**МКС(К)ОУ школа №10 VIII вида Ступинского муниципального района**

**Сообщение на тему**

**«Формирование культуры здоровья**

 **на уроках швейного дела»**

**Учитель трудового обучения:**

**Лысенко Ольга Владимировна**

**Принципы и методы здоровьесберегающего обучения школьников с ограниченными возможностями здоровья.**

Одним из требований при организации учебного процесса в коррекционной школе является строгое соблюдение охранительного педагогического режима, так как обучающийся здесь контингент – дети с органическим поражением центральной нервной системы. Специальными исследованиями доказано, что такие дети чаще, чем их сверстники, имеют физическую ослабленность, повышенную склонность к инфекционным заболеваниям. Кроме того, для большинства детей характерны проявления двигательной недостаточности: нарушения равновесия и координации движения. Мышечного тонуса, осанки. У детей нарушена нейродинамика и затруднено формирование межанализаторных связей: зрительно-двигательные и другие.

 **Формирование культуры здоровья на уроках швейного дела.**

 Занятие трудом требует физических и умственных усилий и соответственно принято различать работоспособность физическую и умственную. И хотя в ходе трудового процесса физический и умственный труд бывают объединены, однако на разных этапах занятия можно четко проследить, как справляется учащийся с умственными и физическими нагрузками. Работоспособность школьника зависит от его индивидуальных возможностей, характера задания, сложности, объема, непрерывности работы, степени её интенсивности. Работоспособность снижается под влиянием утомления. Предупреждая возникновение утомления, я предлагаю доступный данной группе учащихся объем теоретического и практического материала, забочусь о создании благоприятных условий для учебной деятельности: в кабинете швейного дела нормальное освещение и температура, чистый воздух, проводится влажная уборка. Большое значение придаю состоянию рабочего места, исправности инструмента, рациональному чередованию труда и отдыха, смене видов деятельности, темпа работы. Во вводном инструктаже при показе различных приемов выполнения работы использую наглядные пособия, которые также могут сыграть свою роль в профилактике утомляемости. Например, при изучении видов вышивки для демонстрации приемов изготовления «мережки» удобно использовать мешковину. В ней четко просматривается переплетение нитей, а это снимает напряжение зрения, что особенно важно в условиях короткого светового дня.

 Хорошие результаты профилактики стрессов дает работа в парах (пары формируются с учетом типологических особенностей детей), где девочки ощущают помощь и поддержку друг от друга. Я считаю, что учитель должен постоянно проявлять заботу о хорошем настроении детей в труде. Положительную мотивацию к учебе создают игровые моменты на уроке, словесные поощрения учителя. При оценке выполнения работы учитываю не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

 Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена деятельности. Поэтому однообразную работу нужно дозировать, предлагая на время выполнить другой вид деятельности. Регулировать паузами пассивного отдыха и физкультпаузами. В отношении выбора времени отдыха целесообразно руководствоваться рекомендациями общей физиологии труда. Так, нерационально прерывать работу для отдыха в период подъема и достижения максимума работоспособности. Мало помогают паузы отдыха в состоянии значительного утомления. Они необходимы в начальной стадии развития утомления. Физкультпаузы позволяют сделать отдых более активным. Очень хорошо, если предлагаемые упражнения органично вплетаются в канву урока.

 Например, в 5 классе для проверки усвоения нового понятия можно предложить учащимся следующее упражнение. Исходное положение: стоя, руки вытянуты вперед. Учитель формулирует вопрос и сам на него отвечает. Если ответ правильный, ученики поднимают руки вверх, поднимаются на носки; если неправильный – руки опускают вниз с наклоном с расслаблением.

 Обязательно нужно включать следующие простейшие упражнения для глаз:

* вертикальные движения глаз вверх-вниз;
* горизонтальные вправо-влево;
* вращение глазами по часовой стрелке и против нее;
* закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
* на доске начертить какую-либо кривую; предлагается глазами «нарисовать» эту фигуру несколько раз в одном, затем в другом направлении.

Учителю следует подчеркнуть, что любое упражнение может принести пользу только в том случае, если его выполнять старательно, в хорошем настроении.

Эффект физкультпауз усиливается при музыкальном сопровождении.

Знания учащимися техники безопасности на уроках являются основным фактором профилактики травматизма, поэтому в процессе обучения следует делать акцент не только на заучивание правил, но и на понимание учащимися причин травматизма, источников опасностей, способов защиты.