Масликова Юлия Ивановна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории,

МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества» Г. Новосибирска,

Новосибирская область, г. Новосибирск

**Здоровьесбережение на занятиях в студии**

**«Ручное вязание».**

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, « здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

По данным статистики 63% детей, поступающих в учреждения образования в 1 класс, имеют 1 группу здоровья (абсолютно здоровые дети), к 11 классу здоровыми остаются менее 30%, при этом группа здоровья 3 (дети, имеющие хронические заболевания) возрастает соответственно до 20% (при поступлении 12%).

Педагогика многое может сделать в области индивидуального здоровья, помочь человеку осознать свою индивидуальность и неповторимость, раскрыть безграничные возможности организма на пути к гармонии, реализовать свои способности к саморазвитию, самосовершенствованию. Педагог, опираясь на законы и принципы здорового существования, может создать для ребенка в учреждении дополнительного образования условия, способствующие сохранению и укреплению его здоровья.

Педагогу в организации и проведении занятий необходимо учитывать:

- обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, наличие (отсутствие) монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

- физкультминутки на занятиях, их место, содержание и продолжительность. Норма: на 15-20 мин занятий по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-мя повторениями каждого упражнения;

- психологический климат на занятиях.

Психологический климат на занятиях помогают поддерживать приемы педагогической психотерапии по Н.К.Смирнову (Н.К.Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе», Аркти, Москва, 2005):

1. Успокаивающие приемы основаны на релаксации, т.е. психоэмоциональном и мышечном расслаблении. Область использования - всевозможные проблемные и коммуникативные ситуации, состояние стресса и предстресса, устранение непродуктивного возбуждения, напряжения и т.д. Применимы на всех этапах – от предупреждения возникновения до психологической ликвидации последствий.
2. Приемы (техники) эффективного слушания.
3. Приемы педагогической эмпатии состоят в умении настроиться на эмоциональную волну человека (ученика), почувствовать его истинное, а не демонстрируемое психологическое состояние, скрытые мотивы поведения, фрустрирующие тенденции и т.д.
4. Приемы психологической поддержки помогают укрепить самооценку ребенка, помочь ему поверить в себя и свои способности, избежать ошибок, поддержать при неудачах. Именно при ее недостатке или ее полном отсутствии ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам. Полная поддержка ребенка педагогом, как и родителями, должна основываться на поддержании его положительных сторон, способностей, возможностей. Необходимо показать ребенку, что его неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств, что он важный, нужный и уважаемый член группы, класса, общества. Взрослый должен забыть о прошлых неудачах ребенка, помочь ему сформировать уверенность в том, что он справится с поставленной задачей. При выполнении трудных заданий надо помочь ребенку разбить их на меньшие – такие, с которыми он может справиться.

Ручное вязание нравится многим. Всем известно, что оно позволяет со вкусом одеваться, делать подарки близким, испытывать радость творчества и отдыхать после работы. Но далеко не все знают о том, что ручное вязание имеет не только свои достоинства, но и недостатки. Как же заниматься вязанием с пользой для здоровья?

Напряженный ритм современной жизни, возникающие время от времени конфликтные ситуации истощают нервную систему, порождают в коре головного мозга застойные очаги возбуждения, которые поддерживаются и усиливаются отрицательными эмоциями. Возбуждение, которое распространяется из этих очагов, подавляет деятельность различных центров головного мозга, нарушая тем самым слаженность его работы. Человек становится раздражительным и подавленным, у него ухудшается настроение, сон, аппетит, падает работоспособность. Но на помощь приходит такое средство, как ручное вязание. Механизм действия при вязании влечет возникновение в головном мозге нового очага возбуждения. Увлеченность работой, на которой невольно сосредотачивается человек, сопровождающие эту работу приятные эмоции усиливают потенциал «очага вязания». Возбуждение из этого участка распространяется на соседние отделы головного мозга и подавляет застойные очаги, связанные с конфликтами и стрессами. При этом неприятные, гнетущие мысли рассеиваются, на смену тревожному, напряженному состоянию приходит ощущение покоя, радости, удовлетворения. Сопровождающие вязание спокойная обстановка, удобная поза, неторопливое однообразие выполняемых действий и положительный эмоциональный фон способствуют нормализации деятельности как нервной системы, так и организма в целом. Но во время вязания человек малоподвижен. А, как известно, при малоподвижности или гиподинамии, ухудшается работа сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем, ускоряется развитие склеротических изменений, растет избыточный вес. В связи с этим не такими уж безобидными выглядят для «сидячих» профессий несколько «лишних» часов гиподинамии, проведенных со спицами или крючком. Конечно, если человек в течение дня много двигается, то 2-3 часа вязания будут для него не только приятными, но и полезными.

На занятиях студии «Ручное вязание» обучающиеся могут свободно перемещаться по кабинету. Очень важно, чтобы дети меняли статичную позу при вязании. Они могут подойти к шкафу за синтепоном для набивки вязаной игрушки, взять для просмотра или для работы журналы и альбомы по вязанию, поговорить на разные темы, потому что кроме обучения практическим навыкам вязания дети учатся еще и общению друг с другом.

*Упражнения, снимающие напряжение в кистях рук и улучшающие кровообращение (каждое выполняется в течение 1-1,5 минуты.)*

1. Руки опущены, кисти рук вращают поочередно в одну и другую сторону, а затем встряхивают. Повторить 4-5 раз за 1 минуту.
2. Руки согнуты в локтях, пальцы «в замке» на уровне груди. Быстро сгибают и разгибают в запястьях руки, затем их свободно «роняют» и кисти несколько раз встряхивают. Выполнить 3-4 раза за 0,5 минуты.
3. Руки опущены вниз, кулаки сжаты. Энергично сгибают в локтях руки и прижимают кулаки к плечам, затем их плавно опускают, кисти встряхивают. Выполнить 4-5 раза в течение 0,5 минуты.
4. Одна нога впереди, руки согнуты в локтях, разжатые кисти касаются плеч. Резко разгибают руки вперед, одновременно сжимая кисти в кулаки. Повторить 10-12 раз в течение 0,5 минуты.
5. Локти прижаты к туловищу. Поочередно согнуть руки и расслабленными кистями ударять себя по плечам. В конце упражнения руки «роняют» вниз и кисти несколько раз встряхивают. Повторить 12-15 раз за 1 минуту.

Длительная работа вязанием может привести к утомлению и перенапряжению зрения. Проводимые на занятиях упражнения для профилактики зрительного утомления позволяют снять напряжение глазных мышц, улучшить кровообращение глаз в целом, предупредить близорукость у детей или приостановить ее прогрессирование. В учебной деятельности получается так, что постоянное напряжение одних и расслабление других мышц глаза приводит к ухудшению их функциональных свойств. Необходимо укреплять глазодвигательные мышцы, дать ребенку опыт по двигательной активности глаз и, повысив тонус мышц, улучшить кровоснабжение глаза в целом.

*Комплекс упражнений для глаз.*

1. Горизонтальные движения глазами направо-налево;
2. движения глазами вертикально вверх-вниз;
3. круговые движения глазами по часовой стрелке и в противоположном направлении;
4. интенсивное сжимание и разжимание глаз в быстром темпе;
5. движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении;
6. сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставить палец и посмотреть на него – глаза легко «соединятся»;
7. частое моргание глазами.

Многолетние занятия вязанием, обучение этому искусству детей позволили мне сформулировать некоторые рекомендации, позволяющие использовать вязание с пользой для здоровья.

1. Рабочее место. Стул или кресло нужно выбирать с твердым или полумягким сиденьем и прямой спинкой.

2. Поза. Нижний край лопаток должен упираться в спинку стула, а поясница – чуть отходить от нее. Колени слегка приподняты над сиденьем, поэтому, если стул или кресло великоваты, нужно подставить под ступни ног скамеечку. Нельзя вязать, положив ногу на ногу. В соответствии с принятым у нас способом вязания, двигаются только кисти рук, а локти должны быть прижаты сбоку к туловищу.

3. Освещение. Желательно, чтобы свет был не слишком ярким и падал на руки слева, сверху и чуть сзади. Освещение должно быть мягким, но достаточным, чтобы отчетливо были видны петли. При вязании темными нитями необходимо подстилать на колени светлую ткань.

4. Инструменты. Выбирая спицы или крючок, нужно отдавать предпочтение тем, по которым легко скользят петли

Терапевтический результат от вязания начинается только тогда, когда появляется автоматизм движений, а вывязывание петель становится аналогичным перебиранию четок. Только при этом условии человек наслаждается созданием вещи.

Известно, что на теле человека есть различные точки, при воздействии на которые можно причинить вред или пользу определенным частям тела и органам, а также вызвать недуг или помочь в излечении некоторых болезней.

Очень подробно этим занимаются мануальные терапевты. Но и рукоделие тоже является невольным врачом. Когда мы занимаемся тем или иным видом рукоделия, мы воздействуем на определенные точки – нервные окончания на наших руках и это, конечно, не может не сказываться на нас. Что же происходит с нами, когда мы вяжем?

Вязание на спицах лечит сердечно-сосудистые заболевания, расстройства пищеварения, зубные и головные боли, воспаления почек, болезни нервной системы, помогает при травмах позвоночника, сотрясении мозга, способствует скорейшему выходу из депрессий и помогает переносить тяжелые потрясения

Вязание крючком помогает избавиться от головных, зубных, ушных болей, лечит простудные и кардиологические заболевания, склероз, заторможенность нервных процессов, болезни печени и почек, остеохондрозы, повышенную утомляемость и боли из-за старых травм.

Вязание на вилке снимает нервные головные боли, боли из-за старых травм, отеки ног, сухость кожи, помогает восстановить силы при истощении организма, улучшает состояние волос и ногтей, тормозит старение организма, лечит нарушения в работе вестибулярного аппарата, плохую свертываемость крови, носовые кровотечения, различные страхи.

*Работа с леворукими детьми.*

Мозг человека состоит из правого и левого полушария. Левое полушарие отвечает за абстрактное мышление и речь, а правое – за творческие навыки и образное мышление. Ведущее полушарие, как правило, определяется ближе к трем годам. Если доминирует левое полушарие, ребенок, скорее всего, будет правшой. Считается, что ребенок с доминирующим правым полушарием головного мозга, более эмоционален, доверчив, склонен к перепадам настроения. Ребенок-левша легко раздражается, также есть склонен к вспышкам гнева. Но при всем этом, ребенок-левша, скорее всего, будет очень целеустремленным и настойчивым человеком. Также у таких детей наблюдаются склонности к живописи и музыке, но у леворукого ребенка могут быть проблемы с речью.

В процессе работы мне часто приходилось сталкиваться с леворукими детьми. Было очень трудно обучать этих детей, особенно младшего школьного возраста. Чтобы помочь леворуким детям приобрести навыки вязания, я научилась вязать левой рукой.

При вязании спицами левая и правая рука участвуют в процессе примерно одинаково, так что особых трудностей для левшей обучение вязанию спицами не представляет. То же касается и тунисского вязания. У левшей есть выбор: они могут вязать левой рукой или просто держать крючок в правой руке и балансировать вязаное полотно левой. Сложнее обстоят дела при традиционном вязании. Если человек вяжет левой рукой, то начинать работу нужно с левого нижнего угла, а не с правого, в том числе и по схеме. Также можно использовать метод «зеркального отражения».

У меня в студии «Ручное вязание» четыре года занимается замечательная девочка-левша. Очень творческий человек. Прекрасно рисует, поет, превосходно вяжет очень нестандартные вещи. Если раньше она работала с вязаной миниатюрой, то теперь попробовала вязать не просто большие, а очень большие игрушки (крокодил, фламинго), отличающиеся натуралистической похожестью на настоящих животных.

Наблюдая за леворукими детьми, действительно могу сказать, что это очень талантливые, способные дети, у которых очень развито творческое мышление. Дети упорно и терпеливо идущие к поставленной цели. Обучать таких детей и общаться с ними очень интересно. Главное не преподносить леворукость как недостаток. Гораздо лучше формировать уверенность ребенка в том, что леворукость – это скорее его преимущество, ведь многие известные люди были левшами (Леонардо да Винчи, Н. Лесков, С. Рахманинов, Г. Каспаров и др.).

Одним словом, нужно любить ребенка и принимать его таким, как он есть. Не формировать в нем комплексы и не давать это делать другим.

В системе дополнительного образования здоровьесберегающая среда может быть успешно реализована. Эффективность результатов во многом зависит от педагогов, их мотивации, компетенции, от управления образовательным процессом, от того, следуют ли сами педагоги нормам и правилам здорового образа жизни. Мне несложно говорить с детьми на эти темы, так как здоровый образ жизни для меня – это норма (14 лет занималась аэробикой, катаюсь на лыжах и велосипеде, занимаюсь гимнастикой для глаз).