**Здоровьесберегающие технологии на уроках  технологии.**

Учитель Захарова Наира Владимировна

          Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Каждый из нас знает, что установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама по себе, а формируется в результате определенного педагогического взаимодействия. Одной из центральных задач модернизации образования является построение здоровьесберегающего образования. Данная задача не может быть решена, если мы не будем сами осознанно относится к своему здоровью.  В настоящее время можно с уверенностью сказать, что именно учитель, в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, даже чем врач.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе. Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

 Необходимо обратить внимание на гигиенические условия в классах (кабинетах): чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса. Неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся оказывают  и такие психолого-педагогические факторы, как:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;   
- увеличение темпа и объема учебной нагрузки;   
- несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;   
- отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Здоровьесберегающие технологии на уроках  технологии - задача особой важности.   
        С целью здоровьесбережения учеников возникает необходимость включения в двигательный режим школьника мероприятий, направленных на улучшение мозгового кровообращения, снижение зрительного утомления и статического напряжения мышц спины и кисти.

На уроках технологии  проводятся **физкультминутки**, которые являются обязательной составной части урока (по 1-2 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), введена система разминок для глаз. Для этого используются схемы зрительных траекторий, расположенные на экране. Упражнения сочетают  в себе движение глазами, головой и туловищем. Такие упражнения хороши, когда ученикам так необходима физическая разминка, разрядка, резкая смена деятельности.

Упражнение «Росток» способствует повышению активности организма. Уверенно встать на всю стопу, сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх, потянуться как можно выше, не отрывая пятки от пола, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

Для улучшения мозгового кровообращения проводится упражнение «Гибкая шея».И.п.: сидя или стоя. 1 – руки за голову; локти развести широко, голову наклонить назад;  2 – локти вперед; 3–4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Темп медленный. Повторить 3 раза.

Упражнение «Наклоны» способствует профилактике нарушений зрения.  И.п.: сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5 раз.

Упражнение «Непоседа» **-**снятию статического напряжения мышц спины**.** И.п.: руки на краю парты, встать, один хлопок перед грудью, сесть. Встать, два хлопка перед грудью, сесть. Встать, три хлопка перед грудью, сесть. Повторить 5 раз, чередуя количество хлопков.

Упражнение «Лицо релаксанта»  - релаксация.Дети садятся в удобную позу, закрывают глаза, слегка опускают нижнюю челюсть, будто пытаются произнести звук ***ы,*** стремятся расслабить все мышцы лица, ни о чем не думать и вызвать у себя ощущение полного спокойствия.

Во время выполнения упражнений очень важен эмоциональный климат и наличие у школьников желания их выполнять, стремление больше узнать, радость от активности.  
     Преподавание предмета технологии позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания на уроках.   
    При изучении раздела «Кулинария», учащиеся знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращается внимание учащихся на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Проводится работа по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований.   
   В ходе изучения тем «Цветы в доме и приусадебном хозяйстве» и тем из раздела «Растениеводство» учащиеся знакомятся с разновидностями комнатных и приусадебных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей.   
   Работая на пришкольном участке, учащиеся получают дополнительную физическую разгрузку, проводят время на открытом воздухе. Всем известно, что посильный сельскохозяйственный  труд оказывает благотворительное влияние на развивающийся организм школьников. Эта работа требует определенных физических усилий, при которых основная нагрузка ложится на костно-мышечный аппарат. Последний, в свою очередь, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, усиливает обмен веществ, стимулирует крепкий, здоровый сон, повышает работоспособность и выносливость. Однако, при этом необходимо организовать занятия, так чтобы они соответствовали возрастным, половым и индивидуальным возможностям каждого учащегося, а также предполагали обязательное соблюдение правил гигиены, безопасности труда и требований к режиму и условиям.   
    Неправильно организованный сельскохозяйственный труд учащихся, вместо ожидаемого оздоровительного эффекта, может явиться причиной отклонений (искривление позвоночника, нарушение осанки и т.д.) в их физическом развитии и здоровье.   
    При изучении тем из раздела «Создание изделий из текстильных и поделочных материалов» учащиеся знакомятся с натуральными, искусственными и химическими волокнами, из которых изготавливают ткани, их свойствами, применением и влиянием на здоровье человека.            Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся.   
   Уроки технологии  дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на физическую, более эмоциональную.

Заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов.  
   Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока.