**Здоровьесберегающие технологии на уроках изобразительного искусства и обслуживающего труда**

Витязь Ирина Николаевна,

учитель технологии и изо

МАОУ «СОШ №2 с УИОП»

города Губкина Белгородской области

Педагогу очень важно построить работу на уроке так, чтобы обучение не наносило ущерба здоровью школьника. Факторами здоровьесберегающей среды на уроке являются те, которые способствуют сохранению, а еще лучше укреплению здоровья учащихся.

Здоровье – это самое большое богатство, которым может обладать человек. Это один из самых важных компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из главнейших условий успешного развития страны – социального и экономического. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов». Поэтому вопрос о сохранении здоровья детей стоит очень остро на сегодняшний день. Ведь кто такой здоровый человек? Это тот кто:

 - в физическом плане – умеет преодолевать усталость и его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;

 - в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообразование;

 - в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен (т.е. способен переживать, сочувствовать, сопереживать);

 - в социальном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

С переходом школы на ФГОС и пятидневную учебную неделю, интенсивность учебного труда учащихся возросла, что явилось причиной ослабления здоровья и роста числа отклонений в состоянии организма таких как: гиподинамия и психоэмоциональные изменения – неуравновешенность, замкнутость и чрезмерная возбудимость. Практика показывает, что одна медицина не может решить данную проблему, поэтому главным и основным союзником в решении данной проблемы является школа.

Основная задача здоровьесберегающей среды общеобразовательного учреждения – это создание таких условий, которые обеспечат высокую работоспособность на протяжении всего урока и позволят избежать переутомления. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса.

 В.А. Сухомлинский утверждал, что “…забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”. А именно на уроках технологии и изобразительного искусства есть большие возможности приобщения школьников к творчеству и формированию духовно-нравственного здоровья.

Главным резервом здоровьесберегающей деятельности был и остается урок, поэтому задача любого учителя состоит в следующем: создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям. Учитель на уроке должен использовать технологии, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к “конструированию” собственного здоровья. Должен признавать за учеником право на уникальность, самостоятельную и созидательную деятельность, уважение, понимание, творчество, развитие.

Уроки технологии и изобразительного искусства играют большую роль в профилактике здоровья учащихся. Ведь большая часть учебного времени отведена на практические работы, что способствует снятию напряжения, предотвращению стрессов, создаются условия для здорового развития школьников. При планировании урока учитель должен учитывать физиологические основы учебного процесса – время трудоспособности, утомляемости учащихся, учебную нагрузку, физкультминутки. Обязательно соблюдать воздушно-тепловой и световой режимы. А также формировать здоровый образ жизни, что позволяют разделы и темы программы.

Например, при изучении раздела «Кулинария», учащиеся знакомятся с физиологией питания, значением витаминов, белков, жиров и углеводов, составом пищевых продуктов и их влиянием на организм человека. Учатся составлять меню для сбалансированного питания человека. А на практических занятиях, полезным и безопасным приемам приготовления пищи и повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований. Изучая раздел «Материаловедение», школьники знакомятся с текстильными волокнами и свойствами тканей из них, применением и влиянием на здоровье человека. При конструировании и пошиве изделий знакомятся с гигиеническими, эргономическими и эстетическими требованиями к одежде.

Для создания здоровьесберегающей среды очень важен психологический комфорт на уроке. На уроках изобразительного искусства и технологии, где дети кроме получения знаний занимаются творчеством это особенно важно. Доброжелательный настрой, похвала, поощрение к самостоятельной деятельности дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на практическую работу, более эмоциональную. Учитель должен помнить, что насильственные реплики: «Быстрее!», «Поторапливайся», «Осталось мало времени!» - способствует дискомфортному состоянию ученика. А это вредит процессу творчества.

Поэтому приоритетом у педагогов должны быть технологии индивидуализированного, дифференцированного и проблемного обучения, коллективной мыслительной деятельности, способствующие созданию здоровьесберегающей среды, снятию напряжения, отрицательных эмоций. Цель создания здоровой среды общения – научить учащихся учиться с минимальными затратами здоровья, поэтому в своей работе учитель должен опираться  на ведущие принципы здоровьесберегающей среды: прежде всего это личностный смысл обучения. Учеба против воли ребенка никогда не будет улучшать его здоровье. И ученик, и учитель должны ощущать психоэмоциональную комфортность.

***Литература:***

1. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.–2005.–№10.–С.84-92.
2. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология. – 2004. – №1. – С. 21-26.

3.  Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения, под редакцией М. М. Безруких, В. Д. Сонькина, М., «Триада-фарм», 2002 г.

4. Первое сентября «Здоровье детей», 2007 - №1 с.12-15, №2 с.12-14.
4. Петров К. Здровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников. – 2005.-№2.–С.19-22.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов.  –  М.АРКТИ, 2003. – 270с.
6. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//          Образование в современной школе. – 2005. – №2. – С. 40-44.