**Формирование здоровье сберегающей среды**

**на уроках технологии.**

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе:

* Педагогика здоровья (Касаткина В.Н.). Беседы: питание и здоровье, как сохранить здоровыми зубы, обучение правилам личной гигиены, о необходимости следить за осанкой своего тела (красивая фигура, походка, умение правильно сидеть, красиво двигаться); влияние курения на органы дыхания, кровообращения, влияние алкоголя на органы дыхания, пищеварения, нервную систему; оформление стендов, конкурсы рисунков;
* Технология обучения и воспитания в условиях активной сенсорно-развивающей среды (Уланова С. А.): упражнения для сохранения зрения, физминутки, чередование на уроках разных видов деятельности (устная, письменная, самостоятельная, практическая (ручная работа, машинная, утюжильная), работа в парах, изучение наглядных пособий), упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на снижение утомляемости.

В структуре урока предусматриваю своевременную смену деятельности, чтобы поддерживать интерес учащихся к изучаемому материалу. Для наглядности на занятиях использую различный дидактический материал, натуральные образцы, выкройки и мини-выкройки, новые современные материалы, новые технологии обработки, применяю информационно-компьютерные технологии. В учебно-воспитательном процессе использую физкультминутки, стараюсь создавать комфортные условия для учащихся. Это показано в разработанном мной комплексе упражнений для физкультминуток для среднего и старшего звена и конспекте урока для 5 класса «Ручные работы. Выполнение ручных стежков и строчек». Во время практических занятий иногда включаю спокойную музыку. Занятия с использованием музыки дают потрясающий эффект, работоспособность учащихся повышается.

К урокам в кабинете технологии учащиеся допускаются после прохождения инструктажа согласно инструкциям № 76, 83.

**Требования к учащимся на уроках технологии.**

1. Посадка во время ручных работ:

- прямое расположение позвоночника,

- прямое расположение ног, выпрямленные плечи,

- расстояние от изделия до глаз 25 - 30 см.

2. Осанка девочек во время работы на швейной машинке:

- прямое расположение позвоночника, слегка наклонив корпус и голову вперед,

- расстояние от глаз до обрабатываемого изделия 25- 30см,

- кисти рук располагают на платформе машины, правильное расположение локтей.

3. Соблюдение техники безопасности во время практических работ:

* техника безопасности при работе с острыми предметами;
* техника безопасности при работе на швейной машине;
* техника безопасности при работе с электрическим утюгом.

- Опасности в работе:

а) повреждение пальцев иглой,

б) попадание волос, краев одежды во вращающиеся части швейной машины,

в) поражение электрическим током, ожоги.

- Во время работы нельзя:

а) устанавливать шпульный колпачок, заправлять верхнюю нитку при включенной машине,

б) класть инструменты около вращающихся частей машины,

в) передавать инструменты или изделие при включенной машине;

г) оставлять электрооборудование включённым в сеть без присмотра.

4. Разминка во время работы сидя:

- необходимость пяти минутной зарядки, физкультминутки;

- выполнение упражнений, снимающих утомление глаз.

5. Домашнее рукоделие - как один из вопросов смены деятельности учащихся при сохранении здоровья:

- рукоделие - как успокаивающий фактор,

- развитие интереса у учащихся, целеустремленности, сосредоточенности, терпения.

В юности мы мало думаем о том, как сохранить свое здоровье. Все вредности нам кажутся безвредными, поэтому задача учителя состоит в том, чтобы развеять некоторые детские убеждения, связанные с питанием, его режимом, стрессами, сном, убедить в необходимости следить за осанкой своего тела, воспитать привычку к чистоте, сознательному выполнению санитарно – гигиенических правил.

Рассказываю о том, что даже в простых процессах приготовления пищи, шитье – нет мелочей. Именно дом, ведение домашнего хозяйства формируют здоровый образ жизни каждого члена семьи.

Здоровый образ жизни, принятый в семье, формирует не только физическое здоровье, он воспитывает нравственность, а значит, определяет саму судьбу человека, потому что закладывает такие черты личности, как трудолюбие, доброжелательность, честность, милосердие.