

## Современные формы организации урока технологии как фактор здоровьесбережения

Доклад подготовлен учителем технологии МОУ «СОШ имени Героя Советского Союза Ф.Д.Глухова»

п. Основной Новоузенского района Саратовской области Забелиной Ириной Николаевной.

В 1870 г. немецким врачом Р.Вирховым было введено понятие «школьные болезни». Уже тогда для «устранения главнейших причин школьных болезней» предлагалось использовать в образовательных учреждениях игры, танцы, гимнастику и все виды изобразительного искусства. Тем самым на место «пассивно-воспринимающего обучения» должно было прийти обучение «наблюдательно-изобразительное». «Словесная школа» заменялась «школой действия».

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья обучающегося на всех этапах его обучения и развития.

Сущность здоровьесберегающего урока:

- ✓ обеспечивает обучающемуся и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока,
- ✓ позволяет также использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

Принципы здоровьесберегающего урока, направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья:

- ✓ принцип двигательной активности;
- ✓ принцип оздоровительного режима;
- ✓ принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
- ✓ принцип психологической комфортности;
- ✓ принцип опоры на индивидуальные особенности и способности обучающегося (учёт ведущего темперамента);

Здоровьесбережение на уроках технологии - задача особой важности для нас. Преподавание предмета технологии позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время подготовки дом. заданий.

Для реализации данных принципов выбрала и использую педагогические методы и приемы обучения. Современные технологии, прежде всего, создаю условия для здорового развития учащихся.

*Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

- Динамические паузы

- Релаксация
- Гимнастика для глаз - самокоррекция
- Гимнастика дыхательная
- Организация работы в режиме смены позы

*Физкульт – минутки, динамические паузы:*

- гимнастика для улучшения мозгового кровообращения,
- для снятия утомления плечевого пояса и рук,
- для снятия напряжения с мышц туловища;

Весёлая переменка:

- Кто на свете всех милее, всех румяней и белее?  
-Сало
- Сбалансированная диета — это когда в каждой руке по печению.
- Великая русская актриса Фаина Раневская (весьма полная дама), когда у нее лопнула юбка на самом видном месте, произнесла:  
«Даже юбка не выдержала натиска красоты!»
- Болтают два любителя вкусно поесть:  
— Нет никакого смысла в этих книгах о вкусной и здоровой пище!  
— Почему?  
— Я ничего не смог приготовить! Все рецепты начинаются одинаково: «Возьмите чистую тарелку...»

*Рекомендации для учителя. Учитель должен:*

1. проводить физкультминутку, находясь в хорошем настроении;
2. обладать педагогическим тактом;
3. владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;
4. уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;
5. знать основы терминологии физических упражнений

## Физкультминутки и физкультпаузы



Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Обращаю внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у девочек желания их выполнять.



Наличие у девочек мотивации к учебной деятельности на уроке:

- интерес к занятиям,
- стремление больше узнать,
- радость от активности,
- интерес к изучаемому материалу и т.п.



## Благоприятный психологический климат на уроке.



Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и мною определил позитивное воздействие урока на здоровье.

## Преобладающее выражение лица учителя.



На уроке были использованы эмоционально-смысловых разрядки:

- улыбки,
- уместные остроумные шутки,
- использованы поговорки,
- афоризмы с комментариями,
- музыкальные минутки т.д.



## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ СМЕНЫ РАБОЧЕЙ ПОЗЫ



Забелина И.Н – учитель технологии



Забелина И.Н – учитель технологии

## Арттерапия – коррекция через творчество

- Рисунки, лепка, рисование, вышивание используются эти средства как часть других технологий; для снятия



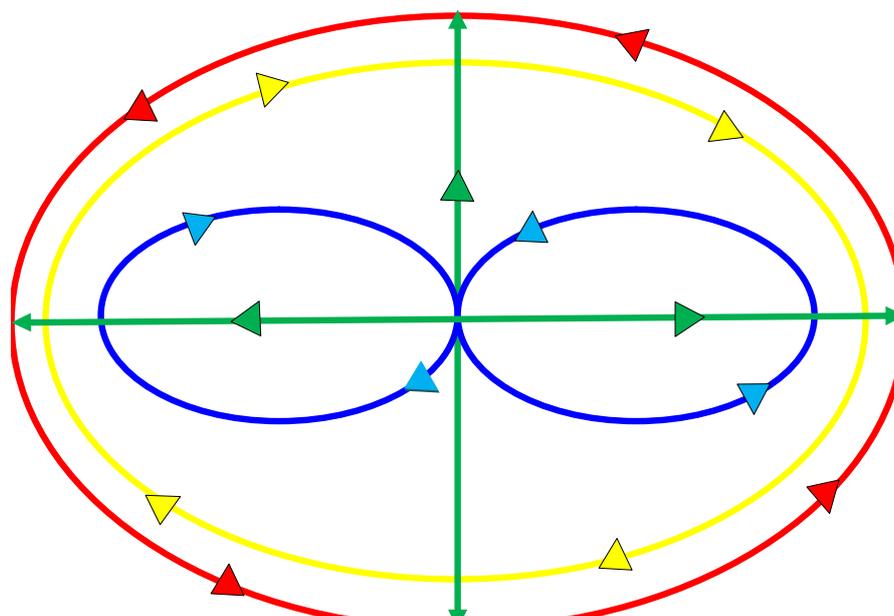
Забелина И.Н – учитель технологии

## один из рецептов возвращения к ЗОЖ – УЛЫБКА

- она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.
- улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.
- заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мил.



Забелина И.Н – учитель технологии



Гимнастика для глаз

По методическим рекомендациям (материалов книги Н.К.Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе»).

## Источники информации

1. Решетникова, О. О психологическом нездоровье: [о Всероссийском форуме «Здоровье нации — основа процветания России», проходившем с 9 по 13 апреля 2007 года в Москве] / О. Решетникова // Школьный психолог: газ. издат. дома «Первое сентября». — 2007. — № 10. — С. 33–35.
2. Н. К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО, 2002. — 121с.
3. Яловенко, М. М. Организационно-педагогические условия управления процессом валеологизации образования на муниципальном уровне: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.08 / М. М. Яловенко; Балт. гос. акад. рыбопромысл. флота. — Калининград, 2002. — 15, [1] с.
4. Наumenко, Ю. В. Современная практика здоровьесберегающего образования: [о реализации рос. образоват. программы «Шк. здоровья» в рамках междунар. проекта «Шк., содействующая здоровью»] / Ю. В. Наumenко // Валеология. — 2006. — № 3. — С. 44–52.
5. Материал и фото из личного архива 2011г.; 2012г; 2018г.