**Рекомендации по здоровье сберегающим технологиям на уроке.**

Кроткова Надежда Григорьевна.

ГАОУ СПО МО «Губернский профессиональный колледж» город Серпухов Московской области.

Педагог дополнительного образования

 Здоровье детей - это общая проблема, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в обучение здоровьесберегающих технологий.

 Цель здоровье сберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 Конечно, здоровье обкчающихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в колледж, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

- строгая дозировка учебной нагрузки;

- построение урока с учетом работоспособности студентов;

- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);

- благоприятный эмоциональный настрой;

- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

 Состояние здоровья студентов в последнее время вызывает обоснованную тревогу. 90% обучающихся имеют отклонения физического и психического здоровья. Более 60% студентов 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 рабочим 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.

 Вот некоторые примеры работы по предупреждению близорукости и нарушения осанки у студентов.

 Выполнение упражнений по схеме зрительно-двигательных траекторий. На ней с помощью стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультурных минуток:

1) вертикальные движения глаз вверх - вниз;

2) горизонтальное вправо - влево;

3) вращение глазами по часовой стрелке и против;

4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

**1**. **Гимнастика для глаз (выполняется без напряжения, медленно, каждое упражнение повторяется по 6-10 раз).**

*- вертикальные движения глазами вверх (считаем до трёх), вниз (считаем до трёх)
- горизонтальные движения влево и право;
- круговые движения глазами по часовой стрелке, а затем против часовой;
- направление взгляда на указательный палец вытянутой руки, затем вдаль.*

**

**2. Укрепление вестибулярного аппарата (упражнения выполняются сидя, медленно, по 6-10 повторений).**

**-** *наклоняем голову вниз, касаясь подбородком груди и назад до касания затылка со спиной;***-** *наклоны головы влево и вправо до касания с плечом;
- повороты головы влево и вправо до упора;
- вращение головы по часовой стрелке и против часовой.*

 Есть также комплексы упражнений для снятия мышечного напряжения и профилактики нарушения осанки.

 Могу отметить, что в группах, где ведется эта работа, снизилась утомляемость обучающихся, сократились пропуски уроков по состоянию здоровья.

 На моих уроках студенты, занимающиеся в режиме динамической позы, они отличаются раскрепощенностью, повышенной работоспособностью. Студенты более спокойны и уравновешенны. Следовательно, использование динамических поз в учебном процессе повышает уровень физического и психического развития обучающихся, их здоровья, а также является одним из условий для построения занятий в режиме диалога и коллективного сотрудничества.

 Ещё один организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Педогог ещё на перемене должен проверить подготовку кабинета к работе: состояние рабочих мест, доски, освещённость, а также при необходимости - проветрить помещение.

 Не нужно забывать и о том, что отдых - это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-6 смен видов деятельности на уроке.

 Осуществление идеи организации здоровье сберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке.

 Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока.

 Очень важно развить воображение учеников. С этой целью выполняется следующее

упражнение: после введения нового материала

 Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

 Также обязательны и упражнения на релаксацию. Например, игра "Роняем руки"

расслабляет мышцы всего корпуса. Важно научить ребят заботиться о правильном

положении тела, координации движений, о правильном сочетании движений с дыханием.

Всему этому помогают упражнения для формирования правильной осанки ("Вверх рука и вниз рука") и дыхательная гимнастика Для того чтобы научить студентов заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями "знание своего тела", "гигиена тела", "правильное питание", "здоровый образ жизни", "безопасное поведение на дорогах".

Несколько минут на уроке необходимо уделять оздоровительным моментам. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а, главное, укреплением здоровья обучающихся.

Очень хорошо если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так например, при изучении раскрой деталей на ткани, обучающиеся долгое время стоят, наклонившись вперед, что приводит к болям в спине, поэтому учитель предлагает во время физкультминутки следующее упражнение:

* студенты встают руки вытянуты вперед;
* студенты поднимают руки вверх,

можно при этом подняться на носки, потянуться; затем руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.

Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно апосредовательно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

1) потягивание за мочки сверху вниз;

2) потягивание ушной раковины вверх;

3) потягивание ушной раковины к наружи;

4) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно «разбудить» студентов и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом. Массаж проводится в следующей последовательности:

1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);

2) парные точки по краям крыльев носа (помогает восстановить обоняние);

3) точка посередине верхнего края подбородка;

4) парные точки в височных ямках;

5) три точки на затылке в углублениях;

6) парные точки в области козелка уха

вывод

 Работая в колледже, педагог должен не только бережно сохранять многолетние традиции обучения и воспитания студентов, но и создавать новые технологии, которые будут передаваться следующим поколениям педагогов. Уроки технологии играют особую роль в профилактике здоровья обучающихся. 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.