**Сообщение.**

**Воспитание личностных качеств и культуры здоровья**

**на уроках швейного дела.**

Здоровье человека **–** тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в наше время она становится первостепенной. Наше будущее – это наши дети и очень важно, чтобы они выросли здоровыми. В ответе за это не только родители, врачи, но и воспитатели, учителя.

Достижение этой цели осуществляется с помощью особых технологий, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно – воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии»,по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

создание положительного эмоционального на­строя на работу всех учеников в ходе урока;

использование проблемных творческих заданий;

стимулирование учеников к выбору и самостоя­тельному использованию разных способов вы­полнения заданий;

применение заданий, позволяющих ученику са­мому выбирать тип, вид и форму материала (сло­весную, графическую, условно-символическую);

рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Эти технологии позволяют параллельно решать задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наибо­лее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Свою работу, уроки трудового обучения стараюсь спланировать с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья своих учеников.

Уроки стараюсь разнообразить, чтобы не вызвать утомления у детей. На одном уроке провожу несколько видов учебной деятельности. Это: опрос, работа по карточкам, индивидуальная работа у доски с текстовыми и предметными картами, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, практическая работа по пошиву того или иного изделия.

Применяю на уроках метод, способствующий активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Развиваю интеллект, воображение детей. Например, тема урока: «Пошив сарафана». Я не знакомлю детей с планом пошива, а прошу поразмышлять и составить план самостоятельно, учитывая то, что учащиеся знакомы с планом пошива платья. Дети начинают рассуждать и в итоге составляют последовательность пошива, хотя иногда и с ошибками в ответах.

Обязательным на уроках считаю проведение игровых моментов, которые создают у всех детей положительное эмоциональное состояние, помогают лучше усвоить материал. Это: «Поезд знаний», «Поле чудес», «В гостях у матрешки», «Путешествие по станциям», «Верно – неверно», «Швейное лото», кроссворды.

Использую на уроках литературные произведения. Это помогает раскрепостить детей, настроить их на работу, снять стресс. Например, когда проходится тема по ремонту одежды читаю рассказ Носова «Заплатка». Ребята внимательно слушают, учитывают ошибки и свою работу стараются выполнить качественно.

Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Например, когда речь идет о пошиве постельного и нательного белья обращаю внимание детей на ткань из которой чаще всего оно шьется. Уже с 4 класса дети знают, что хлопчатобумажная ткань не наносит вреда здоровью. Эта ткань приятна на ощупь, хорошо пропускает воздух, впитывает влагу, практична и.т.д.

Стремлюсь к тому, чтобы у детей был интерес к изучаемому материалу, чтобы они были активными. В обучении подхожу к каждому ребенку индивидуально, с учетом его способностей.

Каждый урок стараюсь проводить в доброжелательном климате, настраиваю детей на начало урока. Например, радуюсь присутствию всех, говорю о том, что все хорошо выглядят и, наверно, все сегодня на занятии будет получаться. Для привлечения внимания учащихся делаю несколько шагов от стола вперед, для ослабления внимания – несколько шагов назад.

 Особенно опасны для здоровья – отчаянье, тревога, депрессия, поэтому повышаю у каждого школьника психоэмоциональную устойчивость: учу радоваться даже малой своей победе, а еще больше чужой удаче, учу оценивать свои способности. В конце каждого урока подвожу итог. А именно, предлагаю соседу по парте оценить работу товарища, указать на недостатки или хорошо выполненную работу, выставить оценку самостоятельно. Ошибки детей исправляю в деликатной форме. Для того чтобы устранить страх перед оценкой предлагаю всем на уроках высказывать свое мнение, рассказывать о трудностях с которыми встретились, в чем требуется помощь учителя.

В процессе обучения труду до 80 – 90% нагрузки приходится на зрение. Во избежание зрительного утомления самое эффективное средство – проведение комплекса упражнений для глаз . Для снятия напряжения глаз провожу упражнения по таблице, которая висит на доске. Это: круговые вращения глаз , повороты вправо, влево, вверх, вниз и.т. д. При составлении комплексов упражнений включаю и упражнения общеразвивающего характера, которые укрепляют мышцы шеи, головы, спины, ослабленные неправильной позой при зрительной работе (сильно наклонена голова, сутулая спина).

 Например:

Замереть на месте;

Повернуться вправо, влево;

Постоять на пальчиках;

Постоять на пальчиках с закрытыми глазами;

Постоять на пальчиках и поморгать глазами;

Наклониться вправо, посмотреть вверх, наклониться влево посмотреть вверх;

Выполнить наклоны головы с закрытыми глазами;

Выполнить наклоны головы с открытыми глазами.

При составлении таких упражнений обращаю внимание на предлагаемые комплексы из книг, а также собственный опыт работы .

 Во время урока обращаю внимание на осанку детей, чередую позы в соответствии с видом работы. Постоянно напоминаю о правильной позе: прошу сесть ровно, выпрямить спинку. Уже с четвертого, пятого классов учу детей правильно сидеть, правильно держать руки во время пошива изделий. В случае нарушения заостряю внимание остальных детей на ошибки других. И тогда дети объясняют своим товарищам ошибки , что в дальнейшем приводит к лучшим результатам.

 Провожу на каждом уроке эмоциональные разрядки : загадки, поговорки, короткие стихи, физкультурные минутки.

Например:

Надевают ее на ушки .

Большой или малой подушки! (загадка перед началом урока)

 Здоровьесберегающие минутки – это обязательный компонент урока. После них дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Сопровождение упражнений хорошей музыкой позволяет превратить 3 – 5 минутный перерыв в веселую увлекательную игру.

Например:

Чтоб в работе не устать,

Нужно пальчики размять.

Сразу ими потрясти.

Повернуться: раз, два, три.

Чуть присесть, потопать враз, словно бы пуститься в пляс.

И, конечно, потянуться и в работу окунуться!

Большое внимание на уроках уделяю соблюдению правил по технике безопасности при работе с инструментами, утюгом, на швейной машинке, так как несоблюдение этих правил может нанести вред здоровью (ожог, порез). С самых первых уроков дети учат правила наизусть. Однако не всегда их соблюдают : могут оставить иглу на столе, ножницы в раскрытом виде и. т. д. Приходится постоянно напоминать им об этом, привлекать к этому других детей. Когда дети делают друг другу замечания по нарушению правил, то количество ошибок значительно уменьшается.

Воздушно – тепловой режим оказывает влияние на работоспособность и состояние здоровья школьников. Перед уроком провожу обязательное сквозное проветривание мастерской. Проветривание бывает и односторонним (через форточку) если в кабинете душно.

При работе с тканью образуется пыль, остатки ниток, кусочки ткани, поэтому каждый день проводится влажная уборка (моются полы, протирается пыль на партах, на швейных машинках).

Освещенность также один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и состояние здоровья школьников. Швейная мастерская хорошо освещена(лампы дневного света). Швейные машинки стоят у окон. В каждой машинке имеется лампочка дополнительного освещения. Мебель соответствует возрасту детей. Стулья, на которых работают дети имеют регулировку высоты сидения.

В дальнейшей работе буду продолжать начатое дело по укреплению здоровья своих учеников на уроках трудового обучения.

 С целью повышения эффективности, интереса к урокам хочу ввести в конце каждого урока, во время урока «подвешивание вопроса» (учитель задает вопрос, на который дети ищут ответ самостоятельно). Например, тема урока: «Пошив фартука». План пошива, последовательность хорошо знакомы ученикам. Вопрос в конце урока или во время объяснения : «Подумайте, ребята, как еще можно сшить нагрудник, кроме того что вы уже знаете? Планирую разнообразить физкультминутки, согласно проходимым темам. Буду добиваться от детей осмысленного выполнения работы, а именно: говорю и знаю что делаю!

Очень хочу научить детей слушать и слышать, говорить и выступать (это очень большая проблема для нашей школы, так как дети боятся говорить, их речь безграмотная). Пусть научатся наши дети задавать вопросы , спрашивать о том, что им непонятно!

Таким образом, если следовать к цели об охране здоровья детей на уроках, быть последовательными в своей работе, то обязательно можно достичь определенных успехов и результатов!