**Анализ причин «Школьных болезней»**

**Выступление на МО учителя технологии Семенченко О.В.**

**МКОУ « Линёвская СШ»**

За последние годы произошло значительное ухудшение здоровья школьников. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья детей стоит очень остро.

Анализ причин "школьных болезней" привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования относятся:

-недостаточная освещенность классов;

-плохой воздух школьных помещений;

-неправильная форма и величина школьных столов и стульев;

-перегрузка учебными занятиями.

Психолого-педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся.

-стрессовая тактика авторитарной педагогики;

-интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;

-несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;

-несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;

-отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках.**

Здоровье сберегающие технологии на уроках трудового обучения и технологии - задача особой важности для преподавателей этих предметов.

На уроках трудового обучения прежде всего создаются условия для здорового развития детей:

1.Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:

- время трудоспособности, утомляемости учащихся,

- учебная нагрузка,

-физкультминутки.

2.Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:

-воздушно-тепловой режим;

-световой режим;

-режим и организация учебно-воспитательного процесса.

3.Формируется здоровый образ жизни.

В кабинете трудового обучения и технологии воздушно- тепловой и световой режим должны соблюдаться полностью. Кабинет необходимо регулярно проветривать. Преподавание предмета технологии и трудового обучения позволяет органично вписывать принципы здоровье сбережения в темы уроков, в различные задания на уроках.

Работая на пришкольном участке, учащиеся получают дополнительную физическую разгрузку, проводят время на открытом воздухе. Многочисленными медицинскими исследованиями установлено, что посильный труд оказывает благотворное влияние на развивающийся организм детей и подростков. Эта работа требует определенных физических усилий, при которых основная нагрузка ложится на костно-мышечный аппарат. Последний, в свою очередь, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, усиливает обмен веществ, стимулирует крепкий, здоровый сон, повышает работоспособность и выносливость. Однако, при этом необходимо организовать занятия, так чтобы они соответствовали возрастным, половым и индивидуальным возможностям каждого учащегося, а также предполагали обязательное соблюдение правил гигиены, безопасности труда и требований к режиму и условиям.

Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся.

Уроки трудового обучения дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на физическую, более эмоциональную.

Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни. Здоровье сберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым воспитанники учатся эффективно взаимодействовать друг с другом. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровье сбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его само регуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

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

· строгая дозировка учебной нагрузки;

· построение урока с учетом работоспособности учащихся;

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

· благоприятный эмоциональный настрой;

· проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников: “Мне тогда все понятно, когда интересно”. Значит, ребенку должно быть интересно на уроке. Неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.

С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Не составляет исключения в этом смысле и организация начала урока.

Ещё один организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Учитель ещё на перемене должен проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости – проветрить помещение. А каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные для урока труда учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть. Учащиеся должны быть готовы и к выполнению обязанностей дежурных, от которых следует добиваться того, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было проветрено и убрано, классная доска вымыта, находились на своем месте чистая влажная тряпка и маркер. Более того, учитель должен быть всегда готов помочь учащимся в решении этих вопросов.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах как на местах, так и у доски, где ведомый, более “слабый” ученик чувствует поддержку товарища. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов выполнения задания, без боязни ошибиться, получить неправильный результат. При оценке такой работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

В конце урока нужно обсудить не

только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, что хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия в работе. В норме должно быть от 4 до 7 смен видов деятельности на уроке. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание как целых правил, так и просто отдельных терминов. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами.

Осуществление идеи организации здоровье сберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть на уроке 40 минут достаточно сложно не только первокласснику, но и старшекласснику. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

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

Очень важно развить воображение учеников. С этой целью выполняется упражнение “Буратино”. После введения нового понятия, хорового прочтения этого термина ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что их нос вырос, как у Буратино. Можно предложить обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин, это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его. Многие ребята легко отвлекаются.

Также важно включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз. Например, упражнение для глаз – “Раскрашивание”. Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Также всем известная игра “Муха” помогает глазам отдохнуть. 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. Это следующие упражнения:

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.

Также обязательны и упражнения на релаксацию. Например, игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

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.

Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Приседание с хлопками: Вниз – хлопок и вверх – хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем – будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.) Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.) И на месте мы шагаем, Ноги выше поднимаем. (Ходьба на месте, высоко поднимая колени.) Потянулись, растянулись Вверх и в стороны, вперёд. (Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.) И за парты все вернулись – Вновь урок у нас идёт. (Дети садятся за парты.)

Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому, массируя их, можно опосредованно 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) 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” детей 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 мозговым кровообращением.

Приложение 1.

Комплексы упражнений для проведения физкультминуток

Физкультминутки (ФМ) общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле, 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – сидя, руки на поясе, 1 – поворот головы направо, 2 – и. п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе, 1 – махом левую руку завести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 – и.п., 3 – то же правой рукой. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе, 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2– переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе, 1-2 – свести локти вперёд, голову наклонить вперед, 3-4 – локти назад, прогнуться. Пов-торить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И. п. – сидя, руки вверх, 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, зат