Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

**Центр гражданского и патриотического воспитания**

**«Высота»**

|  |
| --- |
|  |

153012 г. Иваново, ул. Колотилова, д.43; тел. 8 (4932) 32-60-63; тел./факс 8(4932) 30-33-72; e-mail: [ddt3@ivedu.ru](mailto:ddt3@ivedu.ru)

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО УШУ**

Составитель: Волкова Мария Алексеевна

педагог дополнительного образования

Иваново, 2024

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО УШУ**

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Задача педагога – сохранить и по возможности укрепить здоровье детей.

Давно доказано, что традиционное построение занятия и однообразная работа снижают интерес к обучению, утомляют детей, вызывают эмоциональный дискомфорт. Поэтому возникает необходимость в подборе и внедрении здоровьесберегающих технологий в тренировочный процесс.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий важно потому, что они:

* обеспечивают эмоциональный подъём обучающихся;
* снижают уровень тревожности;
* облегчают процесс запоминания материала;
* формируют познавательный интерес к освоению нового материала.

С этой целью на занятиях я провожу физминутки с разными видами упражнений**:**

* дыхательная гимнастика
* гимнастика для глаз.

**Дыхательные упражнения**

Ребенок должен понимать, что, дыхание это не только одна из важных функций организма, но и с помощью правильного дыхания можно расслабить тело, привести в порядок мысли. Увеличить приток кислорода к проблемным органам. Дети в отличие от взрослых более подвержены заболеваниям бронхов и легких. Дыхательная гимнастика позволяет организму ребенка восстановиться и начать бороться с болезнями. Дыхательная гимнастика способствует лучшему насыщению организма кислородом, увеличивает газообмен и укрепляет дыхательные мышцы. Это сказывается положительно и на работе сердца. А это в свою очередь ведет к насыщению всего организма питательными веществами.

Сегодня существует ряд дыхательных упражнений, которые делятся на категории:

Брюшное (диафрагмальное);

Различные виды задержек дыхания в фазе вдоха или выдоха;

Сочетание вдоха или выдоха с движением рук или туловища;

Выполнение дыхательных движений из различных исходных положений;

Звуковая гимнастика.

Существует несколько главных требований к выполнению дыхательных упражнений:

Делать вдох через нос;

Плечи должны быть неподвижны;

Выдох должен быть более длительным, чем вдох.

Дыхание принято делить на четыре вида:

Нижнее, среднее, верхнее, полное.

**Гимнастика для глаз**

**1. «Вверх-вниз»**   
Двигать глазами вверх-вниз. Поднимая глаза вверх делаем вдох, опускаем делаем выдох. (10 раз). Закрыть глаза, снять напряжение, сосчитать до десяти.

**2. «Влево-вправо»**   
Двигать глазами влево-вправо. Направляя глаза влево делаем вдох, вправо, делаем выдох. (10 раз). Закрыть глаза, снять напряжение, сосчитать до десяти.  
**3. «Круг»**  
Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке. Поднимая глаз вверх делаем вдох, опускаем вниз делаем выдох (5 раз в одну сторону, 5 раз в другую).  
**4. «Квадрат»**  
 Представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Поднимая глаза вверх – вдох, опускаем глаза – выдох. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата (10 раз).

**5. «Взгляд на кончик носа»**  
 Взгляд направлен вперед, затем переводим взгляд на кончик носа - выдох, поднимаем глаза смотрим прямо - вдох (10 раз).

**6. «Взгляд на лоб»**

Взгляд направлен вперед затем переводим взгляд на лоб - вдох, снова смотрим прямо - выдох (10 раз).

**7. «Жмурки»**

Закрыть глаза и сильно зажмурить – вдох, открыть глаза – выдох (10 раз).

**8. «Вращение глазами в темноте»**

Закрыв глаза двигать попеременно по часовой стрелке (вдох) – против часовой стрелки (выдох) (5раз в одну, 5 раз в другую сторону).

**9. «Закрыть -открыть»**

Выбрать глазами перед собой точку, сосчитать до пяти, закрыть глаза – выдох. Сосчитать до пяти, открыть глаза -вдох (10 раз).

**10. «Массаж»**

Закрыть глаза, подушечками пальцев слегка нажимаем на глазные яблоки (20 раз).