



*Здоровьесберегающие технологии со  
сменой деятельности способствующие  
сохранению здоровья учащихся на  
уроках трудового обучения в  
специальной (коррекционной) школе VIII  
вида по профилю «Швейное дело»*

*Учитель трудового обучения  
Ведерникова Ирина  
Владимировна*

*ГКС(К)ОУ Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 7 VIII вида»*

## Что такое здоровьесберегающие технологии

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

### Цель здоровьесберегающих технологий

Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья во время работы (за период обучения)

## Задачи здоровьесберегающих технологий

1. Организация работы с наибольшим эффектом
2. Создание условий ощущения радости в процессе обучения
3. Мотивация на здоровый образ жизни

## Составляющие здоровьесберегающих технологий на уроках трудового обучения по профилю «Швейное дело»

1. Условия материально – технической базы для организации, подготовки и проведения учебных занятий : помещение (пространство), световой режим, заземление, воздушно – тепловой режим, спецодежда, подвод воды, материал, оборудование, медобслуживание (питание).
2. Качественные инструменты и приспособления для ручной работы.
3. Инструкции по технике безопасности.
4. Проведение специальных упражнений на смену деятельности и расслабление.
5. Профессиональная подготовка педагога.

## 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



## Задачи проведения физкультминутки

1. Отдых, отвлечение от изучаемого материала и практической работы.
2. Отдых даваемый учителю.
3. Восстановление и активизация организма учащихся и учителя.

## Какими должны быть упражнения ?

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.

## Систематизированность физкультминутки

1.Оздоровительно – гигиенические (их можно выполнять как стоя, так и сидя, расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой.

2.Танцевальные (все движения произвольны)

3.Физкультурно – спортивные (традиционная гимнастика под счёт)

4.Подражательные (зависят от фантазии и творчества учителя)

5.Двигательно – речевые (школьники читают стихи и выполняют различные движения)



## Гимнастика для глаз



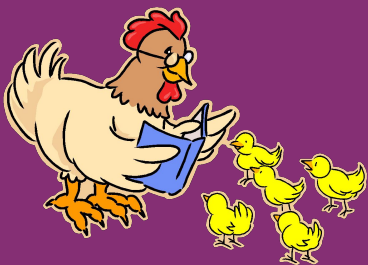
Выполнять без напряжения  
медленно, каждое упражнение 5 –  
7 раз

1. Вертикальные движения  
глазами вверх (считать до трёх),  
вниз (считать до трёх)

2. Горизонтальные движения  
глазами вправо, влево

3. Круговые движения глазами  
сначала по часовой стрелке,  
затем против часовой стрелки

4. Направление взгляда на  
указательный палец вытянутой  
руки, затем вдаль



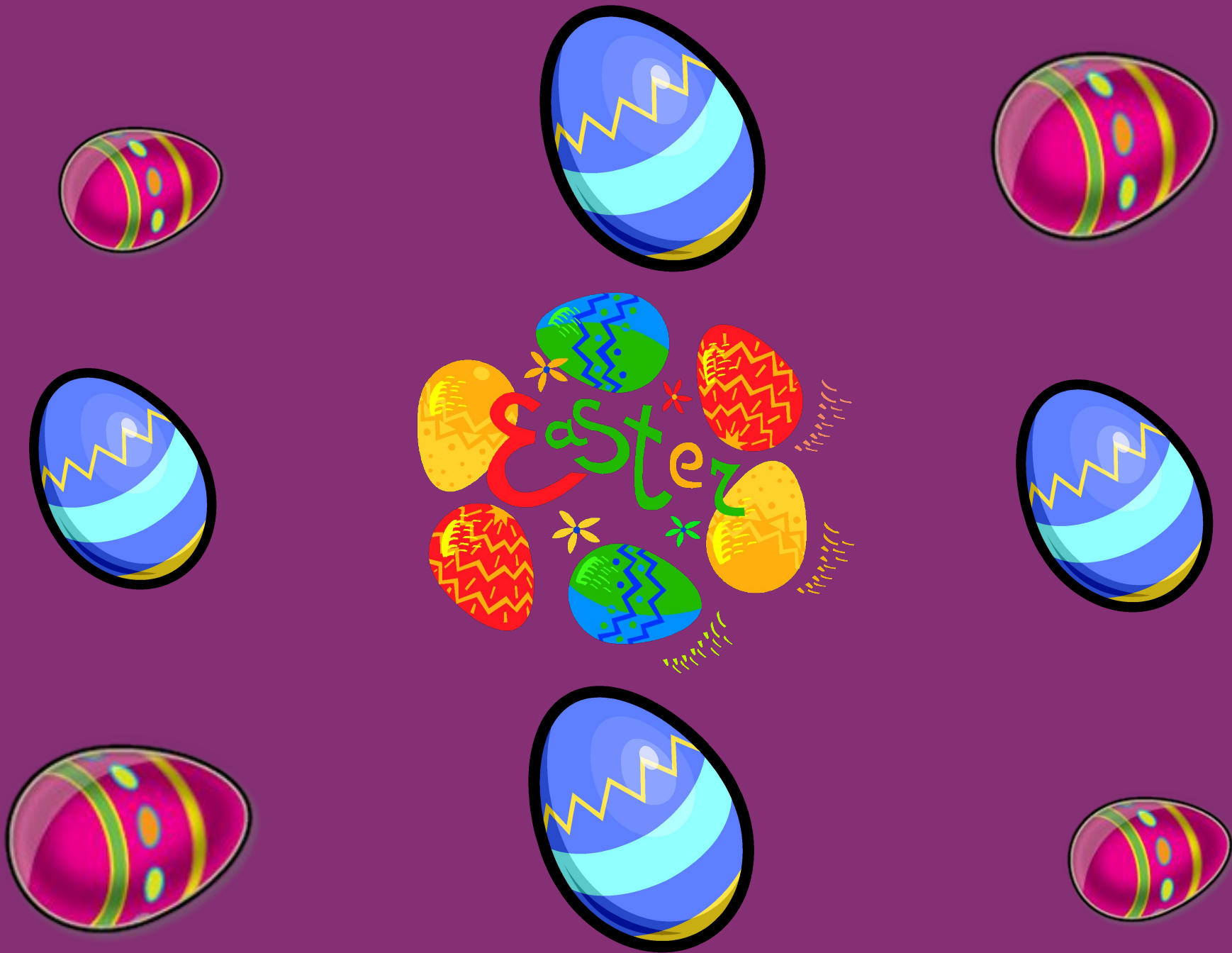
# ИНСТРУКЦИЯ

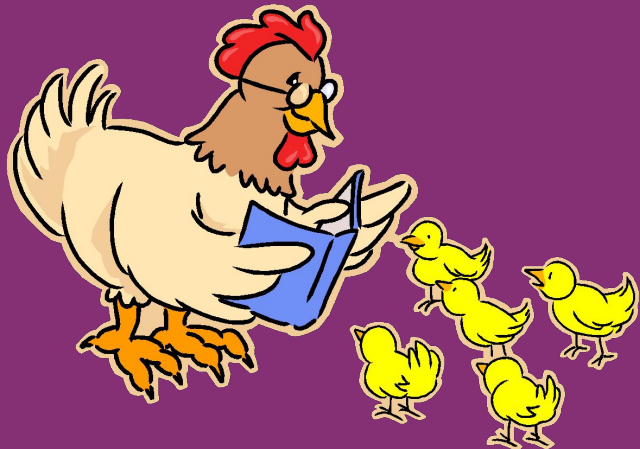
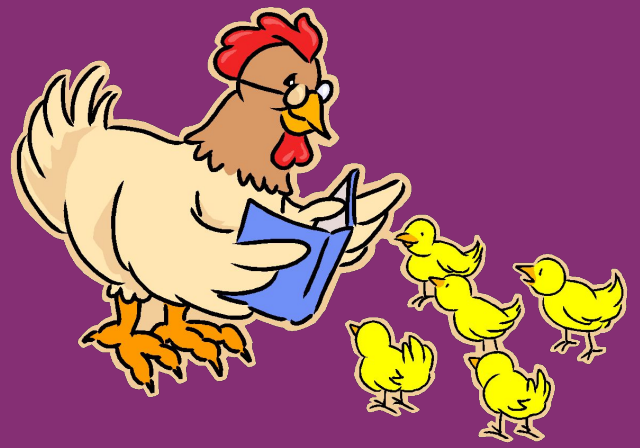
**ВСЕ ОЧЕНЬ ПРОСТО!**

**Следи за движением  
фигур на экране!**

**ВНИМАНИЕ!**

**НАЧАЛИ!**





## Укрепление вестибулярного аппарата



1. Наклоны головы вперёд и назад до касания затылком спины

2. Повороты головы вправо и влево до упора

3. Круговые движения головой в трёх положениях:

Голова прямо

Голова наклонена  
вперёд

Голова запрокинута  
назад



# Профилактика нарушений осанки



1. Исходное положение - стоя. Правую руку поднять вверх, согнуть в локте и завести за спину. Левую руку опустить вниз, согнуть в локте и завести за спину. Коснуться или сцепить пальцы правой и левой руки у правой лопатки. Плечи слегка отвести назад, подбородок поднять и вытянуть вперёд. Повторить упражнения начиная с левой руки.

2. Приседания с книгой на голове с разным исходным положением рук (вверх, вперёд, согнуты в локтях, за головой)



## Вывод

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном процессе и реализовывать свои творческие способности.

***Благодарю за внимание!!!***