

**«Использование
здоровьесберегающих
технологий - залог успешности
учебно-воспитательного
процесса на уроках технологии»**



Здоровье человека является высшей ценностью. Формирование здорового образа жизни начинается с детского возраста. На сегодняшний день прослеживается тенденция ухудшения физического состояния детей по сравнению с их сверстниками предыдущих поколений а, в течение обучения дети проводят 70% своего времени в школе следовательно именно на школе лежит огромная ответственность за формирование у здорового образа жизни.



В федеральной целевой программе развития образования говорится: «Работа по сохранению и укреплению здоровья детей приобретает особую актуальность и предполагает внедрение здоровьесберегающих форм и технологий в педагогический процесс».



В соответствии с требованиями ФГОС профильный труд должен обеспечить: «Овладение трудовыми умениями, необходимыми в разных жизненных сферах. Овладение умением адекватно применять доступные технологии и освоенные трудовые навыки для социального и трудового взаимодействия. Обогащение положительного опыта и установки на активное использование освоенных технологий и навыков для индивидуального жизнеобеспечения, социального развития и помощи»



В Концепции модернизации Российского образования сказано: «...необходимо провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создать в общеобразовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся».



-
- Организация образовательного процесса в нашей школе соответствует государственной политике в области образования, она учитывает функциональные возможности ребенка.
 - Основной контингент наших учеников это дети с ОВЗ(физическими и интеллектуальными нарушениями, которые являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза и в результате которого страдают все стороны психофизического развития ребенка).



Учитываю особенности детей.

- 1 Осуществляя индивидуальный подход к уч-ся
 - 2 Рационально организую урок учитывая гигиенические критерии с использованием хронометража по плотности урока.
 - 3 Всегда анализирую и учитываю причины утомляемости и применяю приемы, устраняющие утомление.
 - 4 На уроках практикую проведение физкультминуток связанных с движениями.
- . При подготовке к уроку, всегда провожу его анализ с позиции здоровьесбережения.



Осуществляю индивидуальный подход к уч-ся т. к. все нарушения сугубо индивидуальны. Например: ученице-левше при изучении ручных стежков объясняю все трудовые действия для левой руки и при необходимости заранее составляю подробную индивидуальную инструкционную карту, в то время как весь класс работает по общей инструкционной карте, для ученицы с пониженным зрением провожу дополнительный комплекс упражнений для глаз, даю индивидуальные задания не требующие большой зрительной нагрузки и т.д.



- **Некоторые гигиенические критерии рациональной организации урока приведены в таблице.**

- **№**

- **Факторы урока**

- **Уровни гигиенической рациональности урока**

- **рациональный**

- **Недостаточно рациональный**

- **Нерациональный**

- **1.**

- **Плотность урока**

- **не менее 60% и не более 75-80 %**

- **85 – 90 %**

- **Более 90 %**

- **2.**

- **Количество видов учебной деятельности**

- **4-7**

- **2-3**

- **1-2**

- **3.**

- **Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности**

- **Не более 10 мин**

- **11-15 мин**

Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения.

- 1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете: температура и свежесть' воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, наличие /отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
- 2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4-7 видов за урок.
- 3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 мин.
- 4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее 3.
- 5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 мин.
- 6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы



Причины утомляемости.

.

- 1) за то же время, что и при традиционных формах обучения, дается большой объем информации;
 - 2) хотя форма и способ подачи его более наглядны, высокая плотность передачи знаний (при отсутствии обратной связи) затрудняет процесс восприятия.
- Поэтому необходимо регламентировать время



- - дыхательные упражнения общей направленности (разработанны А.Н. Стрельниковой). **Например: Упражнение «Насос».**
- Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Допускается выполнять упражнение сидя.
- Сделайте лёгкий наклон: (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий выдох носом во второй половине наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться) — и снова наклон и короткий шумный вдох с пола. Наклоны вперёд делаются ритмично и легко, низко не наклоняйтесь, достаточно наклона в пояс. Спина круглая, а голова опущена. Можно взять в руки свёрнутую газету или палочку и представить, что накачиваете шину автомобиля.
- Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.



Электронные физминутки



для глаз



Программа обучения в школе
предусматривает прохождение трудовой
практики.

Организация практики, когда учащиеся входят в бригады взрослых рабочих в большей мере решает задачу адаптации учащихся и даёт школьникам положительный опыт в деле формирования у них готовности к производительному труду на современных промышленных предприятиях и дальнейшей успешной социализации в обществе.





Результатом применения здоровьесберегающих технологий в нашей школе (с учётом специфики и контингента учащихся) в школе является воспитание трудоспособного, социально адаптированного, ориентированного на здоровый образ жизни члена общества.



Спасибо за

ВНИМАНИЕ!

