

*«Здоровьесберегающие технологии основа
построения образовательного процесса на
уроках швейного дела»*

Учитель технологии

Орехова Елена Валентиновна

КОУ ВО «Борисоглебская школа- интернат »

- Всего полезнее было бы для здоровья человека, если бы физический и умственный труд соединились в его деятельности.
(К. Д. Ушинский)

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровье сберегающие технологии – это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий по охране и укреплению здоровья учащихся.

Цель здоровьесберегающих технологий

Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья во время работы (за период обучения)

Задачи здоровьесберегающих технологий

1. Организация работы с наибольшим эффектом
2. Создание условий ощущения радости в процессе обучения
3. Мотивация на здоровый образ жизни

Основопологающие принципы здоровьесберегающих технологий по профилю «Швейное дело»

- ◎ 1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессов в учебно-воспитательном процессе. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха.
- ◎ 2. Развитие двигательной активности. Сочетание методик — оздоровления и воспитания позволяет добиться стойкой адаптации ребенка, сохранить и укрепить здоровье в условиях специального учреждения.
- ◎ 3. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходима во избежание переутомления.

Задачи учителя

1. Научить ученика работать без напряжения, а значит беречь свои силы.
2. Проводить чередование различных видов деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассматривание наглядных пособий, образцов изделий, практическая работа.
3. Создание эмоционального климата на уроке.
4. Создание ситуации успеха
5. Проведение физкультминуток

Требования по здоровьесбережению учащихся:

- сохранение зрения;
- правильная осанка;
- правила техники безопасности при работе в мастерской;
- гигиенические требования;
- физкультминутки;
- доступность задания;
- коррекция;

Какими должны быть упражнения ?

Упражнения входящие в физкультминутки не должны загружать школьника физически, а давать возможность восстановить деятельность тех областей, на которые приходится основная нагрузка - это глаза, руки, спина, шея, психологическая разгрузка мозга.

Гимнастика для глаз

Выполнять без напряжения медленно, каждое упражнение 5 – 7 раз

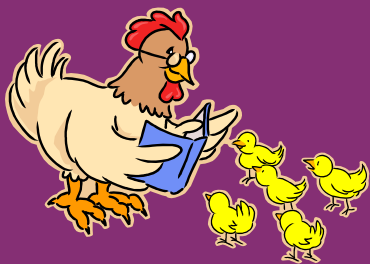
1. Вертикальные движения глазами вверх (считать до трёх), вниз (считать до трёх)

2. Горизонтальные движения глазами вправо, влево

3. Круговые движения глазами сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки

4. Направление взгляда на указательный палец вытянутой руки, затем вдаль





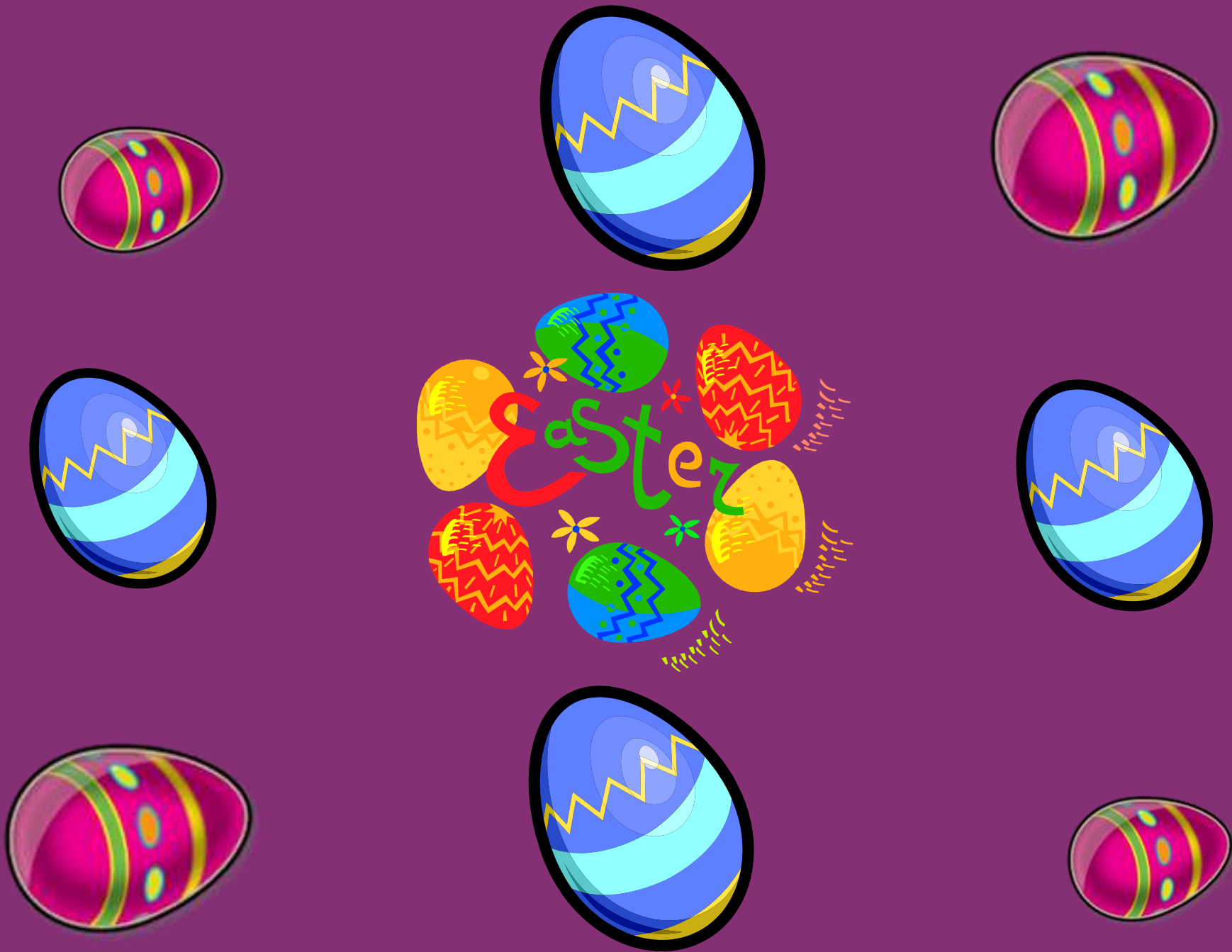
ИНСТРУКЦИЯ

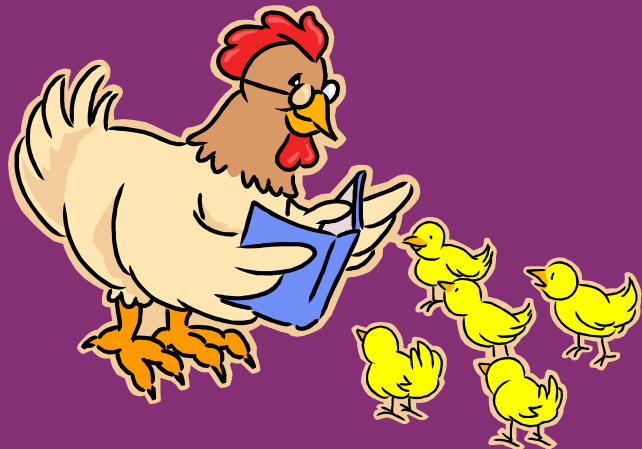
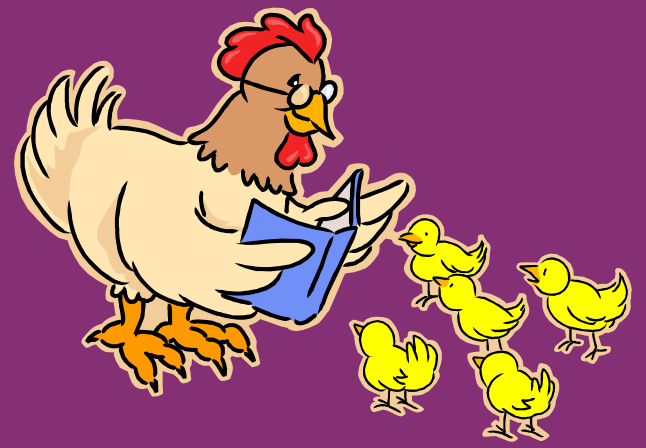
ВСЕ ОЧЕНЬ
ПРОСТО!

Следи за движением
фигур на экране!

ВНИМАНИЕ!

НАЧАЛИ!





Укрепление вестибулярного аппарата



1. Наклоны головы вперёд и назад до касания затылком спины

2. Повороты головы вправо и влево до упора

3. Круговые движения головой в трёх положениях:

Голова прямо

Голова наклонена вперёд

Голова запрокинута назад

Профилактика нарушений осанки



Исходное положение - стоя. Правую руку поднять вверх, согнуть в локте и завести за спину. Левую руку опустить вниз, согнуть в локте и завести за спину. Коснуться или сцепить пальцы правой и левой руки у правой лопатки. Плечи слегка отвести назад, подбородок поднять и вытянуть вперёд. Повторить упражнения начиная с левой руки.



Ароматерапия

нормализует
психическое состояние,
улучшает циркуляцию
крови и уравнивает
процессы протекания в
организме, тем самым
повышает его
сопротивляемость к
вредным внешним
воздействиям



Упражнения с мячиками

способствуют :

- развитию мелкой моторики рук,
- воздействуют на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней,
- улучшают кровообращение, тонизируют мелкие мышцы на руках,
- активизируют





Высшая оценка деятельности педагога-
здоровое, успешное будущее его учеников!



Благодарю за внимание!!!