



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи имени В. М. Комарова»

***Методы и приемы для
снятия зрительной нагрузки
и мышечного напряжения
на занятиях по бисероплетению***

Важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация занятия. В целом занятия по бисероплетению строятся по общей схеме занятий.

I. Организационная часть.

II. Теоретическая часть.

Физкультминутка.

III. Практическая часть (20-30 минут)

Физкультминутка (гимнастика для глаз)

IV. Практическая часть.

V. Заключительная часть

Для активизации и отдыха ребят на занятии, а также для предупреждения и снятия утомления применяются здоровьесберегающие технологии: релаксационные и кенезиологические упражнения, пальчиковая гимнастика и гимнастика для глаз, различные физминутки.

*Принципы здоровьесбережения,
применяемые на занятиях по бисероплетению:*

- Принцип не нанесения вреда.
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье обучающегося.
- Принцип соответствия содержанию организации обучение возрастным особенностям детей.
- Сочетание обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий.
- Приоритет активных методов обучения.
- Принцип формирования ответственности детей за свое здоровье.

Формы здоровьесберегающих технологий

1. Рациональное чередование учебной и досуговой деятельности. На каждом занятии проводятся физминутки для глаз, ритмические паузы.
2. Индивидуальное дозирование объёма сложности. В зависимости от возраста подбираются задания с учетом возможности каждого ребенка.
3. Мониторинг состояния содержания мастерской и инструментов. Кабинет для занятий оборудован столами и стульями по росту обучающихся и физическими характеристиками, доской, компьютером и различными

инструментами и материалами, необходимыми для занятий бисероплетением.

4 Беседы и воспитательная работа с обучающимися.

5. Техника безопасности и охрана здоровья на занятиях. Формирование правильной осанки. Во время занятий бисероплетением мышцы рук напрягаются и развиваются. Так как одинаковое напряжение невозможно, то физические упражнения должны быть направлены на симметричное расслабление одних мышц и напряжение других. Только так можно помочь организму в формировании правильной осанки.

В основе охраны труда и здоровьесбережения лежит инструкция, которая включает в себя:

- I. Общую технику безопасности.
- II. Технику безопасности перед началом работы.
- III. Техника безопасности во время работы.
- IV. Техника безопасности по окончании работы.

Как не испортить зрение при работе с бисером?

Особенность занятий бисероплетением - на занятии проводятся две физминутки. Через 25 минут работы проводится обязательная зарядка для глаз, разминание пальчиков. Называю я эти упражнения - физминуткой.

Зарядка для глаз: «часики», «закрывем-открываем» и т.д.

Разминание пальчиков, игра обеих рук: «рыбки», «считалка» и т.д.

Особое внимание уделите отдыху и разгрузке глаз.

Для детей необходимо ограничить время работы с бисером:

6—8-летние могут заниматься бисероплетением не дольше 30—45 минут,

9—11-летние — 45—60 минут, а

12—16-летние — час — полтора в день.

Исходное положение для всех упражнений — сидя, голову держать прямо, глаза смотрят вперед.



Упражнение 1

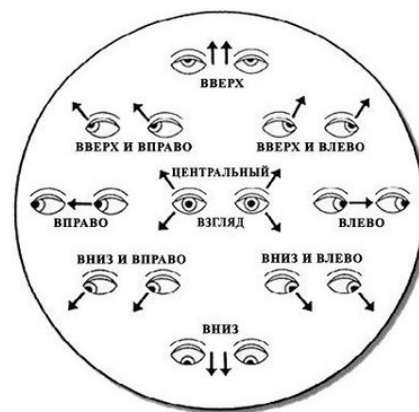
Согревание глаз ладонями.

Закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. Центр ладони должен находиться напротив зрачка, т. е. центра глазницы. Представьте, что тепло каждой ладони сосредоточилось в ее центре. В течение 30—60 секунд «направляйте» это тепло

Упражнение 2

Круговые движения глаз.

Закройте глаза и вращайте ими: налево – вверх – налево – вниз, затем и обратном направлении. Повторите по 5—10 раз и каждую сторону. Делайте это медленно. После слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и поморгайте.



Упражнение 3

Движение по горизонтали.

Вытяните правую руку перед собой, зафиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Не поворачивая головы, следите за пальцем, медленно переведите руку вправо, затем влево по горизонтали. Повторите это упражнение с левой рукой. Все вместе медленно повторите пять раз.

Упражнение 4

Фиксация взгляда на приближающихся и удаляющихся пальцах кисти

Вытяните правую руку перед собой. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Медленно приближайте кисть к носу и так же медленно приведите ее в исходное положение. Повторите 10—15 раз.

Во время занятий бисероплетением, в перерывах и по окончании работы выполняйте также

Упражнение 5 «Восьмерка».

Медленно посмотрите вверх-вниз, затем вправо-влево, затем по горизонтальной «восьмерке»: слева-направо и справа - налево. Повторите 5—10 раз по каждой фигуре.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ ГЛАЗ



Вывод: В результате использования здоровьесберегающих технологий на занятиях детского объединения «Бисероплентение» воспитанники: освоили различные техники бисерного рукоделия:

- научились организовывать свою деятельность на основе применения здоровьесберегающих технологий;
- сформировали осмысленное отношение к сохранению собственного зрения;
- развивают свои творческие способности средствами бисерного ткачества;
- сформировали навыки самостоятельного применения здоровьесберегающих приемов;

– дети с ослабленным зрением не только освоили здоровьесберегающую технологию бисерного рукоделия, но у них наблюдается и положительная динамика улучшения зрения.

Пальчиковая гимнастика

Игра — один из лучших способов развития речи и мышления детей. Она доставляет ребенку удовольствие и радость, а эти чувства являются сильнейшим средством, стимулирующим активное восприятие речи и порождающим самостоятельную речевую деятельность.

Пальчиковая гимнастика для детей – это пассивные или активные движения пальцами рук. Этот метод развития детей может быть представлен несколькими видами: детские пальчиковые игры (сопровождение рифмованных текстов движениями), пальчиковые упражнения с предметами и материалами, массаж.

Польза пальчиковой гимнастики для ребенка:

Во-первых, пальчиковая гимнастика позволяет развить чувственную сферу (осознание), что благоприятно сказывается на ознакомлении детей с такими свойствами окружающих объектов, как величина, форма, фактура.

Во-вторых, развитие свободных, согласованных, точных, дифференцированных и скоординированных движений пальцев рук позволяет эффективно овладеть рисуночными, лепными, аппликационными умениями, письмом и самообслуживанием (застёгивание пуговиц и т.д.).

В-третьих, высокий уровень развития мелкой моторики пальцев рук оказывает колоссальное влияние на развитие речи детей, овладение способами коммуникации, совершенствование их интеллектуальных и творческих способностей. Пальчиковые игры помогают развить у детей мелкую моторику, координацию, а главное, тактильные ощущения.

Упражнения пальчиковой гимнастики разделены на три группы.

Первая группа – упражнения для кистей рук:

– развивают подражательную способность, не требуют тонких дифференцированных движений;

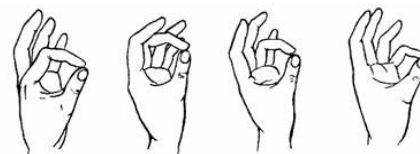
- учат напрягать и расслаблять мышцы;
- развивают умения сохранять положение пальцев некоторое время;
- учат переключаться с одного движения на другое.

Вторая группа – упражнения для пальцев условно статические:

- совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более тонких движений.

Третья группа – упражнения для пальцев динамические:

- развивают точную координацию движений;



- учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец остальным.

Пальчиковые игры несут в себе не только обучающую, но и воспитательную функцию. С помощью игр наши предки воспитывали у детей потребность в игре, давали урок нравственного воспитания, вводили его в красочный и поэтический мир родного языка.

Немного истории:

У самых разных народов пальчиковые игры были распространены издавна. В Китае - упражнения с каменными и металлическими шарами, и жители Поднебесья считают что регулярные занятия с ними улучшают память, деятельность всех систем организма, устраняют эмоциональное напряжение, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус. А в Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами, в азиатских и арабских странах перебирание четок. Прекрасное воздействие оказывает перекачивание между ладонями шестигранного карандаша. И Россия не отставала. Все мы прошли и наши дети через «Ладушки», «Сороку-белобоку», «Козу рогатую». А ведь это же такие пальчиковые игры.

Цель пальчиковых игр: развитие гибкости координаций движений рук и беглости пальцев ребенка.

Задачи:

- освободить зажатость мышц, активизировать моторику рук, выработать ловкость, умение управлять своими мышечными движениями;
- стимулировать музыкальную фантазию;

- проявлять творческие способности;
- поднять интерес к занятию;
- дать нравственное воспитание, приобщая к духовному наследию национальных культур;
- развить умственные способности, развить речь и память, укрепить здоровье.

Пальчиковая и сопряжённая гимнастика,

движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами.

Движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. В результате выполнения пальчиковой гимнастики кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, развивается воображение и фантазия. Овладев упражнениями пальчиковой гимнастики, ребёнок сможет «рассказать» руками целые истории. На занятиях по фортепиано с детьми с ОВЗ применяются следующие упражнения.

Первая группа: **Упражнения для кистей рук**

- круговые повороты кисти (по часовой и против часовой стрелки);
- отведение-приведение кисти (вправо-влево);
- движение супинации (поворот руки ладонью вверх) — пронации (ладонью вниз), супинация кисти и предплечья облегчает раскрытие ладони и отведение большого пальца (игра «Покажи ладони», движения поворота ключа, выключателя);
- поочередное разгибание пальцев кисти, а затем сгибание пальцев (большой палец располагается сверху);
- противопоставление большого пальца остальным (колечки из пальцев);
- противопоставление (соединение) ладоней и пальцев обеих рук.

Вторая группа: **Упражнения для пальцев условно статические**

1. ДЕРЕВО

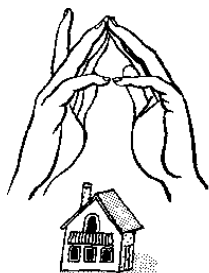


Исходное положение. (Прижать руки тыльной стороной друг к другу.

Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.)

У дерева ствол, на стволе много веток,

А листья на ветках зеленого цвета.



2. ДОМИК

Исходное положение. (Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон))

Дом стоит с трубой и крышей,

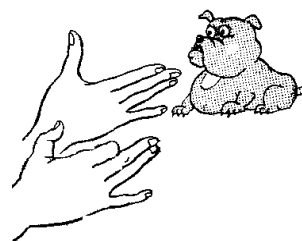
На балкон гулять я вышел.

3. СОБАКА

Исходное положение. (Правая ладонь ставится на ребро, на себя. Большой палец вверх. Указательный, средний и безымянный - вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается).

У собачки острый носик,

Есть и шейка, есть и хвостик.



4. КОШКА

Исходное положение. (Большой палец и мизинец подняты вверх. Остальные пальцы прижаты к ладони.)

Маленькая кошка

Села у окошка.

Хвостиком играет,

Мышку поджидает.

Кошка показывает коготки

Исходное положение. (Поставить ладони вертикально вверх.

Пальцы выпрямить и развести в стороны. С силой сгибать и разгибать кончики пальцев)

Если когти точит кошка,

Будет дождик за окошком.

И нырять покувыркаться



Третья группа: **Упражнения для пальцев (динамические)**

1. ЗА РАБОТУ!

Исходное положение. (Пальцы сжаты в кулачок. Поочередно разгибать пальчики, начиная с большого).

Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большаку - дрова рубить.

(Разгибаем большой палец.)

Печки всё – тебе топить.

(Разгибаем указательный палец и т. д.)

Тебе - воду носить.

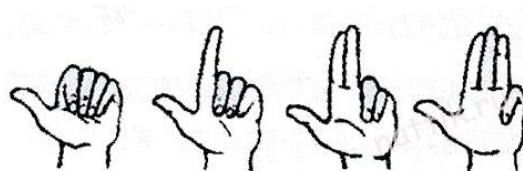
А тебе - обед варить.

А тебе - посуду мыть.

А потом всем песни петь.

Песни петь да плясать,

Наших деток забавлять. *(Поворачивать кисти рук с выпрямленными пальцами вправо - влево.)*



ПАЛЬЧИКИ ЛОЖАТСЯ СПАТЬ.

(Поочередно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого).

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать!

Этот пальчик - прикорнул,

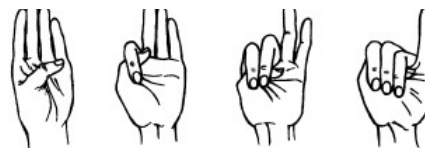
Этот пальчик уж заснул.

Ну а этот долго спал,

А потом будить всех стал.

Встали пальчики! Ура! *(Выпрямить все пальцы.)*

Нам гулять идти пора! *(Ритмично сжимать и разжимать пальцы)*



СЕМЬЯ

Вариант 1.

Исходное положение. (Сжать пальчики в кулачек. Затем по очереди разгибаем их, начинаем с большого пальца).

Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка, Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - это я. Вот и вся моя семья.

(На слово последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы.)

Вариант 2.

(Пальцы выпрямлены. Поочередно прижать пальцы к ладошке, начиная с большого).

ДОМИК

Исходное положение. (Пальцы сжать в кулачек. Поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого).

Раз, два, три, четыре, пять –

(разгибаем пальцы)

Вышли пальчики гулять. *(Ритмично сжимаем и разжимаем пальцы.)*

Раз, два, три, четыре, пять –

(сгибаем все пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца)

В домик спрятались опять.

(Ритмично сжимаем и разжимаем пальцы в кулак)

Вывод: Подборка игр и упражнений для детей с особенностями развития варьируются в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка. Для развития двигательных функций кисти руки необходимо тренировать руку в различных движениях – на сжатие, на растяжение, на расслабление. Для этого я использую следующие приемы:

- систематичность проведения игр и упражнений;
- последовательность – (от простого к сложному). Сначала на правой руке, затем на левой; при успешном выполнении – на правой и левой руке одновременно;
- все игры и упражнения проводятся по желанию ребенка, на положительном эмоциональном фоне.

Любое достижение воспитанника должно быть замеченным и оцененным.

Используемая литература

1. Шанина С. Е., Гаврилова А. М. Играем пальчиками - развиваем речь. Москва: «Рипол классик», 2008;
2. Навицкая О. П. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие под-сказки для родителей. Москва: «Сова», 2006;
3. Данилова Л. Пальчиковые игры. Москва: «Росмэн», 2008;
4. Драко М. В. Развивающие пальчиковые игры. Минск: «Попурри», 2009;
5. Анищенкова Е. С. Пальчиковая гимнастика. Пособие для родителей и педагогов. Владимир: «Астрель», 2006;