и объем двигательной активности;
- личная гигиена;
- рациональное питание;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек.

#### Рациональный режим дня и объем двигательной активности

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Рациональный распорядок дня дает возможность лучше планировать свое время, приучает к сознательной дисциплине.

Лучшее время для физических занятий - с 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч.

Большое значение имеют правильная организация учебных занятий, рациональное распределение труда и отдыха, объемы нагрузок в различных видах деятельности.

Недостаточная двигательная активность неблагоприятно влияет на многие функции организма человека, в частности, на сердечно-сосудистую и нервную системы.

Оптимальная доза двигательной активности должна определяться как при плановых занятиях спортом, так и при самостоятельных занятиях. Гигиеническая норма двигательной активности учитывает, прежде всего, требования и закономерности укрепления здоровья и всестороннего гармонического развития всего организма. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития учащимся необходимо довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2,5 тыс. ккал/сут.

При рациональном режиме продолжительность ночного сна должна быть не менее 8,5 час. для подростков 15-16 лет и 8 час. для учащихся 17-18 лет. При различных нарушениях

режима и переутомлении может наступить бессонница. Перед соревнованиями также нередко отмечается нарушение сна, связанное с излишним волнением перед стартом. От бессонницы поможет избавиться строгое соблюдение всех гигиенических норм. Не рекомендуется пить на ночь крепкий чай, кофе, заниматься до позднего вечера напряженной умственной и физической работой. Перед сном нужно совершить небольшую прогулку, а затем принять теплый душ.

### Личная гигиена

Уход за телом начинается с утреннего туалета. Каждый учащийся должен ежедневно утром мыть с мылом лицо, руки и шею, не реже одного раза в неделю посещать баню, мыть руки с мылом после всякого соприкосновения с грязными предметами, посещения туалета и особенно перед едой во избежание желудочно-кишечных заболеваний (дизентерии, брюшного тифа и др.). Для рук нужно иметь отдельное полотенце. Ногти следует коротко стричь, а при мытье рук пользоваться специальной щеточкой.

Волосы необходимо своевременно и коротко подстригать, и мыть в мягкой теплой воде с моющими веществами не реже одного раза в неделю. Жирные или сухие волосы нуждаются в специальном уходе. Уход за полостью рта не только способствует сохранению целостности зубов, но и предупреждает многие заболевания, так как больные зубы являются очагом инфекции. Каждый учащийся должен твердо усвоить несложные правила ухода за полостью рта: иметь индивидуальную зубную щетку; ежедневно утром и вечером чистить зубы мягкой щеткой (лучше из натуральной щетины); полоскать рот теплой водой после каждого приема пищи; не удалять остатков пищи с помощью металлических предметов, пользоваться только специальными зубочистками; зубы чистить пастой с наружной и внутренней стороны в течение 1—2 мин только в вертикальном направлении. Начинают чистить зубы с коренных, постепенно перемещая щетку в сторону передних зубов.

Два раза в год обязательно следует проходить профилактические осмотры у зубного врача.

### Рациональное питание

Рациональное питание, прежде всего, подразумевает правильный режим питания. Время приема пищи должно быть строго определено и приходиться на одни и те же часы. Нерегулярный прием ее ухудшает условия пищеварения и способствует развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Нецелесообразно принимать пищу непосредственно перед занятиями физическими упражнениями. Это ведет к плохому ее перевариванию и усвоению, мешает тренировочному процессу, так как наблюдается уменьшение секреции желудочного сока и сока поджелудочной железы, что зависит не только от тормозящего влияния физической нагрузки на деятельность желез, но и от того, что при мышечной работе уменьшается кровоснабжение внутренних органов. Пища дольше остается в желудке, вызывая ощущение тяжести. Наполненный желудок поднимает диафрагму и тем самым затрудняет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к которым при физических упражнениях предъявляются повышенные требования.

Не рекомендуется принимать пищу сразу же после занятий физическими упражнениями. В это время секреция пищеварительных соков будет еще угнетена, аппетит отсутствует. Если подождать 20-30 мин, то создадутся нормальные условия для секреции соков, и пища будет легко усваиваться.

Завтрак должен быть за 1-1,5 ч до занятия физическими упражнениями и за 3 час. до соревнования; обед за 2-3 час. до занятия и за 3,5-4 час. до соревнования. Ужин за 1,5-2 час. до сна.

Учащемуся - спортсмену следует ежедневно взвешиваться, допустимы лишь небольшие отклонения от нормы (в пределах 200-300 г). Снижение массы тела указывает на перетренированность и приводит к потере работоспособности.

Питание должно быть полноценным, т. е. содержать необходимые питательные вещества и полностью покрывать расходы энергии, связанные с его учебной и спортивной деятельностью.

Важно, чтобы в рационе содержались полноценные в питательном отношении животные белки - не менее 60% всего белка пищи. Для этого в рацион надо включать мясо и мясные продукты, рыбу, а также молоко и молочные продукты. Количество молочных продуктов (сыр, творог), не считая молока, должно составлять не менее 120 г/сутки. Помимо животных белков полезны полноценные белковые комбинации, такие, как гречневая каша с молоком, треска и творог, но интервал в приеме этих продуктов не должен превышать 5-6 час., только тогда они усваиваются как полноценная белковая комбинация.

Учащимся-спортсменам надо повседневно включать в рацион животные и растительные жиры.

Большое значение в питании должно придаваться углеводам, которые нужны для нормального усвоения организмом жиров и для обеспечения организма энергией, необходимой для нормальной жизнедеятельности. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше объем мышечной работы, тем выше потребность в углеводах.

Суточная норма сахара в любом виде не более 200-300 г и 100 г одновременно, так как большее количество не успевает усвоиться организмом.

Важное значение в питании имеет *клетчатка*, которая содержится в хлебе из муки грубого помола, овощах и улучшает деятельность кишечника.

В жизнедеятельности организма огромную роль играют витамины. В натуральных продуктах (овощи, фрукты) витамины содержатся в виде комплексов и хорошо усваиваются. В зимне-весенний период естественных витаминов недостаточно, поэтому следует принимать дополнительно поливитаминные препараты.

Важно своевременно выявлять первые признаки гиповитаминоза в напряженные периоды тренировки и учебных занятий: утомляемость к концу занятий, ухудшение сна, раздражительность, понижение интереса к учебе и спорту, нежелание работать. Чаще всего гиповитаминозы развиваются ранней весной.

Отметим значение витаминов при занятиях спортом.

Витамин С (аскорбиновая кислота) рекомендуется как при скоростных, так и при длительных нагрузках на выносливость по 150-200 мг за 30-40 мин. до старта. Необходимо перед приемом витаминов проконсультироваться с врачом.

Кроме витаминов учащимся при занятиях спортом дополнительно требуются минеральные соли, особенно в условиях жаркого климата. Организму необходимы фосфор, кальций и магний, принимающие активное участие в химических процессах в организме. Пищевыми источниками этих солей являются сыры, творог, бобовые, мясные и рыбные продукты.

Для поддержания высокой спортивной работоспособности важно соблюдать питьевой режим. Суммарное количество воды в рационе учащегося-спортсмена (включая чай, кофе, жидкие блюда) должно составлять не более 2-2,5 л.

При чувстве жажды следует потреблять слегка подкисленную лимоном, клюквенным соком или аскорбиновой кислотой воду. Рекомендуется некоторое время задерживать воду во рту, пить не торопясь, небольшими глотками. Утолить жажду можно также фруктами, имеющими кисло-сладкий вкус (яблоки, апельсины, лимоны).

### Закаливание

Закаливание очень важная процедура здоровья и красоты. Оно одарит вас бодростью, надежно защитит от простуды. Для успешного применения закаливающих процедур не требуется специального инвентаря, дорогостоящего оборудования. Важно лишь соблюдать принципы постепенности, последовательности, систематичности, разнообразия, сочетания общих и местных процедур.

Систематическое закаливание рекомендуется начать с воздушных ванн. Весьма полезны прогулки и занятия спортом на открытом воздухе, сон при открытой форточке. Целесообразно начинать с воздушных ванн продолжительностью 10-15 минут при температуре воздуха 15-20°C. В дальнейшем длительность сеансов закаливания воздухом увеличивать ежедневно на 5-10 минут.

При закаливании воздухом нельзя допускать озноба. При первых признаках переохлаждения выполнить энергичные движения.

Более эффективны регулярные водные процедуры. Начинают при температуре воды 30-40°C в помещении, где температура воздуха 17-20°C. Через каждые 3-4 дня температуру воды снижают на 10°C. За 1,5-2 месяца доводят до 16-20°C и ниже. Главное, чем холоднее вода, тем меньше должно быть время процедуры.

При общем *закаливании водой* рекомендуется соблюдать последовательность процедур по нарастающей: обтирание, обливание, душ, купание.

Обтирание – начальный этап закаливания. В течении 10-15 дней обтирают тело мокрым полотенцем или губкой. Сначала обтираются по пояс. Затем, все тело обтирают в два приема: грудь, руки и спину, после чего обтирают ноги. Длительность процедуры 3-4 минуты.

Обливание выполняется при помощи кувшина с водой или шланга в том же порядке, что и после обтирания. После обливания тело интенсивно растирают полотенцем. Длительность процедуры 3-4 минуты.

Купание – наилучший способ закаливания. Начинать можно при температуре 18-20°C. Завершают купание, как правило, в августе – сентябре при температуре воды 11-13°C. Купаться лучше в утренние и вечерние часы.

Очень полезно перед сном обливать стопы горячей водой, температуру которой постепенно доводят с 26-28°C до 12-15°C.

#### Отказ от вредных привычек

Курение и алкоголь оказывают пагубное влияние на здоровье и работоспособность. Помимо этого, вредные привычки замедляют рост спортивных достижений. Спортивный режим несовместим с курением и потреблением алкоголя.

При курении в организм вместе с табачным дымом поступает большое количество ядовитых веществ: никотина, окиси углерода, синильной кислоты, смолистых веществ, являющихся сильными канцерогенами. Курение табака вначале вызывает возбуждение коры головного мозга, затем сменяется ее угнетением.

Помимо различных тяжелых заболеваний дыхательных путей курение является причиной очень опасного заболевания — облитерирующего эндартериита, которое может привести к гангрене ног с последующей ампутацией.

У курильщиков отмечаются головные боли, нарушаются умственная и физическая работоспособность, сон, аппетит. У курильщиков резко ухудшается острота зрения и скорость реакции.

Отрицательное влияние на здоровье оказывает и употребление спиртных напитков. Прием алкогольных напитков ослабляет организм, разрушает нервную систему и приводит к болезням сердца, желудка, печени и других органов. Даже очень малые дозы алкоголя нарушают и тормозят функции клеток организма, значительно ослабляя их жизнедеятельность.

Особенно большой чувствительностью к алкоголю обладает головной мозг. Функции центральной нервной системы нарушаются, даже если ввести в организм всего 7—8 г алкоголя. При этом изменяется психика, работоспособность, физические качества человека. Алкоголь в значительной мере снижает эффективность тренировочных занятий и может привести к несчастным случаям. Под влиянием алкоголя наступают склеротические изменения в сердечной мышце, и постепенно сердце становится неспособным переносить напряженные физические упражнения. Результаты спортсменов снижаются. К тому же,

алкоголь тормозит восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Отрицательно алкоголь влияет и на волевые качества спортсменов, а иногда приводит и к аморальным поступкам. Таковы основные слагаемые здоровья.

*«Обучение игре в шахматы»:* Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа для детей среднего школьного возраста. Срок реализации – 1 год. Составитель – педагог д/о Цветкова Л. Г.

Физкультминутка тематическая:

Королю приснился слон, что сбежал любимый слон. (бег на месте)

И теперь гуляет сам по тропическим лесам. (топаем как слон)

Закричал он: «Все ко мне!». Ферзь примчался на коне. (скачем, как на коне)

Бравых пешек прибыл строй (маршируем как солдаты)

И ладью привел с собой.

И летит ладья-краса, поднимая паруса. (поднимаем руки в стороны и вверх)

Скачет ферзь, бегут бойцы – удалые молодцы. (прыжки и бег на месте)

И нашли они слона, и ликует вся страна! (пляшем и кричим: «Ура!»)

У дворца гудит земля – разбудили короля! (потягивается, как после сна)

## **2.2. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ художественной направленности (декоративно-прикладное творчество)**

*«Волшебный лист бумаги»:* Авторская дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа для детей младшего школьного возраста. Срок реализации – 2 года. Автор-составитель – педагог д/о Васильева Е. В.

Для сохранения здоровья учащихся на занятиях бумагопластикой регулярно проводятся музыкальные физминутки, зарядка, упражнения на повторения.

Музыкальная физ. минутка «Мы повесим шарики»

Учащиеся под музыку повторяют движения за педагогом и действия учащихся при каждом повторе куплета выполняются с ускорением.

Мы повесим шарики,

А потом фонарики,

А потом ещё дождевики,

Не забудем про снежинки.

Рыбки золотёные,

Огоньки весёлые,

Набросаем мишуру,

Продолжаем мы игру.

*«Вяжем сами»:* Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа для детей дошкольного возраста. Срок реализации – 4 года. Составитель – педагог д/о Жмурова Е. Л.

В объединении «Школа вязания» обязательно применение физических упражнений, гимнастики и других форм и приемов для снятия напряжения и усталости на учебных занятиях, переменах между занятиями:

1. Пальчиковая гимнастика (каждые 15 минут учебного занятия).
2. Гимнастика для глаз (каждые 15 минут учебного занятия).

3. Подвижные русские народные игры: «Завирушки», «Заря-заряница», «Растяпа», «Гори ясно» (на переменах между учебными занятиями).
4. Физическая зарядка. И. п. - положение, стоя (3 минуты в середине учебного занятия).

*«Игрушечка»:*                    *Дополнительная*                    *общеобразовательная*  
*(общеразвивающая) программа для детей дошкольного возраста.*  
*Срок реализации – 2 года. Составитель - педагог д/о Голуб В. Ф.*

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. Здоровьесберегающее обучение направлено на обеспечение физического и психического здоровья учащихся.

Для предотвращения усталости и утомляемости на учебных занятиях важную роль играет создание благоприятной психологической атмосферы для детей.

В течение занятия проводится 5-10 мин. физ. минутки, направленные на снятие усталости и активизации внимания учащихся.

Примеры упражнений для проведения физкультминутки:

1. Исходное положение - руки перед грудью. 1 - руки вперед, подняться на носки; 2 - руки на пояс; 3 - руки вверх, подняться на носки, 4 – в исходное положение.
2. Исходное положение - руки на пояс. 1 - левую руку на голову, правую за спину; 2 - в исходное положение, 3 и 4 - то же с другой руки.
3. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вверх. 1-3 - наклоны влево, 4 - исходное положение, 5-8 то же вправо.
4. Ходьба на месте.

Выполнение упражнений с потешками, стихотворениями:

Мы лепили, мы лепили,  
Наши пальчики устали.  
Наши пальчики встряхнем,  
И лепить опять начнем.  
Ноги вместе, ноги врозь,  
Заколачиваем гвоздь. (дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают).

Солнце.

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки.  
(потягивания - руки вверх)  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведем.  
(потягивания в стороны).  
Мы закончили разминку.  
Отдохнули ножки, спинки.

*«Мечтатель»:*                    *Дополнительная*                    *общеобразовательная*  
*(общеразвивающая) программа для детей младшего школьного*  
*возраста. Срок реализации – 2 года. Составитель - педагог д/о*  
*Музюкина О. А.*

Дети приходят на занятия объединения прикладного творчества «Лоскуток. Соломинка» после того, как у них заканчиваются занятия в школе. Пять, а то и шесть уроков детям приходилось сидеть, писать, читать, считать, т. е. находиться по большей части в статичном положении. Да у них на уроках были, хочется надеяться, физкультурные паузы. Но и на наших занятиях такие паузы обязательно присутствуют.

Физкультурные паузы позволяют организовать активный отдых учащихся и снятие напряжения, переключить внимание с одного вида деятельности на другой, помогают повысить внимание.

По своей продолжительности физкультурные паузы длятся 2-3 минуты, могут быть 1-3 раза за занятие в зависимости от того, в каком состоянии находятся дети. Сколько раз проводить физкультурную паузу педагог решает сам.

Физкультурные паузы (далее по тексту – ФП) различаются по тому, на какие группы мышц они влияют.

ФП общего воздействия для разных групп мышц:

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. На счет 1 повернуть таз вправо. На счет 2 повернуть таз влево во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – стойка ноги врозь. На счет 1-2 сделать наклон вправо, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. На счет 3-4, принять исходное положение. На счет 5-8 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

ФП для улучшения мозгового кровообращения:

Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

ФП для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФП гимнастика для глаз:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

Эти упражнения заимствованы с сайта учителя начальных классов Харитоновой Надежды Васильевны <http://xaritonowa.21413s06.edusite.ru/p29aa1.html>

*«Учимся творчески мыслить»:* *Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа для детей дошкольного возраста. Срок реализации – 1 год. Составитель - педагог д/о Неупокоева Т.Ю.*

Для обеспечения здорового образа жизни на занятиях в студии ДПИ проводятся физкультминутки, разминки, упражнения на повторения.

Физкультминутка - это прекрасная возможность для детей с пользой размяться, зарядиться бодростью и хорошим настроением.

Физкультминутка «Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (*прыжки на месте*)

Наклонился правый бок. (*наклоны туловища влево-вправо*)

Раз, два, три!

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (*руки вверх*)

И дотянемся до тучки.

Головою покачали (*движения головой*)

И все дружно вместе встали. (*встали*)

*«Рукоделочка»:* *Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа для детей дошкольного возраста. Срок реализации – 3 года. Составитель – педагог д/о Арслангареева Т. Г.*

Медико-валеологические условия, необходимые для здоровьесбережения учащихся и успешной реализации программы «Рукоделочка»

Санитарно-гигиенические нормы содержания учебного помещения:

- регулярное проветривание помещения;
- ежедневная влажная уборка;
- достаточное освещение (согласно нормам СП);
- звуковое ограничение;
- озеленение.

Зарядка для глаз

Первое упражнение «Домик из ладошек». Оно поможет улучшить кровообращение в глазах и станет хорошей разминкой перед следующими упражнениями.

Предложите ребенку сложить ладони, перекрестив пальцы, чтобы у него получился «домик».

Этот «домик» нужно установить над переносицей так, чтобы скрещенные пальцы касались лба, а глаза оказались прикрыты ладонями. К глазам при этом должно проникать как можно меньше света.

Теперь нужно моргать, двигать глазами влево - вправо и «рисовать» ими цифры, буквы, несложные геометрические фигуры.

Делать это упражнение нужно в течение одной-двух минут. «Домик из ладошек» можно использовать в качестве перерыва во время чтения, просмотра телевизора или работы за компьютером.

Следующее упражнение *«Воображаемая картина»* подходит и детям школьного возраста, и взрослым. Оно помогает улучшить аккомодацию, то есть способность четко воспринимать предметы, которые находятся на разном расстоянии от глаз, а также способствует развитию фантазии.

К выполнению упражнения нужно подготовиться заранее. Нарисуйте с ребенком картину, на которой изображено много деталей, например, морской берег со скалами и маяком на них, птицами над волнами, плывущим вдали корабликом.

Закрепите картину на стене, дверце шкафа или доске для занятий.

Пусть ребенок всматривается в картинку, рассматривает детали.

Спросите, что бы он хотел добавить на рисунок, попросите, не прикасаясь к картине руками, рассказать, где могло бы появиться то, что он предложил. Если у него нет собственных идей, предложите что-нибудь свое и попросите развить эту мысль.

Через некоторое время можно попробовать делать то же самое, но уже без рисунка. Пусть морской берег на стене будет полностью воображаемым.

Оптимальное время выполнения этого упражнения – 5-7 минут. Но если вы чувствуете, что ребенок заскучал, можно остановиться и раньше.

Упражнение *«Рисование носом»* предполагает, что школьник будет рисовать воображаемые рисунки, используя не взгляд, как это было в предыдущем комплексе, а кончик своего носа. Делать это можно и стоя, и сидя, и даже лежа, но лучше занять сидячее положение. Можно при этом закрыть глаза.

В данном случае важно снять напряжение не только с глаз, но и с мышц шеи. Если долго сидеть за партой, кровоток в области шеи ухудшается, а это ведет к ухудшению кровоснабжения глаз. Упражнение «Рисование носом» позволяет предотвратить эти неприятные последствия.

Раз – налево, два – направо,  
Три – наверх, четыре – вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.  
Взгляд направим ближе, дальше,  
Тренируя мышцу глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!  
А, теперь нажмем немного  
Точки возле своих глаз.  
Сил дадим им много-много,  
Чтоб усилить в тысячу раз!

*«Петельки»:*                    *Дополнительная                    общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа для детей дошкольного возраста.  
Срок реализации – 1 год. Составитель – педагог д/о Волкова С. Б.*

Сбережение и профилактика здоровья детей на занятиях в объединение по интересам «Природотворчество» способствуют разминки, которые проводятся на занятиях, беседы, своевременное напоминание о правильном положении тела. Предупреждение нарушения осанки у учащихся способствует правильной работе позвоночника и сохранению зрения. Создание комфортной обстановки на занятии значительно уменьшает утомляемость детей в процессе обучения.

Использование пословиц и поговорок при проведении бесед с учащимися, в практической деятельности, в минуты отдыха формирует у детей позитивное отношение к здоровому образу жизни: «Здоровье дороже богатства», «Без труда - не вытянешь и рыбку из пруда», «Тише едешь – дальше будешь», «Поспешешь, людей насмешишь», «Будешь

трудиться – будешь кормиться», «Не ошибается только тот, кто ничего не делает», «Береги платье снова, здоровье - смолоду» «Доброе слово лечит, а злое калечит», «В здоровом теле — здоровый дух».

### **2.3. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ художественной направленности (изобразительное творчество)**

*«Дождь красок»: Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа для учащихся младшего школьного возраста. Срок реализации – 1 год. Составитель – педагог д/о Толкачева Р. В.*

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся.

Двигательные нагрузки в виде физкультминуток снимают усталость при продолжительном сидении за партой, дают отдых мышцам, органам слуха, восстанавливают силы ребенка.

Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфоснабжение застойных участков в организме ребенка, снять статическое напряжение.

Для этой цели педагог применяет на учебных занятиях:

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

4. Гимнастика для глаз:

- быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз;

- крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.;

- вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз;

- посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз;

- в среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

*«Карамелька»:* *Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа для детей младшего школьного возраста. Срок реализации – 1 год. Составитель - педагог д/о Голубцова Н. В.*

Содействие сохранению здоровья - создание гармоничной среды в группе (отношения между учащимися, учащимися и преподавателем); позитивный настрой во время занятий, положительные эмоции; возможность свободного передвижения по кабинету; физкультминутки по 2-5 минут с включением упражнения для глаз, разных групп мышц, пальчиковые упражнения, можно с музыкальным сопровождением; устраивать музыкальную паузу - игру, детям очень нравится проявлять творчество, экспериментировать, двигаться под музыку. Это помогает учащимся проявлять положительные эмоции, развивает ум, внимание, наблюдательность, координацию, чувство ритма, такта.

Описание музыкальной игры: сначала показывает учитель, затем по желанию выбирается дирижер, остальные – «оркестр»: повторяют движения; которые «дирижер» придумывает, исполняя несложную композицию в виде прихлопов, притопов, отстукиваний, щелчков. Создание звука и ритма с помощью тела, называется это направление – «боди перкашн». Дети активно и с удовольствием включаются в игру.

*«Радуга творчества»:* *Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа для детей среднего школьного возраста. Срок реализации – 1 год. Составитель – педагог д/о Мусорина И. Ю.*

На учебных занятиях в изостудии «Юный художник» педагог использует разные комплексы упражнений для расслабления и снятия напряжения и усталости учащихся.

#### Комплекс № 1

1. Исходное положение (И.п.) – 1 - вперед руки вверх, потянуться. Посмотреть на руки – вдох, 2 - и.п. выдох, 3 - круг головой влево, 4 - то же направо.

2. И.п. основная стойка (о.с.) - руки на пояс, 1 – левую руку в сторону на носок, наклон влево, 2 - и.п., 3 - то же в другую сторону, 4 - и. п.

3. И.п. о.с. - руки за голову. 1 - полуприсяд, руки вперед, 2 - и. п., 3 - наклон назад, 4 - и.п.

4. И.п. о.с. руки на пояс. Ходьба на месте, каждый четвертый счет поворот на 90 градусов.

#### Комплекс № 2

1. И.п. - о.с. руки на пояс. 1 - наклон назад, 3 - наклон влево, 4 - и.п., наклон вперед, 6 - и.п., 7 - наклон вправо. 8 - и.п.

2. И.п. о.с. 1 - левую ногу назад, руки вперед, прогнуться, 2 - и.п., 3 - то же с другой ноги – 4 - и.п.

3. И.п. о.с. - руки за спиной, согнутые в локтях, 1 - присед, 2 - и.п.

4. И. п. о.с. - ходьба на месте (средний темп).

#### Комплекс № 3

1. И.п. - о.с. руки перед грудью. 1 - руки вперед, подняться на носки, 2 - руки на пояс, 3 - руки вверх, подняться на носки, 4 - и.п.

2. И.п. - о.с. руки на пояс, 1 - левую руку на голову, правую за спину, 2 - и.п., 3 – 4 то же с другой руки.

3. И.п. - о.с. стойка ноги врозь, руки вверх. 1-3 - наклоны влево, 4 - и.п., 5-8 то же вправо.

4. Ходьба на месте.

## **2.4. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ художественной направленности (музыкально-вокальное творчество)**

*«С песней по жизни»:* Дополнительная общеразвивающая программа для детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы - 4 года. Составитель - педагог д/о Белокопытова И. А.

В объединениях вокального творчества: важна смена деятельности, физкультминутки, разминки на дыхание и основные мышечные группы. Постоянное проветривание и влажная уборка помещений перед занятиями.

### Система формирования здорового образа жизни

#### Воспитание культуры здорового образа жизни:

- гигиена тела;
- культура питания;
- культура общения;
- воспитание нравственности;
- умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников;
- конкурсы рисунков.

#### Работа с родителями:

- родительские собрания, беседы, лекции;
- Дни открытых дверей;
- предоставление полной информации о развитии ребенка, информации о результатах диспансеризации и дополнительных медицинских услугах.

#### Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:

- лечебная физкультура;
- гимнастика для глаз;
- обучение в режиме дальнего зрения;
- подвижные перемены;
- укрепляющая фитотерапия;
- контроль часто болеющих детей;
- профилактика сколиоза;
- использование функциональной музыки;
- использование элементов звукотерапии;
- дыхательная гимнастика.

#### Учебно-воспитательная работа

##### 1) Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:

- обучение профилактическим методам: оздоровительная гимнастика (пальцевая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
- освоение простейших навыков первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.);
- привитие детям элементарных навыков (например: мытье рук, использование носового платка при чихании, кашле и т. д.);
- самоуправление;
- проведение мониторинга;
- работа в творческих группах по пропаганде ЗОЖ.

##### 2) применение здоровьесберегающих технологий:

- рациональное воспитание;
- проведение физкультминуток во время занятий;

- развитие проектных технологий;
- разноуровневое и модульное обучение;
- коллективное взаимообучение;
- сквозное проветривание;
- влажная уборка помещений;
- ароматерапия;
- витаминотерапия;
- функциональная музыка;
- чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью.

#### Внедрение новых технологий

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать следующим нормам:

- 1) разнообразие видов учебной деятельности, так как однообразие утомляет школьников;
- 2) средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности примерно 7-10 минут;
- 3) смена форм работы не позже чем через 10-15 минут;
- 4) на занятии следует применять такие методы, которые способствовали бы активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- 5) на занятии должна осуществляться смена положения тела учащихся, которая соответствовала бы видам учебной работы ученика;
- 6) должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;
- 7) в содержание занятия следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;
- 8) необходима мотивация учебной деятельности.

*По ступенькам к мастерству: Дополнительная общеразвивающая программа для детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы – 2 года. Составитель - педагог д/о Высотина Н. В.*

Относительно здоровьесбережения в театральной студии разработан собственный регламент.

1. Правило номер один – «Если болен, оставайся дома!».
2. Правило номер два – после занятий в школе перед началом занятий в студии обязательна длинная подвижная перемена и прием пищи.
3. Свежий воздух в помещении – залог хорошего настроения на занятиях. Проветривание каждый час (влажная уборка обязательна).
4. Статического напряжения меньше – динамики больше. Распределение статики и динамики на занятиях 1/3.
5. Комфортная психологическая атмосфера гарантирована, так как по традиции в студии друг к другу все обращаются очень вежливо, в случае неудачи обязательно поддерживают друг друга.

## **2.5. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ художественной направленности (литературно-театральное творчество)**

*«Театр в начальной школе»: Дополнительная общеразвивающая программа для детей младшего школьного возраста (срок реализации программы – 4 года). Составитель - педагог д/о Метелькова Т. С.*

Театральное творчество, как правило, способствует здоровьесбережению детей. Это и разного рода разминки, в зависимости от предстоящей задачи. Это и специальные тренинги, повышающие общий тонус организма. И, само собой, репетиции и показ спектаклей серьезная физическая и психологическая нагрузка, с предварительными инструктажами по охране труда.

На занятиях в театральной студии педагог с учащимися проводит разминки на раскрепощение мышц, специальные упражнения по сценической речи, учащиеся выполняют задания на подготовку психофизического аппарата к работе.

### Разминка краткая 10-15 минут

Шаг 1-й. Начинаем с осанки. Расправить плечи, ноги на ширине плеч, руки свободно вдоль тела.

Шаг 2-й. Упражнение «Защита». Собрать все внимание на своих действиях и соорудить «коко» вокруг себя.

Шаг 3-й. Легкие расслабляющие упражнения по поясам - плечевому, тазобедренному и голеностопному.

Шаг 4-й. Упражнения на максимальное напряжение и расслабление мышц. Закручивания, «росток», «камень-облако-желе».

### Разминка для пластического театра

Шаг 1-й. Начинаем с осанки. Расправить плечи, ноги на ширине плеч, руки свободно вдоль тела.

Шаг 2-й. Упражнение «Защита». Собрать все внимание на своих действиях и соорудить «кокон» вокруг себя.

Шаг 3-й. Джаз-разминка. Или «ниточка-иглочка». Все тело актера условно делится на девять ведущих центров - это иглочка, а все тело - ниточка. Рисуем под музыку разными «иглочками». Рука, голова, плечо и т.д. (методика И. Л. Григурко).

Шаг 4-й. Пластические импровизации. Тема, музыка, движение.

### Разминка по сценической речи

Шаг 1-й. Начинаем с осанки. Расправить плечи, ноги на ширине плеч, руки свободно вдоль тела.

Шаг 2-й. Двигаемся в различных направлениях, не сталкиваясь, на звук м-м-м простукиваем грудные резонаторы.

Шаг 3-й. Упражнения на распределение дыхания. Сбросили воздух, резкий вдох через нос, одновременно «сломались» в пояснице. На выдохе мычим медленно поднимаясь. Скороговорка на сонорные звуки. Маланья болтунья...

Шаг 4-й. Иероглифы. На различные гласные звуки подключаем определенные жесты и эмоциональную окраску. Послать звук и жест в точку-объект на расстояние. По три подхода с выходом на текст (стихотворный или из роли). Держать состояние. Методика Дугар-Жабон.

### Артикуляционная гимнастика

Шаг 1-й. Начинаем с осанки. Распрямить плечи, ноги на ширине плеч, руки свободно вдоль тела.

Шаг 2-й. Разминка для языка.

Шаг 3-й. Разминка для губ.

Шаг 4-й. Разминка для мышц челюсти, щек.

Шаг 5-й. Распределение звука. Скороговорку послать до 1-го ряда в зрительном зале, до среднего ряда, до последнего.

Каждое занятие начинается с разминки, наиболее подготавливающей к задачам данного занятия.

## **2.6. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ художественной направленности (хореография)**

В хореографических коллективах на учебных занятиях особое внимание уделяется проблемам укрепления здоровья. От работы с родителями и до культуры питания и в целом, формирование позитивного отношения к ведению здорового образа жизни.

Сами занятия хореографией способствуют формированию правильной осанки, развитию дыхательной системы, укреплению костно-мышечных тканей, общей психофизической выносливости организма обучающихся. Очень важно научить учащихся соблюдать правила по охране труда и безопасности жизнедеятельности на учебных занятиях, вне занятий и в любых ситуациях.

*«Ритмика для маленьких»: Дополнительная общеразвивающая программа для детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы – 2 года. Составитель - педагог д/о Румянцева А. В.*

### *Инструкция по охране труда для учащихся в хореографическом коллективе «Releve»*

#### 1. Общие требования охраны труда

1.1. Инструкция составлена на основе Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда, образовательной программы «Джаз-танец».

1.2. При приеме детей в объединение требуется предоставление медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка. К занятиям по хореографии допускаются дети среднего школьного возраста.

1.3. Перед допуском к самостоятельной работе учащихся педагог проводит с ними первичный инструктаж на рабочем месте в соответствии с настоящей инструкцией с последующим опросом и регистрацией в специальном журнале.

1.4. Учащиеся должны соблюдать правила поведения в образовательном учреждении, а также настоящую инструкцию.

1.5. Повторный инструктаж проводится не реже, чем один раз в 6 месяцев.

1.6. На учащихся могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

- шероховатость поверхности пола;
- повышенная, пониженная температура воздуха рабочей зоны;
- недостаток естественного или искусственного света;
- повышенная подвижность воздуха (сквозняк);
- физические перегрузки;
- эмоциональное напряжение.

1.7. Учащиеся должны соблюдать личную гигиену: не есть во время занятий.

1.8. Запрещается входить в танцевальный класс с портфелями, сумками.

1.9. Запрещается забираться на подоконники, самостоятельно открывать и закрывать окна.

1.10. Запрещается в раздевалке и танцевальном классе без разрешения педагога включать и выключать свет, вставлять шнуры от электроприборов в розетки и выдергивать шнуры из розеток. Запрещается качаться на столах и стульях.

1.11. Запрещается использовать станок и фортепиано для подвешивания одежды, сумок и других предметов.

1.12. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

1.13. Во время выездных мероприятий учащиеся обязаны выполнять все распоряжения педагога и сопровождающих взрослых.

1.14. Во избежание отставания от группы при нахождении в незнакомом месте (на выездном концерте, экскурсии и т. д.) запрещается куда-либо отлучаться без разрешения педагога.

1.15. При получении травм, а также при плохом самочувствии учащихся должны немедленно сообщить об этом педагогу.

1.16. Обо всех неполадках в работе оборудования, водопровода, электросети и т.д. необходимо ставить в известность педагога. Устранять неисправности учащимся самостоятельно запрещается.

1.17. За нарушение требований настоящей инструкции учащиеся могут нести дисциплинарную и материальную ответственность в соответствии с Правилами поведения учащихся в образовательном учреждении.

## 2. Требования охраны труда перед началом занятия

2.1. Перед началом занятий учащимся необходимо надеть специальную форму (лосины, футболка), волосы собрать в кичку, надеть специальную обувь (балетные туфли).

2.2. Запрещается надевать на занятия часы, цепочки, кольца и большие серьги, часы.

## 3. Требования охраны труда во время занятия

3.1. Не отвлекаться самим и не отвлекать других ненужными разговорами, слушать внимательно педагога и выполнять только поставленные им задачи.

3.2. Во время занятий, учащихся без разрешения педагога не должны перемещаться по танцевальному классу.

3.3. Не делать резких движений без предварительной разминки под руководством педагога.

3.4. Во время занятий нельзя есть, пить, жевать жевательную резинку.

3.5. Не пользоваться самостоятельно техническим оборудованием хореографических классов (музыкальный центр, компьютер, светомузыка и т.д.)

3.6. На переменах по фойе и лестничным маршам передвигаться шагом.

## 3.7. Требования охраны труда в дороге

3.7.1. Учащиеся должны соблюдать правила дорожного движения (переходить дорогу только на зеленый свет светофора и вместе с педагогом).

3.7.2. Во избежание отставания от группы запрещается без разрешения педагога останавливаться у киосков и заходить в магазины.

3.7.3. Запрещается самовольно (без разрешения педагога) садиться в какой-либо транспорт и самостоятельно добираться до пункта назначения.

3.7.4. При переходе через дорогу, посадке в транспорт и высадке из него старшие дети должны оказывать помощь младшим.

### 3.8. Требования охраны труда при нахождении на сцене и за кулисами при участии в концерте (конкурсе)

3.8.1. При ожидании своей очередности выступления:

- необходимо находиться в кулисах как можно дальше от сцены;
- запрещается выглядывать из-за кулис и выходить на сцену;
- запрещается шуметь (разговаривать, баловаться);
- запрещается загоразживать проход (выход) на сцену (со сцены).

3.8.2. Во время своего выступления запрещается:

- разговаривать;
- поправлять причёску и костюм;
- жевать жевательную резинку.

### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении в танцевальном зале во время занятий аварийных ситуаций (пожар и т.д.) не допускать паники, подчиняться указаниям педагога.

### 5. Требования охраны труда по окончании занятия

5.1. Убрать реквизит и сценические костюмы в отведенное место.

5.2. Переодеться в уличную одежду.

*«Радость познания искусства танца»: Дополнительная общеразвивающая программа для детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы – 2 года. Составитель - педагог д/о Шаталова Т. Ю.*

Танцевальные занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Радость познания искусства танца» способствуют сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Танцы помогают хорошо владеть своим телом – двигаться свободно и красиво.

Танцевальные занятия способствуют оздоровлению организма, укреплению мышц, устранению дефектов в фигуре. Красота фигуры, прежде всего в правильной осанке, при которой спина ровная, грудная клетка и голова приподняты и плечи расправлены. Хорошая осанка, приобретённая на танцевальных занятиях, способствует успешности в жизни, т.к. внешний вид при составлении первичного впечатления о человеке имеет большое значение.

Хорошая осанка – это не только красота, но и здоровье. Ведь если спина сутулая, а грудная клетка сдавлена, то происходит нарушение функции дыхания, что может привести к различным заболеваниям.

На каждом учебном занятии в студии педагог акцентирует внимание на повторение правил поведения на занятиях, проводит инструктаж по правилам техники безопасности для учащихся в хореографическом объединении «Солнечное настроение».

Упражнения на развитие натянутости стоп (партер). Упражнения на укрепление мышц корпуса и на развитие гибкости спины. Упражнения на растягивание мышц ног

Ритмические упражнения и разучивание движений модерн-джаз танца на середине зала: особенности исполнения новых танцевальных движений, порядок исполнения движений в учебных танцевальных комбинациях (поклон 7; наклоны головы, roll up, roll down в сторону и вперёд; повороты en dehors в сочетании с battement tendu и retir; и др.).

Ритмические упражнения и разучивание движений модерн-джаз танца в линиях с продвижением: особенности исполнения новых танцевальных движений, порядок исполнения движений в учебных танцевальных комбинациях.

### Экзерсис классического танца у станка

Движения данного раздела программы выполняем один раз в неделю на 4-м году обучения: исполнения новых танцевальных движений, порядок исполнения движений в учебных танцевальных комбинациях. Движения выполняются в быстром темпе.

### Творческие танцевальные задания

В группах 4-го года обучения для данного типа заданий на каждом занятии выделялось 10 минут. Творческие танцевальные задания выполняются под музыкальное сопровождение: задания на танцевальную импровизацию, сочинение хореографической лексики к танцевальным постановкам.

Разучивание комбинаций движений из танцевальных постановок

Учащиеся отрабатывают точность исполнения комбинаций движений из танцевальных постановок на занятиях три раза в неделю.

Постановка танцевальных номеров и работа над качеством их исполнения

Метод наблюдения используется как основная форма контроля за точностью переходов и расположения детей по площадке в процессе исполнения движений танцевального номера, а также за настроением каждого ребёнка при исполнении танцевальных номеров.

Концертная деятельность

Теоретическая подготовка включает в себя повторение с детьми с правил поведения на сцене и за кулисами. Практическая подготовка включает в себя репетиции на сцене, а также тренировку по самостоятельному одеванию и сниманию ребёнком костюма к танцевальному номеру. Концертная деятельность включает в себя выступления с разученными танцевальными номерами учащихся в костюмах для зрителей (на сцене, в классах, в залах и др.) и является одним из основных стимулов к занятиям в хореографическом объединении.

Сегодня можно утверждать, что танцы – великолепное средство борьбы с гиподинамией и достижения хорошего физического состояния человека. Разнообразные движения, выполняемые ребёнком на танцевальных занятиях, способствуют активизации микроциркуляции крови и лимфы в его организме, дают возможность вовлечь в работу многие мышечные группы и суставы, оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую, нервную, дыхательную, и другие системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, хорошую подвижность в суставах и выносливость человека. Танцевальные занятия являются дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения.

### 3. Заключение

Укрепление здоровья – одно из приоритетных направлений. Поддерживать себя на должном уровне необходимо ежедневно, а не от случая к случаю. Здоровый образ жизни – это ежедневный труд и усилия в преодолении своих слабостей, пороков и страхов на протяжении всей жизни.

Здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития. Это, прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни - дело общегосударственной значимости, всенародное, и, в то же время, оно касается каждого из нас.

Результативность и характер образовательной деятельности зависят от целого комплекса факторов: от здоровья учащегося, уровня его развития, личностных особенностей, условий жизни и воспитания, психологического климата в группе, характера взаимоотношений с педагогом и т. п. Поэтому при осуществлении образовательного процесса необходимо учитывать действие этих факторов, особенно тех, которые влияют на состояние физического и психологического здоровья учащегося.

Основной гигиенический принцип организации и осуществления образовательного процесса состоит в обеспечении соответствия учебной нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям учащихся. Главным показателем адекватности учебной нагрузки психофизическим возможностям учащихся является их высокая работоспособность и активность во время занятий. Поэтому задача педагога заключается в оптимальном дозировании видов учебной деятельности.

Сохранению и укреплению психического здоровья учащихся содействует и соблюдение в ходе учебных занятий таких психолого-педагогических условий, как обеспечение благоприятного психологического микроклимата, отношений взаимного доверия и уважения между педагогом и учащимися.

Формирование здорового образа жизни – это целая система взаимодополняющих друг друга совместных усилий и направлений деятельности руководителей, педагогов, родителей, учащихся:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий;
  - воспитательная работа;
  - лечебно-профилактические мероприятия;
  - оздоровительные мероприятия;
  - физическая культура, спорт
- и др.

## Список литературы

1. Базарный, В. Ф. Повышение уровня здоровья школьников за счет построения учебного процесса в режиме «динамических поз» [Текст] / В. Ф. Базарный, Л. П. Уфимцева, Э. Я. Оладо, В. А. Гуров // Начальная школа. – 1988.– № 2.
2. Басов, А. В., Тихомирова, Л. Ф. Требования к программам «Здоровье» образовательных учреждений [Текст] / А. В. Басов, Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – №1. – С. 17.
3. Безруких, М. М. Школьные факторы риска и здоровье детей [Текст] / М. М. Безруких // Magister. – 1999. – №3. – С. 56–64.
4. Зайцев, Г. К., Колбанов, В. В., Колесникова, М. Г. Педагогика здоровья [Текст]: образовательные программы по валеологии / Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, М. Г. Колесникова. – СПб., 1994. – 77 с.
5. Ковриго, Н. М. Формирование потребности в здоровье и здоровом образе жизни – важная педагогическая задача [Текст] / Н. М. Ковриго // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 149–150.
6. Кучма, В. Р., Сухарева, Л. М., Ильин, А. Г. Состояние здоровья школьников на пороге третьего тысячелетия [Текст] / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, А. Г. Ильин // Magister. – 1999. – № 3. – С. 56–64.
7. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (утв. Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года № 761).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
12. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
13. Тихомирова, Л. Ф. Анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье учащихся [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 18–19.
14. Тихомирова, Л. Ф. Об отношении детей дошкольного возраста к своему здоровью [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 7.
15. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (в ред. от 31 декабря 2014 года).