**АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА  
учителя технологии МБОУ «СОШ № 11» ИМРСК**

**Косенко Любови Александровны.**

**«Здоровьесберегающие технологии на уроках технологии»**

Я не знаю большей красоты,

чем здоровье.

Г. Гейне

В настоящее время складывается твердое убеждение в том, что современная система образования является одним из серьезных факторов риска здоровья школьников.

Печальная статистика, которая никого не сможет оставить равнодушными. Только 18% процентов школьников можно назвать полностью здоровыми. Наиболее частыми заболеваниями у школьников являются нарушения зрения, осанки, заболевания органов пищеварения.

К пятому классу число детей, имеющих хроническую патологию, увеличивается в два раза по сравнению с детьми дошкольного возраста, к 15 годам - в 2,7 раза.

Вот почему перед учителями школ поставлена задача по внедрению в процесс обучения здоровьесберегающих технологий. В своей работе, на уроках технологии, я создал условия, способствующие сохранению и укреплению соматического и психического здоровья школьников.

В первую очередь это условия работы и соблюдение санитарно-гигиенических норм. Все это соблюдается в нашей школе: кабинет технологии расположен на первом этаже, оборудован жалюзи. Ученики, заходя в такой кабинет, конечно же настраивается на творческую и плодотворную деятельность. Таким образом, моей главной задачей становится развить этот настрой, не давая ему угаснуть в течении урока.

Ведь каждый ребенок – это личность, со своими психофизиологическими особенностями. Неизвестно с какими проблема он пришел из дома, или с предыдущего урока, с кем успел поссориться на перемене, на кого обидеться. И здесь, я конечно же стараюсь применять индивидуальный подход к каждому из них. Ведь имея, опыт, уже можно сразу увидеть состояние, настрой ребенка: кто лениться, уклоняется от активной работы, а кого сегодня и вовсе не стоит спрашивать. Для каждого из них стараюсь найти доброе слово и полезный совет. Созданный таким образом благоприятный эмоциональный климат сохраняется на протяжении всего занятия.

Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке я, систематически провожу *динамические паузы, физминутки, минутки релаксации*, психогимнастику, пальчиковую гимнастику.

Например:

Исходное положение стоя, ноги вместе: на вдохе, руки вверх и встаем на носки и тянемся, как можно выше, а затем на выдохе резко опускаем руки вниз.

Учебные занятия я провожу в режиме смены динамических поз: в начале и в середине урока меняется поза детей (сидя-стоя), т.е. при устном повторении или обобщении материала, ученики встают на 2-3 минуты и работают на уроке стоя. При этом сохраняется и укрепляется телесная вертикаль, позвоночник.

Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за швейной машинкой я рекомендую учащимся в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, *отводить взгляд вдаль на несколько секунд*. После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

На уроках ученики выполняют *простейшие упражнения для глаз*, которые не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Я обычно использую следующие комплексы упражнений для глаз:

1. Комплекс

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3—4 раза. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх—налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 -6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

1. Комплекс

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10—15. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1—4, затем налево на счет 1—4 и прямо на счет 1—6. Поднять глаза вверх на счет 1—4, опустить вниз на счет 1—4 и перевести взгляд прямо на счет 1—6. Повторить 4—5 раз. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25—30 см, на счет 1—4, потом перевести взор вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз. В среднем темпе проделать 3—4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

На занятиях, я систематически провожу один из этих комплексов упражнений для глаз. Упражнения, содержащиеся в них не сложны, их с легкостью проделывает каждый ученик, к тому же они не занимают много времени, и позволяют выработать у детей привычку проводить гимнастику для глаз. Зарядка для глаз обязательно имеет свое место перед и после окончания работы за швейной машиной.

Поскольку в течение урока происходит снижение интереса учеников, утрата внимания, то следовательно, возникает необходимость увлечь учащихся творческой деятельностью, добившись их личной заинтересованности в учебном процессе, в достижении цели.

Целенаправленное, управляемое со стороны преподавателя развитие творческих способностей приводит к тому, что у школьников появляется интерес не только к знаниям, но и к способам их приобретения. Ученики соприкасаются также и с эстетической стороной умственного труда, когда они учатся сравнивать несколько способов решения одной задачи, как по правильности, рациональности, так и по “красоте” – простоте, изяществу, лаконизму.

Вот те приемы, которые я использую на своих уроках.

**Первый прием –** приемсоздания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, или народная мудрость, тихо звучащая лирическая музыка, все это средства повышают интерес к предмету, создают благоприятный психологический климат. Мы не должны забывать, что ученик, это прежде всего ребенок, которому нужно смеяться, шалить, шутить. Но при этом неуклонно приучать их к правилу, сформулированному в народной пословице «делу-время, а потехе – час».

**Второй прием –** возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками. Например, в ходе выполнения какого-либо задания я сознательно допускаю ошибку, и слежу затем кто из учеников заметит это, исправит мою ошибку. В дальнейшей это приводит, к тому, что даже если я где-то или в чем ошибусь, то ученики поправят меня. Таким образом, стимулируется мысль ученика, побуждая его и всех остальных находить убедительные доказательства, мотивировать свою точку зрения.

**Третий прием** – “пробуждение умственного аппетита” к самостоятельной работе на уроке и дома; решая одинаковые для всех задачи, как обычно кто-то даже не решает вообще; при индивидуальном подборе, когда справляются с легкими задачами, предлагаются “очень трудные”, таким образом, закрепляется вера в собственные силы, в успех. Здесь я использую индивидуальный подход. Чтобы не снижать их интерес к занятию, и к предмету в целом.

**Четвертый прием** – совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красиво написанному коды программы, нестандартному методу решения задачи и переживают неудачи, стараясь относится к ним как нормально явлению, на пути приобретения незаменимого опыта, радуются успехам. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, часто на уроках рассматриваю задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”.

Включая в урок хотя бы один элементов здоровьесберегающих технологий, стараюсь сделать процесс обучения интересным и занимательным, создать у учеников бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес к предмету.

В заключение, хотелось бы отметить, что структуру урока можно изменять в зависимости от вида и темы урока, этапов может быть различное количество, методов проведения может быть несколько, но приоритетным, для меня, остается выполнение таких условий: разнообразие видов деятельности, работа за швейной машиной не больше установленного времени (75% от установленного времени) и доброжелательная обстановка на уроке. Эти три условия помогают избежать усталости.

Важно помнить, что здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь!

Директор МБОУ «СОШ №11» ИМРСК И.П. Аршеватская