**«Здоровьесберегающие технологии**

**на уроках швейного дела»**

**Подготовила учитель технологии**

**Олейник Наталия Вячеславовна**

Здоровье – есть самое дорогое и ценное, что есть у человека.

Здоровый образ жизни – это форма и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функции, способности к профилактике наиболее распространенных заболеваний.

Здоровье сберегающие технологии – это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий по охране и укреплению здоровья учащихся.

Целью здоровьесберегающих технологий является:

- обеспечение обучающимся возможности сохранения здоровья в период выполнения работы во обучения.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- организация работы с наибольшим эффектом:

- создание условий ощущения радости в процессе обучения и создания ситуации успеха от выполненного задания:

- мотивация на здоровый образ жизни:

Педагогический процесс постоянно обогащается новыми технологиями. И поэтому подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий стало приоритетным направлением в деятельности каждого общеобразовательного учреждения, и уж тем более учреждений для детей с ОВЗ.

В нашей школе обучаются дети, имеющими ограниченные возможности здоровья. Наиболее важная задача это: сохранение здоровья обучающихся, коррекция их недостатков, а самое главное обучение детей трудовым умениям и навыкам, подготовка их к освоению профессии и дальнейшей социализации в жизни..

Основополагающими принципами здоровьесберегающих технологий выделяют:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессов в учебно-воспитательном процессе. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха:

- развитие двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться стойкой адаптации ребенка, сохранить и укрепить здоровье в условиях специального учреждения:

- обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходима во избежание переутомления:

При работе с детьми с интеллектуальной недостаточностью необходим индивидуальный подход к каждому ребёнку, понимание его индивидуальных особенностей и поиск соответствующих методов воспитания.  Поэтому очень важно работать в тесном взаимодействии со всеми участниками педагогического процесса - родителями, учителями, медработниками, кружководами, логопедами, дефектологами,

Задачи учителя:

1.Научить ученика работать без напряжения, а значит беречь свои силы.

2.Проводить чередование различных видов деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассматривание наглядных пособий, образцов изделий, практическая работа.

3.Создание эмоционального климата на уроке.

4.Создание ситуации успеха

5.Проведение физкультминуток

При работе с детьми необходимо создать комфортный психологический климат и эмоциональный настрой детей, соблюдать санитарно – гигиенических требования такие как, проветривание помещения, смена видов деятельности, своевременное и обязательное проведение физкультминуток.  
 На уроках швейного дела дети проводят значительную часть учебного времени. От того, как организован урок зависит качество профессиональной подготовки и сохранения здоровья обучающихся.

Среди требований по здоровьесбережению обучающихся, можно выделить следующие, которые мы выполняем на уроках. Это - правила техники безопасности при работе в швейной мастерской; сохранение зрения; правильная осанка; гигиенические требования; проведение физкультминуток и динамических пауз; доступность задания; коррекция психофизических недостатков.

Насколько будут дети здоровы, очень много зависит от организации урока, от психологической и физической нагрузки на уроке. Начало урока это особое время: настрой на урок, вхождение в урок – это главное, с каким настроением он начнется и важное значение имеют слова учителя в начале урока..С первых минут я задаю спокойный эмоциональный настрой и уверенность, что всё у девочек получится, я во всём помогу.

Так как детям с интеллектуальной недостаточность присуще такие качества характера, как невнимательность, неусидчивость, неумение управлять своим поведением, чувствами, и понимая, что это связано с особенностями их психики, я стараюсь тщательно продумывать все этапы своего урока.

Во время урока стараюсь говорить тихим и спокойным голосом, не делая громких и резких замечаний, фиксирую внимание на положительных проявлениях детей, стараюсь подбодрить и похвалить их. Несмотря на то, что часто они работают очень медленно, я не тороплю учениц замечания вроде «быстрее» или «ты задерживаешь всех» не допускаю в работе. Очень весело и интересно проходят уроки в нетрадиционной форме – это урок-игра, урок-путешествие, деловые игры, так как наши дети очень любят играть.

Конечно, кроме психологического, словесного настроя, необходимо учитывать какой это урок – первый или последний, он после обеда или после физкультуры, начало это недели или конец, когда девочки уже устали, разрешаю им немного расслабиться, привести себя в порядок. В эти моменты, хороша любая приятная информация, я им могу что-то рассказать, можно рассказать им что-то смешное, забавное, какие-то истории или случаи, которые отвлекут и расслабят учащихся.

Особое значение я отвожу физкультминуткам, которые обеспечивают поддержание внимания, работоспособности, не допускают утомления и усталости. Хотя многие мои уроки проходят в движении, им приходится передвигаться по классу и при раскрое изделий, и при глажении, и при шитье на швейной машине, но физкультминутки делают обучающихся более собранными и организованными. Упражнения входящие в физкультминутки не должны загружать школьника физически, а давать возможность восстановить деятельность тех областей, на которые приходится основная нагрузка - это глаза, руки, спина, шея, психологическая разгрузка мозга.

На уроках швейного дела напрягается зрение, поэтому для предотвращения зрительного утомления применяю упражнения для глаз, особенно на уроках, где девочки работают с мелкими деталями, вышивают, работают с бисером, вяжут – это очень действенно и актуально. Упражнения воздействуют на психоэмоциональную сферу и снижают зрительное утомление.Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.Профилактика нарушений осанки.

Большое значение для благоприятного климата на уроке отвожу спокойной музыке, классической или народной, иногда могу включить звуки природы.

Это лишь некоторые аспекты здоровьесбережения. Роль учителя на уроке не только научить детей знаниям и умениям, а одно из важных факторов - сохранение здоровья обучающихся. И поэтому на каждом уроке учу детей не только своему предмету, но и бережному, осознанному отношению к своему здоровью. Я рассказываю им о вредных факторах и привычках, которые вредят их здоровью. Стараюсь, чтобы у каждой девочки выработалась устойчивая привычка, потребность в здоровом образе жизни и выполнении физических и психологических упражнений не только на уроке, но и в повседневной жизни.