**Обобщение опыта**

**учителя сельскохозяйственного труда**

**ГБС(К)ОУ «Севская школа-интернат VIII вида »**

**по теме:**

***«Здоровьесберегающие технологии на уроках сельскохозяйственного труда***

***в коррекционной школе».***

**Оглавление**

1. Проблема, цель, задачи, прогнозируемый результат

2.  Введение

3.  Основная часть:

Допустимые нормы

Гигиенические условия в классе.

Виды учебной деятельности.

Физкультминутка - одна из технологий здоровьесбережения

на уроке.

Двигательная активность на уроке.

4. Вывод.

5. Литература

**Проблема:**

1. Утомляемость на уроке.

2.  Не соблюдение техники безопасности на уроках.

3.  Работа в спецодежде.

4.  Не соблюдение правил по переноске грузов.

5.  Отсутствие мотивации к труду.

**Цель:**

1. Создание условий для формирования здоровой личности.

2. Укрепление здоровья на уроках сельскохозяйственного труда через
различные [виды деятельности](http://www.pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/).

**Задачи:**

1. Соблюдение гигиенических условий в кабинете.

2.  Использование на уроке различных видов деятельности.

3.  Выработка навыков по соблюдению правил, инструкций по технике безопасности.

4.Воспитание правильного представления о здоровом образе жизни.

5. Привитие навыков культуры труда.

**Прогнозируемый результат:**

Подготовить учащихся к реальной жизни, способных к выполнению определённых работ, где требуется соблюдение ТБ для своего здоровья.

**Введение**

 **Здоровье** - это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психическая гармония человека. А также доброжелательное, спокойное отношение между детьми. Здоровье формируется с детства. До недавнего времени забота о здоровье ограничивалась лишь врачебными кабинетами.

 Выбрать эту тему меня заставила сама жизнь. Ведь мы с ребятами изучаем не только теорию, но и закрепляем всё на практике, работая на пришкольном участке или на ферме, где надо строго соблюдать правила по ТБ, а иначе можно повредить своему здоровью или здоровью своего одноклассника. За примером далеко ходить не надо. Мы выращиваем овощи для своей столовой, при уборке ребята могут бросить друг в друга овощами, комком земли, иногда в ход идёт даже инвентарь, а при работе на ферме возникают различные ситуации при переноске грузов, при подготовке кормов и кормлении животных

 Перед тем, как идти на какую-то практическую работу я провожу инструктаж. Для этого в кабинете имеется журнал по ТБ, папка с инструкциями по охране труда. Начиная с 2011 года можно проследить динамику соблюдения ТБ на уроках с\х труда.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уч. год** | **Уч- ся** | **Соблюд. ТБ** | **Нарушен. ТБ** | **В % отношен.****соблюд.** | **Наруш.** |
| 2011-2012 | 5кл.-10чел. 6кл.-8чел. |  ++ | **-** | 100% 100% | **-** |
| 2012-2013 | 6кл.-10чел. 7кл.-8чел. | + + | **-** | 100% 100% | **-** |
| 2013-2014 | 7кл.-10чел. 8кл.-8чел. | + + | **-** | 100% 100% | **-** |

 Для закладки овощей на хранение в хранилище была закуплена тележка для перевозки, имеются ведра, мешки, закупаем рукавицы для работы в огороде и на ферме. Постоянно слежу за тем, чтобы ребята соблюдали допустимую норму при переноске тяжестей.

**Допустимые нормы при переноске**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **возраст** | **девушки** | **юноши** |
| 14 лет | 3кг | 6кг |
| 15лет | 4кг | 7кг |
| 16лет | 5 кг | 11кг |
| 17 лет | 6кг | 13кг |

**Гигиенические условия в классе**

 От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможности длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

 Гигиенические условия в кабинете соответствуют [санитарным нормам](http://www.pandia.ru/text/category/sanitarnie_normi/): в классе всегда чисто, тепло, уютно, имеется форточка для проветривания, рациональное освещение кабинета и доски, много цветов. Столы и стулья расставлены по росту учащихся,

**Виды учебной деятельности**

 На уроке стараюсь использовать от 4-7 видов учебной деятельности по продолжительности от 5 до 10 минут. Это использование тестов, нескольких слайдов, письмо, чтение, рассматривание наглядных пособий, проведение практических работ. Провожу уроки в игровой форме, «За [круглым столом](http://www.pandia.ru/text/category/kruglie_stoli/)», ролевые игры.

Вожу ребят на экскурсии. Посещаем ферму хозяйства СПК «Шведчиковское» нашего района.

 В результате этого ребятам интересно на занятиях, они стремятся больше узнать, у них проявляется интерес к изучаемому материалу. Не секрет, что постоянное принуждение к учёбе разрушает здоровье детей и изматывает учителя.

 Я считаю, что учитель обязан обеспечить на уроке благопри­ятный эмоциональный фон. Это и улыбка учителя, первое приветствие, общение с детьми, между детьми. Иногда можно применить и юмор, чтобы дети посмеялись. Ведь смех тоже залог здоровья.

**Физкультминутка - одна из технологий здоровьесбережения на уроке**

 Физкультминутки могут проводиться только в логике урока, на котором они используются. Они должны включаться в урок в те моменты, когда завершён разбор одного логического блока урока и учитель планирует переходить к следующему. Если таких логических блоков в уроке нет, то и места для физминуток нет.

 Ведь любая двигательная активность, даже такая незначительная, как во время физкультминутки, требует переключения нервной системы, сердечно- сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

 И так, физкультминутки я провожу на каждом уроке, как форму активного отдыха учащихся в процессе урока с целью предупреждения и снятия утомления, повышения активного внимания и работоспособности, для улучшения самочувствия.

 Кроме того, энергичные движения и углублённое дыхание усиливают кровообращение в мозгу, что также способствует снятию утомления. В результате восстанавливается устойчивость, внимания, повышается общий тонус и работоспособность.

 Физкультминутка - это лучшее усвоение учебного материала, средство сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Обязательной составной частью моего урока является физкультминутка. Со старшеклассниками - это 1 раз, а в 5 – 6 классе бывает и по 2 на уроке.

 Например: воздействуя на ушную раковину можно лечить детей.

Верх уха - это конечности.

Если ухо загнуть как пельмень, то это зона иммунитета.

Боковая часть от мочки – позвоночник.

Мочка уха - голова.

 Можно использовать такие упражнения:

1. Обнять ушную раковину между указательным и большим пальцами и потянуть вверх, вниз, назад, вперёд, повращать против часовой стрелки по 2 - 3 движения каждого. 9 - для профилактики тугоухости и её лечения, снятия напряжения с позвоночника.

2. Основание ладони вкрутить в ушную раковину, а затем резко обнять. (Это упражнение для лечения тугоухости и отита среднего уха.)

3. Похлопать по ушам кончиками пальцев. (10-1Зраз)

4. Похлопать ушами 5-10 раз.

5. Между подушечками указательного и большого пальца массировать большую кривизну ушной раковины вверх, вниз-10. Это упражнение для профилактики позвоночника.

6. Захватить верхушку уха и согнуть её как пельмень 5-10 раз. Это упражнение для профилактики варикоза, кровообращения в конечностях, в малом тазе.

7. Растереть мочку уха 10-15 секунд. Снимает утомление, боль в голове.

 Для профилактики зрения я провожу следующие упражнения:

1. Основанием ладони прикрываем глаза так, чтобы свет не проникал под ладони, затем глаза закрываем и представляем что-то чёрное. При появлении тепла в глазах ладони отнимаем (глаза закрытые) и в глазах появляется изображение красного шара «Солнышко».

2. «Близко-далеко». Достать кончик носа с закрытыми глазами. Снимает напряжение.

3. Китайская гимнастика для глаз. Повторить 3 раза для профилактики. Улучшает зрение за месяц. Подушечкой большого пальца 8 раз нажать на точку расположенную у внутреннего глаза.

 Знания здоровьесберегающих технологий - важная составляющая профессиональной технологии компетентности современного учителя. Используя эти технологии я решаю проблему перегрузки и переутомления учащихся. В своей работе я использую некоторые методы по В. Ф.Базарного. Например: методику сенсорно-координаторных тренажей «Четыре угла». Упражнения выполняются в свободной позе: дети делают движения головой, глазами, туловищем в течение 1,5-2 минут.

 В кабинете фиксируются яркие изображения: схемы, числа, картинки. Всё это повышает физическую активность детей на уроке.

 **Двигательная активность на уроке.**

 Одним из важных средств сохранения и укрепления здоровья является физическая и двигательная активность. Движение или физическая нагрузка-это универсальное лекарство против любого стресса. (Считается, что самостоятельные и контрольные работы в школе являются сильнейшей стрессовой ситуацией).

 Двигательная активность снимает нервное и умственное напряжение, способствует стимуляции мозговой деятельности, улучшает кровообращение.

 Одной из форм двигательной активности являются практические уроки труда в огороде, саду, на ферме, где ребята получают разностороннюю нагрузку на различные группы мышц, развивают основные физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию.

 В огороде, саду они вскапывают почву, сеют, ухаживают, а затем убирают урожай. На ферме ребята готовят корма для животных, чистят в клетках у них, ухаживают за ними.

 Все ребята относятся к специальной медицинской группе. Работать с этими детьми одновременно и легко и сложно. Сложнее организовать работу, так как необходима чёткая дозировка нагрузки, индивидуальный подход к каждому ребёнку, так как многие из них физически развиты слабо.

**Вывод.**

 Подготовить учащихся к реальной жизни, способных к выполнению определённых работ, где требуется соблюдение ТБ и здоровье детей - это самое главное. Складывается оно по крупинкам, которые можно растерять. Лишь целенаправленная, повседневная работа позволит заложить фундамент высокой работоспособности. А основной показатель результативности этой работы является здоровье детей.

**Литература**

1. Т. М.Жирова «Твоя жизнь-твой выбор».Издательство «Панорама» 2007год.

2. Л. В.Баль, С. В.Барканова «Формирование здорового образа

жизни российского подростка» Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2002год.

З. В.В. Гордеева, Г. И.Викулова «Педогогические советы». Издательство «Учитель», 2006год.

4.В. Ирхин, И. Ирхина «Учитесь на здоровье». Библиотечка

«ПС», выпуск №22,Москва, Чистые пруды, 2008год.

5. «Физкультминутки для ученика и учителя» Методическое пособие, Пермь, 2004год.