

***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА  
УРОКАХ ОБСЛУЖИВАЮЩЕГО ТРУДА***

**И.Н. Гнутов**

Состояние здоровья школьников в последнее время вызывает обоснованную тревогу. 90% детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья. Более 60% детей имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата. Во многом причиной этого является: гиподинамия, перегрузки, переутомление, то есть низкая двигательная активность, так как более 85% времени своего бодрствования учащиеся проводят за учебным столом. Очевидно, что физкультурные минутки на уроках во всех возрастных группах просто необходимы, они снимают мышечное напряжение и помогают успешно усваивать программный материал.

На уроке необходимо изменить подход к традиционной позе учащегося и ввести режим меняющихся поз.

Работая в школе, учитель должен не только бережно сохранять многолетние традиции обучения и воспитания школьников, но и создавать новые технологии, которые будут передаваться следующим поколениям педагогов. Уроки технологии играют особую роль в профилактике здоровья школьников. Само их содержание, когда большая часть времени отводится практической работе, способствует снятию напряжения, предотвращению стрессов. Но, вместе с тем, если не соблюдаются требования школьной гигиены и правил техники безопасности, здоровью детей может быть нанесен определенный вред.

**Здоровьесберегающий урок должен:** воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

**Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий**

- отсутствие назидательности и авторитарности
- воспитание, а не изучение культуры здоровья
- элементы индивидуализации обучения

- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников

- интерес к учебе, желание идти в школу
- наличие физкультминуток

### **Принципы**

- учет возрастно-половых особенностей;
- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная)

- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

### **Здоровьесберегающие действия:**

- оптимальная плотность урока :  
количество видов учебной деятельности  
их смена  
длительность и чередование  
отвлечения от учебной работы
- чередование видов учебной деятельности:  
чтение,  
письмо,  
слушание,  
рассказ,  
рассматривание пособий,  
ответ на вопрос,  
решение примеров.

### **Рекомендации**

- считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.

- Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

### **Оздоровительные моменты на уроке**

- физкультминутки, динамические паузы
- минутки релаксации
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- массаж активных точек

### **Цель оздоровительных моментов**

- **отдых центральной нервной системы**
- **профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.**

### **Тренажер для глаз**

Разного рода траектории по которым дети «бегают» глазами рекомендовано размещать по периметру класса.

На листе ватмана изображаются цветные фигуры, толщина линий 1 см.

Плакат, показывающий траекторию движения глаз, может быть укреплен над доской. Каждая траектория отличается цветом: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, против часовой стрелки, по восьмерке.

Благодаря тренажерам у детей повышается работоспособность, активизируется чувство зрительной координации, развивается зрительно – моторная реакция и различительно – цветовая функция. Рекомендуются цвета: красный, голубой, желтый, зеленый.

### **Цветотерапия.**

#### **Игра – цветные сны.**

**В положении сидя после напряженной работы учащиеся закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову. Учитель**

называет цвета, а учащиеся стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем – то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце).

Выборочно учитель подходит к детям, касается их плеча и опрашивает о том, что они увидели. Затем учитель называет другой цвет. Длительность цикла – 15-20 сек, общая продолжительность – 1 мин.

*Желтый – стимулирует умственную деятельность;*  
*зеленый – умиротворяет, успокаивает;*  
*голубой – снижает кровяное давление, успокаивает;*  
*синий – располагает к серьезности, строгости в поведении;*  
*фиолетовый – возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;*

*черный в небольшой дозе – сосредотачивает внимание.*

Физкультминутки

**На растягивание отделов позвоночника.**

- Наклоны вперед, назад, в сторону.
- Голову – к подбородку, затем откидываем ее максимально назад, потом к правому плечу, к левому.
- Тянемся максимально вперед (спина прямая), назад, в сторону, каждый раз возвращаясь в исходное положение, - голова прямо.

**Упражнение на снижение утомления.**

- **Упражнение «Дерево».**
- И. п.: стоя, ноги вместе. Одновременно со вздохом плавно поднять руки вверх и сложить ладони над головой. Подбородок поднят, грудь развернута, дыхание свободное.

**Упражнение для снятия локального мышечного напряжения.**

- **«Железная дорога».**

- Руки имитируют движение поезда по рельсам. Кисти сцеплены в замок, руки вытянуты и подняты до уровня плеч. Кисти рук описывают большие восьмерки по горизонтали и по вертикали.

### **Смена статических поз во время урока:**

- Слушание протекает в следующей позе: расслабились, откинулись на спинку стула, руки свободно висят вдоль тела или сцеплены в замок за спинкой стула.

Рефлексию на уроке можно совместить с пальчиковой гимнастикой.

Совершая массажные движения вдоль пальцев рук, ребенок отвечает на вопросы:

- **МИЗИНЕЦ.** Какие знания, опыт я сегодня получил?
- **БЕЗЫМЯННЫЙ.** Что я делал и чего достиг?
- **СРЕДНИЙ.** Какое у меня настроение?
- **УКАЗАТЕЛЬНЫЙ.** Кому я сегодня помог, чем порадовал, чему поспособствовал?
- **БОЛЬШОЙ.** Что я сделал для своего здоровья?
- комплексы упражнений должны меняться.
- проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого с целью

### **Наличие эмоциональных разрядок**

- поговорка,
- высказывание,
- веселое четверостишие,
- юмористическая или поучительная картинка

необходимы для снятия умственного напряжения, утомления.

- **В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.**

### **Правильная поза ученика во время занятий за столом**

- длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка.

- высота ножек стула должна равняться длине голени.

- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол.

- между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка.

- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.

- тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.

### **Правильная рабочая поза при письме**

- при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.

- позвоночник опирается на спинку стула.

- Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.

- надплечья находятся на одном уровне

### **Рекомендации**

- рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке

- ее соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом

- непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления.

- педагогам следует корректировать нарушения в рабочей позе учащихся

### **Положительные эмоции**

- Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.
- Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных эмоций.