

ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКА «МОДЕЛИРОВАНИЕ ОДЕЖДЫ»

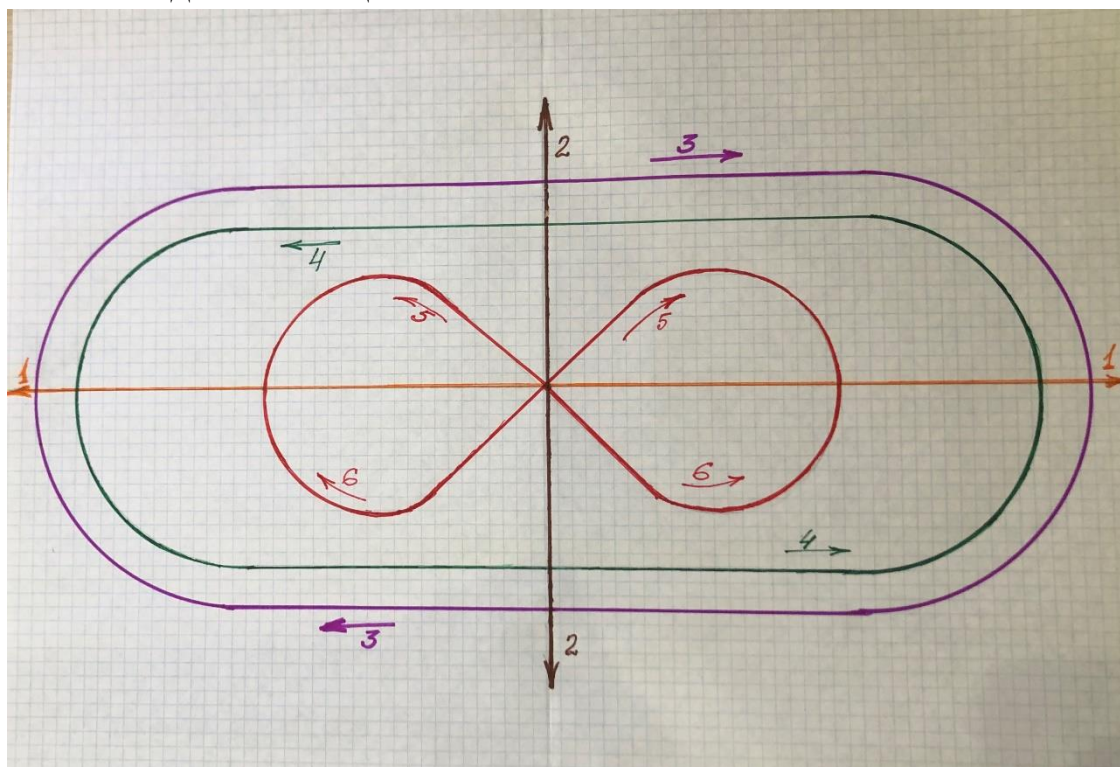
Доброжелательная обстановка на уроке, тихая музыка, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, уместный юмор или небольшое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Всё это способствует нормальному психическому здоровью детей. Особое значение я отвожу физкультминуткам, особенно если на уроках много теории или практика (особенно моделирование или построение чертежей и выкроек). Дети более младшего возраста быстрее устают и им физкультминутки особенно необходимы. Но конечно нельзя забывать о них и для старших учеников. Хотя многие мои уроки проходят в движении, им приходится передвигаться по классу и при раскрое изделий, и при ВТО, и при работе на швейной машине и на уроках кулинарии.

Очень сильно при работе на швейной машине напрягается зрение, поэтому для предотвращения зрительного утомления применяю упражнения для глаз, особенно на уроках, где девочки работают с мелкими деталями – это очень действенно и актуально. Упражнения снижают зрительное утомление. На каждом уроке учу детей относиться ответственно не только своей работе, но и бережно, осознанно относиться к своему здоровью. Я рассказываю им о вредных факторах и привычках, которые губят их здоровье.

Поэтому учителю необходимо так продумать свою работу, чтобы ученикам было интересно и на какое-то время они просто забыли об этом очень опасном для детского организма предмете! Я убеждена, что роль учителя - это обеспечить сохранение здоровья учащихся. У каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ГЛАЗ



Выполнять без напряжения , медленно, каждое упражнение по 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.
4. Круговые движения глазами против часовой стрелке.
5. Круговыми движениями глаз описывая восьмерку по часовой стрелке.
6. Круговыми движениями глаз описывая восьмерку против часовой стрелке.
7. Направление взгляда на указательный палец вытянутой руки, затем вдаль.

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 упражнение, начиная с левой руки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

«Бабушки-девочки» - сгибание и разгибание позвоночника с последующим удержанием прямого положения туловища. Бабушки сидят с согнутой спиной, девочки - спина выпрямляется.
Упражнения хорошо для выработки правильной осанки.

Педагог доп. образования
Азнаурян Э. П.