**Здоровьесберегающие технологии на уроках технологии**

**Цель технологии**

Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Описание технологии**

Организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Я ещё на перемене должна проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости - проветрить помещение.

Провожу  работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах как на местах. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

Планируя урок, я  стараюсь не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-6 смен видов деятельности на уроке.

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования **динамических пауз** на каждом уроке.

1. Упражнение: после введения нового материала, хорового прочтения нового термина

ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что нос вырос, как у Буратино,

обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин, это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его.

2. Упражнение для глаз - "Раскрашивание". Игра "Муха" помогает глазам отдохнуть.

3.Упражнения на релаксацию. Например, игра "Роняем руки" расслабляет мышцы всего корпуса.

4.Упражнения для формирования правильной осанки ("Вверх рука и вниз рука") и дыхательная гимнастика.

 5.Игровые задачи, которые непосредственно связаны с понятиями "знание своего тела", "гигиена тела", "правильное питание", "здоровый образ жизни", "безопасное поведение на дорогах".

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда. На уроках технологии  учебная деятельность несет практический характер, но есть и теоретическая часть, связанная с классной доской. Например,**в 5 классе «Приготовление салата из свежих овощей».** Очень важно, чтобы к началу урока были уже сделаны необходимые записи на доске: задания, быть может, план работы на уроке. Можно сразу указать в зависимости от степени сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Зная весь план урока, какие знания, умения, навыки необходимо приобрести, какой объем работы выполнить, ученик может выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что формирует учащегося как субъекта учебной деятельности.

Планируя работу на доске, иногда удается расположить задания так, что выполняются сначала более простые, требующие меньше записей, они и были помещены в нижней части доски. По мере их выполнения, убираются с доски записи их решений, освобождается место для более трудных заданий, которые помещались выше и требуют больше места для записи решения. В конце урока решается самое сложное задание, после чего и вытирают это задание. Доска остается чистой, ученики уходят с урока с чувством успешно и полностью выполненной работы. Например, **в 6классе по теме «Оборудование кухни и уход за ним».**

 При изучении нового материала, наоборот, хорошо, когда весь материал урока записан на доске и при подведении итогов урока  есть возможность окинуть еще раз взглядом чертежи, деталей кроя. Например, **в 5 классе тема: «Построение чертежа изделия в масштабе 1:4».**

При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный  результат, но и степень усердия ученика.

Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для  этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Например,

Несколько минут на уроке необходимо уделять оздоровительным моментам.

Очень хорошо если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так,**например, при изучении темы в 6 классе «Экономная раскладка выкройки изделия и раскрой»**, ученики долгое время стоят, наклонившись вперед, что приводит к болям в спине, поэтому  учитель предлагает во время физкультминутки следующее упражнение:

- ученики встают руки вытянуты вперед;  ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; затем руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.

Простейшие упражнения для глаз, например, **в 5классе: тема урока «Вышивка швами: «стебельчатый», «тамбурный», «вперед иголку» ».** Обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они служат профилактикой нарушения зрения. Это следующие упражнения:

1) вертикальные движения глаз вверх - вниз;

2) горизонтальное вправо - влево;

3) вращение глазами по часовой стрелке и против;

4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно апосредовательно воздействовать на весь организм. Например,

**В 6 классе тема урока: «Требования к прическе школьницы».**

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно «разбудить» детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день.**Например, в 5 классе тема урока «Физиология питания. Витамины, их значения».** При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом. Массаж проводится в следующей последовательности:

1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);

2) парные точки по краям крыльев носа (помогает восстановить обоняние);

3) точка посередине верхнего края подбородка;

4) парные точки в височных ямках;

5) три точки на затылке в углублениях;

6) парные точки в области козелка уха.

**Результаты технологии**

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью

и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Учитель постоянно должен заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

В результате использования здоровьесберегающих технологий добиваюсь:

Ребенок ощущает себя счастливым, мы помогаем  ему в этом.

Каждый урок оставляет в душе ребенка только положительные эмоции.

Дети испытывают ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к моему уроку.

У детей преобладает непроизвольное внимание, ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача моя, как учителя, помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность в учебной деятельности.