

Министерство образования и науки Херсонской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Херсонской области  
«Херсонский многоотраслевой техникум»

# ДОКЛАД

## по теме:

# «Здоровьесберегающие технологии на уроках производственного обучения»



**Разработал:** мастер  
производственного обучения

Довженко Н.Л.

2025 Г.

*Здоровье – это не всё,  
но всё без здоровья – ничто!  
(Сократ)*

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья обучающихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние учебных заведений на здоровье подростков. Обучающимся, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, мастера производственного обучения и преподаватели, должны помочь им справиться с этими трудностями и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

Наблюдения за состоянием здоровья обучающихся показывает стойкую тенденцию ухудшения показателей: уменьшается количество здоровых подростков и увеличивается количество с хроническими заболеваниями. Поэтому здоровье обучающихся, как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования. Практика показывает, что наилучший результат в воспитании культуры здоровья достигается при непрерывной системе специального образования, рассчитанного на весь период обучения.

За последние годы произошло значительное ухудшение здоровья подростков. Основными факторами их образа жизни, негативно влияющими на здоровье, являются: психоэмоциональный стресс, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, курение, низкая физическая активность, употребление наркотиков.

В связи с этим у каждого второго обучающегося выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья подростков стоит очень остро.

Анализ причин "подростковых болезней" привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья.

К этим недостаткам образования относятся:

- недостаточная освещенность кабинетов и мастерских;
- плохое проветривание помещений;
- неправильная форма и величина учебных столов;
- перегрузка учебными занятиями.

Ключевыми проблемами в этом отношении являются:

- 1) формирование культуры здоровья;
- 2) повышение престижности здоровья и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Психолого-педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье обучающихся:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;
- несоответствие технологий обучения возрастным особенностям обучающихся;
- несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- отсутствие у обучающихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Здоровьесберегающие технологии на уроках производственного обучения - задача особой важности для мастеров производственного обучения.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни подростка, воздействие на здоровье.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Каждый педагог и мастер производственного обучения должен ставить перед собой ряд целей при применении здоровьесберегающих технологий:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся
- формирование ценностного отношения к собственному здоровью
- стремление к ведению здорового образа жизни у всех субъектов образовательного процесса.

Тогда при соблюдении всех этих целей мы можем получить предполагаемый результат:

1. Повышение функциональных возможностей организма обучающихся, уровень физического развития, соответствующий возрасту:

- положительная динамика физиометрических показателей (силовая выносливость мышц, жизненная емкость легких, динамометрия, и др.) обучающихся в соответствии с возрастными нормами;
- снижение показателей общей заболеваемости среди обучающихся
- снижение уровня тревожности у обучающихся (диагностика эмоционального состояния обучающихся);
- повышение успеваемости обучающихся училища.

2. Владение обучающимися полной и объективной информацией о многогранной природе здоровья:

- контрольные учебные мероприятия в течение учебного года (тестирования, зачеты);
- анкетирование обучающихся, родителей, педагогов;
- участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

3. Формирование обучающимися собственных технологий развития, сохранения и укрепления здоровья, настойчивость в их реализации:

- анализ содержания индивидуальных образовательно-оздоровительных программ и их реализации;
- ежегодный аналитический материал работы профессиональных интеграционных творческих сообществ.

4. Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности всех субъектов образовательного процесса в сохранении и укреплении здоровья:

- повышение квалификации специалистов лицея в области здоровьесберегающих технологий;
- диагностика профессиональной компетентности.

5. Организация образовательного процесса лицея на основе здоровьесберегающего подхода:

- анализ психологического климата в группах;
- социометрия;
- применение здоровьесберегающих технологий, индивидуального и дифференцированного подхода всеми специалистами лицея;
- здоровьесберегающий уклад жизни лицея (рациональный режим труда и отдыха, питание, двигательная активность).

Я считаю, что из ряда педагогических технологий ключевыми являются здоровьесберегающие технологии. Они наиболее значимы по степени влияния на здоровье обучающихся. Но их реализация достигает цели в полной мере лишь при осознании всеми педагогами и мастерами производственного обучения лицея своей солидарной ответственности за сохранение здоровья обучающихся и получении необходимой профессиональной подготовки для работы в этом направлении.

Владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с обучающимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами работа должна планироваться с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

При проведении занятий в учебной мастерской слежу за санитарным состоянием помещения. Перед началом занятия осматриваю мастерскую, достаточно ли она проветрена, без сквозняков, не запылена.

При проведении занятий дистанционно обращаю внимание учащихся на наличие отдельного рабочего места. Прошу исключить посторонние предметы,

мешающие работе и отвлекающие внимание, и обеспечить быстрый доступ к необходимым учебным принадлежностям. Обращаю внимание студентов на световой и тепловой режим помещения и необходимости влажной уборки.

В ходе всего занятия слежу за мерами безопасности.

В организационной части занятия вместе с учащимися обязательно провожу инструктаж по технике безопасности с применением разнообразных форм: опрос, диалог, видеоролик, мультфильм, викторина. Перед началом работы в мастерской проверяю готовность учащихся приступить к производственному обучению, осматриваем рабочее место, проверяем исправность инструментов и средства индивидуальной защиты, разложив инструменты и приспособления для удобства при работе, согласно технологической карте.

Создаю психологический настрой благоприятной рабочей обстановки словами: «Как твое настроение?», «Как дела на уроках?»

В течение вводного инструктажа мотивирую обучающегося на занятие: Как полученные сегодня навыки пригодятся тебе в дальнейшей жизни? (При неисправностях тормозной системы, например, когда педаль тормоза проваливается в пол, возникает чрезвычайно опасная дорожная ситуация. Навыки ремонта и обслуживания тормозной системы автомобиля помогут избежать подобных ситуаций)

Чтобы снизить утомляемость студента на занятии, стараюсь чередовать виды учебной деятельности: слушание объяснения мастера, выполнение практических заданий по инструкционным картам, участие в беседе, работа с пособием, самоконтроль, самооценка и т.д.

Чередую методы обучения: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, практический, моделирование проблемных ситуаций и т.д. Поддерживаю развитие самостоятельной деятельности учащихся.

Использую приемы снятия эмоционального напряжения. Придаю изложению нового материала увлекательный характер, делаю его живым и интересным при помощи новизны сведений, яркости фактов из жизни водителей и мастеров по ремонту автомобилей, оригинальности выводов.

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, в содержание обучения включаю сведения о способах поддержания физического здоровья обучающихся. Во время непринужденной беседы затрагиваю такие темы, как вред курения, польза физических упражнений, здорового сна, соблюдение режим дня, правильное питание, безопасное поведение на дорогах и т.д.

В ходе занятия неоднократно обращаю внимание на правильность выполнения трудовых приемов, умение пользоваться инструментом, приспособлениями, соблюдением правил техники безопасности и контролирую организацию рабочего места.

Так как практические занятия связаны с напряжением мышц, сильной сосредоточенностью внимания, провожу динамические и релаксационные паузы. Обучающемуся даю возможность выйти из кабины сделать несколько упражнений на снятие напряжения в руках и ногах. Так же предлагаю выполнить гимнастику для глаз.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является психологический комфорт студента на уроке. Улыбка, уместный юмор, доброе слово, похвала, обращение к ученику по имени, спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению учащегося, тактичное исправление допущенных ошибок - все это способствует раскрытию способностей каждого студента.

На занятии стараюсь создать ситуацию успеха. То есть подбираю условия, при которых обучающийся, выполняя задание, неожиданно открывает свои возможности. Увидев это, поддерживаю студента и ставлю перед ним новую цель, оговорив алгоритм действий для достижений успеха.

Демонстрирую свою уверенность в способностях ученика, словами «у тебя обязательно получится», «я даже не сомневаюсь в успешном результате», тем самым поддерживаю его нормальную самооценку деятельности.

Педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с обучающимися не может расти и укрепляться авторитет мастера, нельзя достичь уважения к своему предмету, осознанного отношения к формированию здорового образа жизни. В своей работе я как мастер производственного обучения должен ориентироваться на развитие личности обучающегося, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение. Много внимания надо уделять на развитие практических навыков, необходимых в разных жизненных ситуациях.

Особое внимание стараюсь уделять профилактике правонарушений, работе с детьми из неблагополучных семей. Вовлечение учащихся в кружки и секции, профилактическая работа с подростками и семьями, беседы о вреде алкоголизма, табакокурения, наркомании являются эффективными формами воспитательной работы как преподавателя так и мастера производственного обучения.

Доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией преподавателя и мастера производственного обучения, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Учащемуся предстоит долгая, и, надеюсь, счастливая жизнь. Успех в ней зависит и от его талантов, и от волевых способностей. Таланты предопределены генетически, а волевые способности – качества развивающие.

## **Профилактика нарушения зрения**

Еще в древние гимнастические системы входили упражнения в виде разнообразных движений глазами, активизирующие кровообращение в области

глаз и мозга. После этих упражнений люди чувствуют себя значительно бодрее, особенно хорошо они снимают умственное утомление. В основе такого положительного эффекта определенные функциональные связи между глазодвигательным нервом и нервыми клетками сосудов мозга. Эти упражнения помогают укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение, улучшить зрение. Увеличение потока информации в течение рабочего дня требует сегодня профилактических мини-пауз через каждые 1,5-2 часа для охраны зрения.

Мини-пауза для глаз состоит из следующих упражнений:

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 4-6 раз подряд с интервалом 15 секунд в течение 2 минут.
2. посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы в течение 1 минуты.
3. Вращая глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону - 2 минуты.
4. Упражнения выполнять сидя , повторяя каждое 3-4 раза с интервалом 1 минута. Общая продолжительность занятий -5-10 минут. Упражнения 2 и 3 делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. По окончании работы для снятия утомления глаз желательно выполнить полный комплекс глазодвигательной гимнастики.