

Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов
«Кузбасский региональный институт повышения квалификации
и переподготовки работников образования»

Кафедра проблем воспитания и дополнительного образования

Содержание деятельности образовательных учреждений дополнительного образования детей Кемеровской области в 2012/2013 учебном году (Методические рекомендации)

Автор-составитель:

Шевцова Маргарита Михайловна,
методист, старший преподаватель
кафедры проблем воспитания и
дополнительного образования

Кемерово 2012

Рассмотрено

на заседании кафедры проблем воспитания и
дополнительного образования КРИПКиПРО

Протокол № 1 от 6 сентября 2012 г.

Зав. кафедрой _____ О. С. Кононенко

Рекомендовано

Учебно-методическим советом КРИПКиПРО

Протокол № 1 от _____ 2012 г.

Председатель УМС _____ З.В. Крецан

Методические рекомендации по содержанию деятельности образовательных учреждений дополнительного образования детей Кемеровской области в 2012/2013 учебном году.

Автор-составитель: **Маргарита Михайловна Шевцова**, методист, старший преподаватель кафедры проблем воспитания и дополнительного образования КРИПКиПРО.

*В методических рекомендациях использованы информационно-методические материалы, разработанные с участием члена регионального методического объединения педагогов дополнительного образования Кемеровской области, **Медведевой Елены Яковлевны**, заведующей туристско-краеведческим отделом МБОУ ДОД «Детский оздоровительный образовательный центр «Олимп» Анжеро-Судженского городского округа.*

Кемерово, 2012. – 25 с.

Введение

Одной из главных задач в настоящее время, стоящих перед образовательным сообществом является создание условий для получения школьниками такого образования, которое обеспечивало бы их позитивную самореализацию в бурно изменяющемся мире.

Новизна поставленных в образовательной инициативе «Наша новая школа» задач, в центре которых стоит ребенок, его талант, его способности, придает особую значимость системе дополнительного образования детей. Большое значение уделяется творческой деятельности обучающихся: исследовательским работам, участию в кружках, учебных группах, спортивных секциях, творческих объединениях и т.д. [1].

Отдельными направлениями в образовательной инициативе «Наша новая школа» также выделены и забота о здоровье школьников, формирование их заинтересованного отношения к своему здоровью, массовое вовлечение детей в активные занятия физической культурой и спортом; и поиск и поддержка одаренных и талантливых детей. Очевидно, что дополнительное образование детей располагает большим потенциалом для решения названных задач [1].

Эффективная реализация упомянутой выше инициативы требует создания системы сетевого взаимодействия общего образования и дополнительного образования детей и формирование на этой основе единого образовательного пространства. *Основными направлениями* этого взаимодействия могут быть следующие:

- введение Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования (ФГОС ООО) и внедрение ФГОС начального общего образования (НОО) в рамках реализации внеурочной деятельности;
- работа с одаренными детьми (выявление, развитие, поддержка);
- сохранение, укрепление здоровья школьников, использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе;
- развитие системы предпрофильной подготовки и профильного обучения.

Условиями осуществления интеграции могут служить:

- анализ потенциала ОУ ДОД в предоставлении дополнительных образовательных услуг;
- анализ возможностей ОУ и ОУ ДОД в реализации внеурочной деятельности;
- построение содержательной линии образовательных программ основного и дополнительного образования.

Интеграция возможностей общего и дополнительного образования детей при переходе на ФГОС включает в себя следующие направления:

- *Разработка совместных программ.*

- *Кооперация ресурсов и обмен ресурсами.*
- *Предоставление образовательных услуг.*
- *Взаимообучение специалистов, обмен передовым опытом.*
- *Совместная экспертиза качества внеурочной деятельности.*

Профессорско-преподавательский состав ГОУ ДПО(ПК)С «Кузбасский региональный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования» (КРИПКиПРО) разрабатывает программно-методические материалы по работе с талантливыми и одаренными детьми, организации здоровьесберегающей деятельности в воспитательно-образовательном процессе, внедрению ФГОС НОО и ФГОС ООО. С данными материалами можно ознакомиться на сайте КРИПКиПРО, просмотрев страницы структурных подразделений.

Кафедра проблем воспитания и дополнительного образования в рамках данных методических рекомендаций предлагает обратить внимание педагогов на два направления – это внедрение ФГОС НОО и ООО и сохранение и укрепление здоровья школьников.

Опираясь на концепцию духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России необходимо отметить, что школа совместно с общественными организациями (ветеранскими, национально-культурными, экологическими и др.), а также с **учреждениями дополнительного образования детей**, культуры и спорта призваны создавать **единое пространство духовно-нравственного развития россиянина** [3].

Обращаясь к реализации ФГОС ООО, считаем необходимым, обратить внимание педагогов на основные *направления развития личности* в рамках внеурочной деятельности, а именно:

1. Физкультурно-спортивное и оздоровительное.
2. Общекультурное.
3. Духовно-нравственное.
4. Общеинтеллектуальное.
5. Социальное.

При этом основой разработки и реализации конкретных форм внеурочной деятельности являются *виды внеурочной деятельности*, к которым относятся:

- *художественное творчество;*
- *игровая деятельность;*
- *познавательная деятельность;*
- *проблемно-ценностное общение;*
- *досуговое общение;*
- *спортивно-оздоровительная деятельность;*
- *социально-значимая волонтерская деятельность.*

Формами организации внеурочной деятельности ФГОС ООО выступают:

- *Экскурсии, соревнования*
- *Конкурсные программы*

- Научно-практические конференции
- Краеведческая работа
- Военно-патриотические объединения
- Школьные научные общества, олимпиады
- Кружки, художественные студии, спортивные клубы, секции

Направления, виды и формы внеурочной деятельности ФГОС ООО представлены в таблице 1.

Таблица 1

Направления, виды и формы внеурочной деятельности ФГОС ООО для дополнительного образования детей

Направления	Виды	Формы
<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно-спортивное и оздоровительное • Общекультурное • Духовно-нравственное • Общеинтеллектуальное • Социальное 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая деятельность • Познавательная деятельность • Проблемно-ценностное общение • Досуговое общение • Художественное творчество • Спортивно-оздоровительная деятельность • Социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность) • Трудовая (производственная) деятельность • Туристско-краеведческая деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Кружки • Художественные студии • Спортивные клубы и секции • Юношеские организации • Краеведческая работа • Научно-практические конференции • Школьные научные общества • Олимпиады • Поисковые и научные исследования • Общественно-полезные практики • Военно-патриотические объединения • Экскурсии, соревнования • Конкурсные программы • другие формы

Предлагаем Вашему вниманию виды и формы внеурочной деятельности, которые могут быть использованы в работе с детьми младшего школьного возраста (таблица 2).

Таблица 2

Виды и формы внеурочной деятельности учащихся начального звена

№ п/п	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
1.	Игровая	Ролевая игра
		Деловая игра
		Социально-моделирующая игра
2.	Проектно-познавательная	Викторины, познавательные игры
		Дидактический театр, общественный смотр знаний

		Детские исследовательские проекты, внешкольные акции познавательной направленности (олимпиады, интеллектуальные марафоны)
3.	Проблемно-ценностное общение	Этическая беседа, дебаты, тематический диспут, проблемно-ценностная дискуссия
4.	Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Культпоходы в театры, музеи, концертные залы, выставки
		Концерты, инсценировки, праздники на уровне класса и школы
		Школьные благотворительные концерты, выставки
5.	Художественное творчество	Кружки художественного творчества
		Художественные выставки, фестивали искусств, спектакли в классе, школе
		Социальные проекты на основе художественной деятельности
6.	Социальное творчество (социально значимая волонтерская деятельность)	Социальная проба (инициативное участие ребенка в социальной акции, организованной взрослыми)
		КТД (коллективно-творческое дело)
		Социальный проект
7.	Трудовая (производственная) деятельность	ЛЕГО-конструирование, кружки технического творчества, кружки домашних ремесел
		Трудовой десант, «Город мастеров», сюжетно-ролевые игры «Почта», «Фабрика».
		Субботник, детская производственная бригада
8.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах
		Школьные спортивные турниры
		Социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты
9.	Туристско-краеведческая деятельность	Образовательная экскурсия
		Туристический поход
		Краеведческая экскурсия

Рассмотрим соотнесение конкретной образовательной области общего образования и направленности интеграции в содержании деятельности системы дополнительного образования детей (таблица 3).

Таблица 3

Примеры интеграции программ общего и дополнительного образования детей

Образовательная область	Направленность интеграции
Естественнонаучная	<ul style="list-style-type: none"> • Научно-исследовательская деятельность, научные общества учащихся (подготовка к ЕГЭ, олимпиадам). • Конференции учащихся. • Проектная деятельность учащихся. • Интеллектуальные марафоны.

Филология	<ul style="list-style-type: none"> • Проектная деятельность учащихся. • Уроки города (Программа «С любовью городу»). • Секреты орфографии.
История, обществознание	<ul style="list-style-type: none"> • Социально-образовательные проекты: «Наследники Великой Победы», «Венок дружбы», «Спасибо тебе, Музей» и др. • Детские исследовательские проекты. • Очно-заочные конкурсы: «Шли письма с фронта», «О чем говорит фотография». • Поисково-исследовательская деятельность по изучению истории родного края. • Школьные музеи (музеи боевой славы, локальных войн и др.). • Познавательные беседы «Путешествие в прошлое» и др. • Уроки города (Программа «С любовью городу»). • Ученическое самоуправление: «Школа молодого избирателя» и др. • Предметные факультативы. • Смотры, месячники оборонно-массовой работы, вахты памяти и др. • Игры – миниатюры на историческую тематику. • Инсценирование сюжетов из истории. • Диалоги на темы «Я и общество» и др. • Волонтерская деятельность: шефство и др.
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> • ОФП. • Лечебная физкультура. • Волейбол, лыжи и др. • Формирование здорового образа жизни. • Ритмика и основы хореографии. • Туристско-краеведческая деятельность. • Реализация образовательных, физкультурно-оздоровительных проектов: «Мини-футбол в школе», «Детская баскетбольная лига», «Детская легкая атлетика», «Общая гимнастика в школе», «Весёлые старты», «Президентские состязания», «Белая ладья», «Работа с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» и т.д. • Физкультурные праздники. • Соревнования: по подвижным играм, веселые старты, детская легкая атлетика и т.д. • Факультативы и кружки подвижных, народных, оздоровительных игр. • Тренировочные занятия. • Индивидуальные и групповые занятия. • Фестивали. • Ежедневные дни здоровья и т.п. • Целевая программа «Здоровье».
Технология	<ul style="list-style-type: none"> • Декоративно-прикладное творчество. • Моделирование одежды. • Традиции кулинарии.

Искусство

- *Мировая культура.*
- *Художественное и декоративно-прикладное творчество*
- *Вокальное творчество.*

В рамках здоровьесберегающего направления предлагаем обратить внимание на опыт работы МБОУ ДОД Анжеро-Судженского городского округа «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Олимп», представленный *в приложении*.

Данный материал интересен не только реализацией деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, но и вовлечением в эту деятельность родителей (законных представителей).

Целесообразно образовательным учреждениям дополнительного образования детей организовывать и осуществлять свою деятельность в соответствии с календарем основных памятных дат на 2012-2013 годы.



Календарь памятных дат на 2012/2013 уч. г.

2012 год – год Российской истории

Сентябрь

- | | |
|-------------|--|
| 1 сентября | Всероссийский праздник «День знаний», Урок семьи, Урок семейных ценностей. |
| 8 сентября | 200-летие Отечественной войны 1812 года, День воинской славы. Бородинское сражение (1812) |
| 8 сентября | Международный день распространения грамотности |
| 9 сентября | День памяти жертв фашизма |
| 11 сентября | День воинской славы России. Победа русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1790) |
| 14 сентября | 165 лет со дня рождения русского электротехника, изобретателя, предпринимателя Павла Николаевича Яблочкова (1847-1894) |
| 15 сентября | 155 лет со дня рождения русского ученого, изобретателя Константина Эдуардовича Циолковского (1857-1935) |
| 16 сентября | День работников леса
Международный день охраны озонового слоя |
| 19 сентября | День рождения «Смайлика» |
| 21 сентября | День воинской славы России. Победа на Куликовом поле (1380) |
| 21 сентября | Международный день мира |
| 27 сентября | День воспитателя и всех работников дошкольного образования |
| 27 сентября | Всемирный день туризма |
| 30 сентября | Всемирный день Интернета. День Интернета России (день Рунета) |
| 30 сентября | Вера, Надежда, Любовь и мать их Софья |

Октябрь

- | | |
|-----------|--|
| 1 октября | Международный день пожилых людей |
| 1 октября | Всемирный день архитектуры |
| 1 октября | Международный день музыки |
| 4 октября | 55 лет со дня запуска первого искусственного спутника Земли (1957) |

	Всемирный день животных
5 октября	День учителя
6 октября	Всемирный день охраны мест обитаний
7 октября	День рождения Владимира Владимировича Путина (60 лет)
9 октября	Всемирный день почты
19 октября	Лицейская годовщина (В этот день в 1811 году открылся Императорский Царскосельский лицей)
22 октября (отмечается в 4-й понедельник октября)	Международный день школьных библиотек (Учрежден Международной ассоциацией школьных библиотек)
24 октября	День Организации Объединенных Наций
30 октября	День памяти жертв политических репрессий 45 лет со дня осуществления первой автоматической стыковки космических кораблей (1967)

Ноябрь

3 ноября (первая суббота ноября)	Всемирный день мужчин
4 ноября	День народного единства
4 ноября	185 лет со дня рождения путешественника, зоолога Николая Алексеевича Северцова (1827-1885)
8 ноября	Международный день КВН
11 ноября	День памяти погибших в Первой мировой войне
15 ноября	Всероссийский день призывника
16 ноября	Международный день толерантности
18 ноября	День рождения Деда Мороза
20 ноября	Всемирный день ребенка
21 ноября	Всемирный день приветствий
21 ноября	Всемирный день телевидения
Последнее воскресенье ноября	День матери в России
26 ноября	Всемирный день информации
95 лет назад (1917)	образована РСФСР, теперь Российская Федерация

Декабрь

1 декабря	Всемирный день борьбы со СПИДом
3 декабря	Международный день инвалидов
4 декабря	Всемирный день объятий
4 декабря	День российской информатики
9 декабря (второе воскресенье декабря)	Всемирный день детского телевидения и радиовещания
10 декабря	Международный день прав человека
11 декабря	Международный день гор
12 декабря	День Конституции Российской Федерации
27 декабря	профессиональный праздник сотрудников МЧС

2013 год – год Охраны окружающей среды

Январь

1 января	Новый год
1 января	День мира
7 января	Рождество Христово
8 января	День детского кино

11 января	Всемирный день «спасибо»
	День заповедников и национальных парков
13 января	День Российской печати
19 января	Крещение
27 января	Международный день БЕЗ Интернета
29 января	День изобретения автомобиля
Февраль	
8 февраля	День российской науки
14 февраля	День Святого Валентина. День влюбленных.
17 февраля	День спонтанного проявления доброты
21 февраля	Международный день родного языка
23 февраля	День защитника Отечества
с 20.02 по 26.02.Масленица. Широкая Масленица	
Март	
3 марта	Всемирный день писателя
8 марта	Международный женский день
21 марта	Всемирный день поэзии.
21 марта	День Земли
21 марта	Международный день театра кукол
21 марта	Международный день борьбы за ликвидацию расовой дискриминации
22 марта	Всемирный день водных ресурсов
24 марта	Неделя детской и юношеской книги
25 марта	День работника культуры России
27 марта	Международный день театра
Апрель	
1 апреля	Всемирный День смеха
1 апреля	Международный день птиц
2 апреля	Международный день детской книги
5 апреля	770 лет назад состоялось легендарное «Ледовое побоище» на Чудском озере
6 апреля	Всемирный день мультфильма
7 апреля	День рождения Рунета
7 апреля	Всемирный день здоровья
12 апреля	Международный день полета человека в космос
13 апреля	Всемирный день рок-н-ролла
14 апреля	Международный день культуры
15 апреля	Пасха. Воскресение Христово.
18 апреля	Международный день памятников и исторических мест
18 апреля	Всемирный день радиолобителя
22 апреля	Всемирный день земли
23 апреля	Международный день английского языка
23 апреля	Всемирный день книг и авторского права (ЮНЕСКО)
29 апреля	Международный день танца
29 апреля	Международный День джаза
Май	
1 мая	День весны и труда в России
3 мая	День Солнца
7 мая	День создания вооруженных сил РФ
7 мая	День радио
9 мая	День Победы в Великой Отечественной войне

15 мая	Международный день семьи
18 мая	Международный день музеев
19 мая	День пионерии
24 мая	День славянской письменности и культуры
27 мая	День библиотек в России
31 мая	Всемирный день без табака
Июнь	
1 июня	День Северного флота
1 июня	Международный день защиты детей
5 июня	Всемирный день окружающей среды
6 июня	Пушкинский день России
6 июня	День русского языка (Отмечается ООН)
9 июня	День рождения великого русского императора и полководца Петра I
12 июня	День России
22 июня	День памяти и скорби, 71 год со дня начала Великой Отечественной войны и обороны Брестской крепости (1941)
23 июня	Международный Олимпийский день
26 июня	Международный день борьбы с наркоманией
27 июня	День молодежи – национальный праздник молодых россиян
200 лет назад	началась Отечественная война 1812 года.
Июль	
8 июля	Всероссийский день семьи, любви и верности

Список литературы

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа». Утверждена Президентом РФ от 4 февраля 2010 года № Пр-271. - Режим доступа : [http : //standart.edu.ru/](http://standart.edu.ru/).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
3. Концепция духовно-нравственного воспитания [Текст]: учебное издание / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М.: Просвещение, 2011. – 23 с.
4. Григорьев, Д. В. Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение [Текст]: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. - М.: Просвещение, 2011. – 96 с. (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-016972-1.
5. Григорьев, Д. В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество [Текст]: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. - М.: Просвещение, 2011. – 80 с. (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-022883-1.
6. Григорьев, Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников [Текст] / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М., 2010.

7. Григорьев, Д. В., Степанов П. В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. - М., 2011.
8. Степанов, П. В. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая. Спортивно-оздоровительная деятельность. / П. В. Степанов, С. В. К Сизяев, Т. Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с. (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-017995-9.

**Информационно-методические материалы по организации и проведению совместных с родителями тематических Недель здоровья «Здоровье в наших руках!»
(на примере деятельности МБОУ ДОД «ДООСЦ «Олимп» Анжеро-Судженского городского округа)**

*Разработчики: О. Н. Чубарова, директор МБОУ ДОД «ДООСЦ «Олимп»;
Е. Я. Медведева, зав. отделом МБОУ ДОД «ДООСЦ «Олимп»*

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся – приоритетное направление Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Олимп». Здоровье ребенка зависит прежде всего от того микроклимата, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Культ здоровья должен быть одним из важных составляющих семейных ценностей.

Однако мы можем констатировать недостаточную активность родителей в физическом воспитании и укреплении здоровья детей. Поэтому необходимо налаживать *эффективное взаимодействие с родителями* по пропаганде здорового образа жизни, осознанию важности гигиенической и двигательной культуры, необходимости выполнения закаливающих мероприятий, а также повышать педагогическую культуру родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Неделя здоровья «Мир дыхания»

Данная неделя включает в себя *профилактические мероприятия заболеваний органов дыхания.*

Человек способен на многое: сутками не есть, часами не пить, неделями терпеть невыносимую боль и годами испытывать душевные страдания, - но он не способен не дышать даже несколько минут. Акт дыхания совершается автоматически, т.е. человек дышит так, как дышится. Казалось бы, такая жизненно важная функция, как дыхание, должна устанавливаться в оптимальном режиме с первых секунд после рождения; казалось бы, природа должна была позаботиться о том, чтобы человек не мог «испортить» ее. Но морфологические и функциональные изменения в системе дыхания проявляются атрофии связочного аппарата, ослабления дыхательных мышц. Все это приводит к снижению и нарушению функции дыхательной системы и в первую очередь у лиц, систематически не занимающихся физической культурой, которая является из важных средств в профилактике преждевременных возрастных изменений, повышению и

поддержанию на определенном уровне резервных возможностей легочной системы.

В наших силах изменить наше дыхание, сделать его полным и правильным, именно этот лозунг заложен в программу первой недели здоровья «Мир дыхания».

Характеристика упражнений

1. *Надувание воздушных шаров.*

Это физическое упражнение способствует полному раскрытию легких, обогащение их кислородом и полной вентиляции.

2. *Удержание шара в воздухе при прохождении полосы препятствий.*

Выполнение полного выдоха и глубокого вдоха способствует увеличению минутного кровотока, т.е. увеличение скорости движения крови по сосудам, быстрее происходит насыщение тканей и органов кислородом, и увеличивается скорость обменных процессов.

3. *Закатывание теннисного шара в лунку, высотой 10-15 см.*

Контроль силы и скорости вдоха и выдоха позволит привести в тонус расслабленные мышцы дыхательной системы.

4. *Восстановительные упражнения.*

- Глубокий вдох через нос и выдох через рот;
- Полный вдох и полный выдох.

Упражнения на восстановление уровня дыхания в покое, способствуют снятию возбуждения с работающих мышц. Именно эти простейшие физические упражнения помогут каждому оценить возможности своих легких, задуматься о важности правильного дыхания.

Неделя здоровья «Зоркий глаз»

В содержание названной недели включены *профилактические мероприятия по сохранению и улучшению зрения.*

«Глаза бы мои на это не смотрели!» - восклицаем мы иногда в сердцах, не осознавая буквального смысла этих слов, - потому что, если бы осознавали, то, наверное, исключили бы это образное выражение из своего лексикона. Более 90% информации об окружающем мире человек получает посредством зрения, но это касается «сто процентного» зрения. А такое в наше время встречается не часто. Все глазные заболевания (а их насчитывается много) в большей или меньшей степени влияют на остроту зрения. Но всего этого можно избежать, если уделять немного времени своим глазам, ухаживать за ними и конечно заниматься физкультурой для глаз. «Глаза – зеркало души». И действительно, по глазам можно определить характер человека, а можно узнать и о состоянии здоровья.

Характеристика упражнений

1. *Выполнение комплекса упражнений для глаз.*

Не каждого ребенка заставишь выполнять однообразные упражнения, которые ему не интересны, поэтому, чтобы привлечь внимание детей



к этой Неделе здоровья, мы представили эти упражнения в различных видах:

- пройти зрительный лабиринт,
- найти отличия на картинках,
- составить логическую зрительную цепочку.



Эти упражнения помогают дозировать нагрузку на глазные мышцы, снимать напряжение и усталость и способствуют профилактике ухудшения зрения.



2. Физические упражнения для снятия утомления с глаз.

2.1. Зажмурьте сильно глаза, как только сможете, затем широко откройте (5-6 раз).

2.2. «Раз – налево,
Два – направо,
Три – наверх, четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрим,
чтобы лучше видеть мир!».

2.3. Вытянули правую руку вперед, смотрим на кончик указательного пальца и ведем руку к носу, пока палец не начнет «двоиться» (2-3 раз).

2.4. Растираем ладони сильно-сильно, чтобы почувствовать жар. Прикладываем ладони к глазам и держим до тех пор, пока чувствуется тепло. Как теперь себя чувствуете? Бодро?

Неделя здоровья «Идеальная осанка»

Обозначенная неделя включает профилактические мероприятия заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Осанка - привычное положение тела в покое (стоя, сидя) и при передвижении (ходьбе, беге). Она формируется уже в раннем детстве, когда ребенок начинает самостоятельно сидеть, стоять и ходить, т.е. когда у него появляются нормальные изгибы позвоночника. Однако возможность их деформации сохраняется не только в дошкольном возрасте, но и на всем протяжении обучения в школе вследствие неправильного сидения за партой, асимметричного ношения тяжестей, подражания неправильной осанке старших. Наконец, дети просто не знают, что такое правильная осанка.

Правильная осанка – нормальная поза при стоянии и сидении: плечи развернуты и находятся на одном уровне, лопатки не выступают, расположены симметрично, живот подтянут, ноги в положении стоя выпрямлены в коленях. Естественные изгибы позвоночника позволяют поддерживать правильную позу. Физиологически правильная осанка обеспечивает оптимальное функционирование систем дыхания, кровообращения, пищеварения, опорно-двигательного аппарата. Правильная осанка облегчает координацию движений. Для формирования правильной осанки необходимы профилактические меры, предупреждающие ее нарушение.

При нарушении осанки меняется конфигурация изгибов позвоночника, голова опущена, плечи сведены, лопатки ассиметричны, ухудшается дыхание, кровообращение, пищеварение, координация движений, да и просто внешний вид. Наиболее распространенные виды нарушения осанки – сутулость, вялая осанка и искривление позвоночника. Если при двух первых видах нет необходимости в специальных корригирующих упражнениях, то при искривлении позвоночника следует обязательно заниматься специальной лечебной физической культурой.

Но определить какая у человека осанка во время танца, работы, и просто ходьбы слишком сложно, поэтому при оценке осанки и диагностики ее нарушения используют различные позы и методы передвижения, которые отражены в Неделе здоровья «Идеальная осанка».

Характеристика упражнений

Прохождение полосы препятствий

Эта полоса включает в себя прохождение с мешочками, заполненными песком, на голове следующих этапов:

- «Гимнастическая ласточка»;
- «Прохождение змейки»;
- «Сквозь обруч»;
- «Паутина».

Основной задачей является выполнение физических упражнений с соблюдением правильного положения спины.

Неделя здоровья «Ноги без проблем»

Мероприятия данной недели направлены на профилактику плоскостопия.

Попробуем опровергнуть крылатую фразу « В ногах правды нет». Нарушению осанки способствует также развитие плоскостопия. Отчего наступает плоскостопие? Стопа представляет собой сочетание костей, объединенных в одно целое – систему мышц и связок. Стопа в норме имеет один поперечный и два продольных свода: внутренний пружинный, (рессорный) и наружный (опорный). Стопа упирается о землю пяточной костью и передними концами плюсневых костей. Внутренние кости стопы земли не касаются, образуя пружинящий свод. Под тяжестью нагрузки стопа несколько опускается и уплощается. Как только нагрузка снята, стопа с

помощью мышц возвращается в исходное положение. Но у детей эти мышцы недостаточно развиты, чрезмерная продолжительная нагрузка вызывает переутомление мышц, они не в состоянии приводить в стопу в исходное положение. Детская стопа - слабый орган. Она не переносит тяжелых прыжков и высоких соскоков, от которых деформируется. В результате развивается плоскостопие.

Другая причина плоскостопия - тесная обувь, обувь с узким носом, высоким каблуком, толстой подошвой, что в совокупности и лишает стопу гибкости. Один из признаков плоскостопия – утомление ног. О наличии плоскостопия также свидетельствует изношенность внутренней стороны подошвы и каблука обуви. Плоскостопие часто начинается в раннем возрасте, и начальные формы ее трудно распознать.

Поэтому надо своевременно принимать меры по укреплению мышц стоп и голени специальными физическими упражнениями, ножными ваннами, массажем ног. С целью профилактики плоскостопия рекомендуется ходить босиком по песку, скошенной траве, бегать на носках и др.

По статистике плоскостопие отмечается у 7-8% 6-7 летних детей. И более чем у половины взрослых людей! Иметь здоровые ноги - это не только красиво, но и важно для общего состояния организма. Наш ответ - в ногах правда есть!

Характеристика упражнений

1. Памятный отпечаток стопы.

Для определения степени плоскостопия следует смочить подошву ноги раствором йода (с помощью ватки) и сделать ее отпечаток на чистой бумаге. По оттиску стопы судят о степени плоскостопия.



активные точки.

2. Прохождение массажной дорожки.

Массажная дорожка создает для стопы неравномерные плоскости, это способствует работе ее мышц и вследствие этого улучшается циркуляция крови и укрепляется мышечный и связочный аппарат.

3. Экстремальный массаж.

Стояние на гвоздях увеличивает приток крови к стопам, воздействует на биологически



В заключении необходимо отметить, что все этапы проходят в виде интерактивной игры, в которой ребята вместе с родителями учатся следить не только за своим здоровьем, но и обращать внимание на окружающих.

Данная форма работы существенно отличается от традиционных Дней здоровья тем, что увеличена продолжительность воздействия упражнений с одного дня до одной недели. Мы предоставляем возможность неоднократного прохождения этапа, что способствует увеличению оздоровительного эффекта и развитию двигательной памяти и переноса ее на естественные виды движений.

После участия в Неделях здоровья ребенок сможет:

- правильно дышать;
- правильно ухаживать за глазами;
- изменить свою походку;
- укрепить мышцы стопы.

Ежегодно более 1000 человек принимают участие в Неделях здоровья. Обучающиеся Центра теперь приходят не только с родителями, но приглашают принять участие и своих бабушек, дедушек. Для родителей разработаны Памятки-рекомендации по оздоровлению детей в домашних условиях. По опросам 78 % родителей, принимавших участие в данных мероприятиях, используют в домашних условиях профилактические упражнения.

Организация и проведение тематических Недель Здоровья превращают Центр в Страну здоровья веселого отдыха, где главными участниками становятся дети, педагоги и родители. Совместное участие с родителями оставляют у детей яркие эмоции, раскрепощают детей и родителей, способствуют развитию у детей ярких впечатлений о красоте здоровья.

Ниже представлены памятки для родителей по оздоровлению детей в домашних условиях. Данные памятки педагоги могут оформить в альбомном или буклетном варианте для распространения среди родителей обучающихся.

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Олимп»



Здоровье ребенка в наших руках

**Памятки для родителей по оздоровлению детей
в домашних условиях**

Анжеро-Судженск 2012

Пояснительная записка

Здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены, но основа для формирования здорового поколения должна закладываться в семье. Ведь именно родители знают своего ребенка лучше любых врачей и могут сказать все о его способностях, тенденциях развития и увлечениях.

Поэтому семья – основоположник здоровья ребенка.

Здоровье ребенка зависит прежде всего от того микроклимата, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Культ здоровья должен быть одним из важных составляющих семейных ценностей.

Именно поэтому была разработана
оздоровительная программа

«Здоровья ребенка в наших руках»

Вся оздоровительная программа разделена на 4 этапа, каждый из которых направлен на профилактику одного заболевания:

- 1 этап – дыхательная система;
- 2 этап – зрение;
- 3 этап – осанка;
- 4 этап – плоскостопие.

Для наибольшей эффективности рекомендуется проводить профилактику одного заболевания в течении 7-10 дней с интервалом 1 – 1,5 месяца.

1 этап

«МИР ДЫХАНИЯ»

Немногие знают, как правильно дышать. Кто – то задаст вопрос: «Что значит дышать правильно?»

Каждый из нас может пользоваться
тремя видами дыхания:

1. грудным;
2. брюшным;
3. смешанным.

Правильным является *смешанное* дыхание, т.е. при вдохе происходит движение как грудью, так и животом. Оно позволяет вовлекать в процесс дыхания все легкое, а не его часть, что происходит в других видах дыхания.

Характеристика упражнений

1. *Надувание воздушных шаров.*

Это физическое упражнение способствует полному раскрытию легких, обогащению их кислородом и полной вентиляции.

2. *Удержание шара в воздухе с помощью глубокого выдоха.*

Выполнение полного выдоха и глубокого вдоха, способствует увеличению минутного кровотока, т.е. увеличение скорости движения крови по сосудам, быстрее происходит насыщение тканей и органов кислородом и увеличивается скорость обменных процессов.



3. *Закатывание теннисного шара (смятой бумажки) в лунку, высотой 10-15 см.*

Контроль силы и скорости вдоха и выдоха позволит привести в тонус расслабленные мышцы дыхательной системы (лунку можно сделать из картона и присоединить скотчем к стакану).



4. Восстановительные упражнения.

- Глубокий вдох через нос и выдох через рот;
- Полный вдох и полный выдох.

Упражнения на восстановление уровня дыхания в покое, способствуют снятию возбуждения с работающих мышц.

Именно эти простейшие физические упражнения помогут каждому оценить возможности своих легких, задуматься о важности правильного дыхания.

2 этап

«ЗОРКИЙ ГЛАЗ»

«Глаза бы мои на это не смотрели!» - восклицаем мы иногда в сердцах, не осознавая буквального смысла этих слов, - потому что, если бы

осознавали, то, наверное, исключили бы это образное выражение из своего лексикона.

Более 90% информации об окружающем мире человек получает посредством зрения, но это касается «сто процентного» зрения. А такое в наше время встречается не часто. Все глазные заболевания (а их насчитывается очень много) в большей или меньшей степени влияют на остроту зрения.

Но всего этого можно избежать, если уделять немного времени своим глазам, ухаживать за ними и, конечно, заниматься физкультурой для глаз, ведь «глаза - зеркало души».

Характеристика упражнений

1. Выполнение комплекса упражнений для глаз.

Не каждого ребенка заставишь выполнять однообразные упражнения, которые ему не интересны, поэтому, чтобы привлечь внимание детей к этой неделе здоровья, мы представили эти упражнения в различных видах:

- пройти зрительный лабиринт,
- найти отличия на картинках,
- составить логическую зрительную цепочку.

Эти упражнения помогают дозировать нагрузку на глазные мышцы, снимать напряжение и усталость, и способствуют профилактике ухудшения зрения.

Для изготовления тренажеров можно

пользоваться газетными вырезками или скопировать картинку из книги и пририсовать несколько деталей и предложить ребенку найти отличия



2. Физические упражнения для снятия утомления с глаз.

2.1. Зажмурьте сильно глаза, как только сможете, затем широко откройте (5-6 раз).

2.2. «Раз – налево,
Два – направо,
Три – наверх, четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрим,
чтобы лучше видеть мир!».

2.3. Вытянули правую руку вперед, смотрим на кончик указательного пальца и ведем руку к носу, пока палец не начнет «двоиться» (2-3 раз).

2.4. Растираем ладони сильно-сильно, чтобы почувствовать жар. Прикладываем ладони к глазам и держим до тех пор, пока чувствуется тепло. Как теперь себя чувствуете? Бодро?

3 этап

«ИДЕАЛЬНАЯ ОСАНКА»

При нарушении осанки меняется конфигурация изгибов позвоночника, голова опущена, плечи сведены, лопатки ассиметричны, ухудшается дыхание, кровообращение, пищеварение, координация движений, да и просто внешний вид.

Наиболее распространенные виды нарушения осанки – сутулость, вялая осанка и искривление позвоночника. Если при двух первых видах нет необходимости в специальных корригирующих упражнениях, то при искривлении позвоночника следует обязательно заниматься специальной лечебной физической культурой.

Но определить какая у человека осанка во время танца, работы, и просто ходьбы слишком сложно, поэтому при оценке осанки и диагностики ее нарушения используют различные позы и методы передвижения, которые будут отражены в 3 этапе - «Идеальная осанка».

Характеристика упражнений

1. Прохождение полосы препятствий

Основной задачей является выполнение физических упражнений с соблюдением правильного положения спины.

Эта полоса включает в себя прохождение с мешочками, заполненными песком, на голове следующих этапов:

- Выполнение гимнастической «лясточки»;
- Прохождение змейки;
- «Сквозь обруч»;



Упражнения могут быть изменены в зависимости от возраста ребенка и фантазии родителей.



4 этап

«НОГИ БЕЗ ПРОБЛЕМ»

Один из признаков плоскостопия – утомление ног. О наличии плоскостопия также свидетельствует изношенность внутренней стороны подошвы и каблука обуви. Плоскостопие часто начинается в раннем возрасте, и начальные формы ее трудно распознать.

Поэтому надо своевременно принимать меры по укреплению мышц стоп и голени специальными физическими упражнениями, ножными ваннами, массажем ног. С целью профилактики плоскостопия рекомендуется ходить босиком по песку, скошенной траве, бегать на носках и др.

По статистике плоскостопие отмечается у 7-8% 6-7 летних детей. И более чем у половины взрослых людей! И чтобы хоть немного сократить эти цифры, наша четвертая неделя посвящена именно этой проблеме, ведь иметь здоровые ноги это не только красиво, но и важно для общего состояния организма. Наш ответ - в ногах правда есть!

Характеристика упражнений

1. *Памятный отпечаток стопы.*

Для определения степени плоскостопия следует смочить подошву ноги раствором йода (с помощью ватки) и сделать ее отпечаток на чистой бумаге. По оттиску стопы судят о степени плоскостопия.

2. *Прохождение массажной дорожки.*

Массажная дорожка создает для стопы неравномерные плоскости, это способствует работе ее мышц и вследствие этого улучшается циркуляция крови и укрепляется мышечный и связочный аппарат. Для изготовления массажной дорожки понадобятся: пуговицы, пробки от пластмассовых бутылок,



Заключение

Все этапы проходят в виде игры, в которой ребята учатся следить не только за своим здоровьем, но и обращать внимание на окружающих. Программа рассчитана на детей любого возраста, для младших школьников упражнения оказывают корректирующий эффект, а для среднего и старшего звена – это профилактическая гимнастика.

Неоднократное прохождение этапов способствует увеличению оздоровительного эффекта и развитию двигательной памяти и переноса ее на естественные виды движений.