Сонинская Елена Александровна

Здоровьесбережение на уроках технологии

При выполнении проектов пользуясь накопленными умениями и компетенциями, учащиеся выдвигают гипотезы, открывают для себя новые сведения в области здорового питания.

Проекты : «Фас – фуд – еда или беда?», «Стройная фигура – мифы и реальность», «Какая ткань не навредит здоровью?», «Что надо знать, чтоб учиться на «пять» - затрагивали вопросы сохранения здоровья учащихся и не оставили равнодушными родителей и детей так как в них рассматривались актуальные проблемы подростков, некоторые из них были отмечены грамотами на межрегиональном конкурсе проектов.

На уроках здоровьесбережения физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью . Физминутка: «Встаньте все…».

Встаньте все , кто сегодня завтракал.

Встаньте, все, у кого хорошее настроение.

Поменяйтесь местами все, кто любит родителей.

Поднимите руки все, у кого хорошая и дружная семья.

Садитесь за парты все, кто пришел на урок

Для выполнения физкультминуток используются карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые расклеиваются в разных точках класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе.

Например: при проведении какой-либо самостоятельной работы на уроке в классе заранее развешиваются варианты ее решения, среди которых один вариант верный.

Упражнения для использования на уроке с целью сохранения физического, психического, духовно-нравственного здоровья обучающихся

  -«растирание ушных раковин и пальцев рук» - активизирует все

системы   организма;

разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, всю ушную раковину; в конце упражнения растереть уши ладонями;

-«перекрестные движения» - активизирует оба полушария головного мозга;

под спокойную музыку выполняются перекрестные координированные движения, одновременно с правой рукой движется левая нога, и наоборот, ставится рука и нога вперед, в сторону, назад;

-«качание головой» - улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение;

головой медленно покачивать из стороны в сторону, подбородок «вычерчивает» на груди слегка изогнутую линию, дыхание глубокое, плечи опущены вперед;

-«ленивые восьмерки» - активизируют структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания;

-в воздухе в горизонтальной плоскости рисуется цифра восемь по три раза сначала одной рукой, потом другой.