

Алексеева Людмила Петровна,
педагог дополнительного образования;
Иванова Ирина Анатольевна,
методист
МБОУДО «ДДЮТ» г. о. Тольятти

Здоровьесберегающие технологии в программе «Парикмахерское дело»

Возраст детей, обучающихся по программе «Парикмахерское дело» – от 12 до 17 лет и старше. Чаще всего хотят познакомиться с профессией парикмахера девочки, но и мальчики тоже приходят. Такие случаи в моей работе имеются. Занимаясь по программе, дети знакомятся с организацией работы парикмахера, с инструментами для выполнения парикмахерских работ, они осваивают технологии выполнения мужских, женских и детских стрижек, изучают различные способы укладки и химической завивки, мелирование, окраски волос. Программа опирается на принципы реализации интересов, способностей и возможностей воспитанников, выполнения государственных образовательных стандартов, а также безопасности и здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие технологии – эта основа моей деятельности как педагога, который должен работать так, чтобы не допустить травматизма или несчастных случаев, которые могут возникнуть при работе с химическими препаратами. Вообще же, суть термина «здоровьесбережение» намного шире. В литературе его объясняют как систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса, что предполагает:

- творческий характер образовательного процесса;
- формирование положительной мотивации, обеспечивающей самореализацию учащихся, рост их творческого потенциала;
- соблюдение гигиенических нормативов объёма нагрузки;
- применение лично – ориентированного и индивидуального подхода;
- использование технологий обучения на основе доступности содержания;
- рациональная организация учебной деятельности на занятиях;
- использование наглядности;
- использование активных деятельных форм организации образовательного процесса;
- осознание воспитанниками возможности успешности и признания в деятельности парикмахера;

Применительно к программе «Парикмахерское дело» и моей деятельности эта система сложилась из следующих направлений:

*создание условий, исключающих возможность травматизма на занятиях при использовании:

- режуще-колющих предметов;
- электроприборов;
- химикатов

То есть речь идет о соблюдении техники безопасности.

*формирование знаний о правильном уходе за волосами, ведь состояние волос является одним из показателей здоровья любого человека, и наоборот – правильный уход за волосами во многом способствует улучшению физического и эмоционального состояния;

*повышение интереса воспитанников к занятиям по программе через интересные исторические факты, конкурсы, реалити – мероприятия, которые разрабатываются и проводятся с непосредственным участием детей, как, например, конкурс «Весенняя феерия»;

* создание здорового психологического климата на занятиях;

* профессиональное самоопределение;

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

- физическое здоровье;
- психо - эмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием мышления, внимания, памяти, особенностями эмоционально- волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;
- социально- нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром;

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, необходимо внедрение в деятельность учреждений дополнительного образования здоровьесберегающих технологий, под которыми следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья детей.

А теперь обо всем этом подробнее. Известно, что интеллектуальные способности и возможности человека во многом определяются его функциональным здоровьем, что напрямую связано с его внешностью, в том числе и с состоянием волос. Этому способствует в немалой степени реклама на телевидении, которая определяет состояние волос чуть ли не культом образа – это излишне, но современная молодежь находится под

влиянием рекламы. Это, как ни странно, облегчает процесс обучения. Дети буквально впитывают в себя, всё, что касается ухода за волосами и поддержания их здоровья.

В наше время многие дети приходят во Дворец уже с хроническими заболеваниями и отклонениями в физическом развитии (нарушения зрения, осанки, заболевания органов пищеварения), поэтому я вновь и вновь обращаюсь к технологиям здоровьесбережения. Я стараюсь обеспечить благоприятный психологический климат в образовательном процессе. И поэтому занятия ведутся в доброжелательном тоне, создается «ситуация успеха». На занятиях не забывается о эмоционально-смысловых разрядках: улыбках, уместных остроумных шутках, поговорках, афоризмах с комментариями, чаепитий. На занятия дети приходят уставшими, некоторые приезжают из старого города и Жигулевска, поэтому особое внимание я уделяю благоприятному гигиеническому и психофизическому комфорту в образовательном процессе, потому что убеждена, что хроническое утомление — это один из главных факторов истощения ресурсов здоровья детей.

При подготовке к занятиям я обращаю внимание на создание условий способствующих сохранению здоровья учащихся:

1. Гигиенические условия в кабинете: температурный режим, проветривание, чистота, грамотное оформление кабинета;
2. Образовательная деятельность различная: опрос детей, слушание, конспектирование, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практические занятия, соревновательные моменты. Смена деятельности - одно из условий здоровьесберегающих технологий.
3. Физкультминутки и музыкальные и динамические паузы, физические упражнения, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», самомассаж, при первых симптомах усталости глаз, я рекомендую отводить взгляд вдаль на несколько секунд, тем самым формирую устойчивые привычки, которая в дальнейшем помогут сберечь: остроту зрения, осанку.

Многие мои воспитанницы планируют связать свою профессиональную деятельность с работой парикмахера, поэтому я считаю необходимым познакомить их с проблемами в здоровье, которые называются «профессиональными заболеваниями» и пользуюсь правилом: «предупреждён – значит вооружен».

Работа парикмахера связана с постоянным пребыванием на ногах. В течение рабочего дня на организм парикмахера воздействуют химические вещества при отдельных видах работ (окраска, завивка), действие повышенной температуры. У работников парикмахерских часто наблюдаются аллергические реакции, боли в спине и ногах.

Поэтому я говорю с детьми о важности занятий физкультурой и постоянном закаливании организма, чередовании физических нагрузок, ношении удобной обуви на маленьком каблучке (не выше 4 см), которая должна соответствовать размеру ноги.

Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, большое значение в организации обучения имеет возрастной подход, так как ко мне приходят девочки 12 лет и девушки 16-17 лет.

Возрастной подход позволяет учитывать способности, интересы, темпы продвижения воспитанников; а также создавать условия для его развития, независимо от уровня исходной подготовленности. Я отдаю предпочтение лично-ориентированному подходу в обучении, так как любая лично-ориентированная технология вправе называться здоровьесберегающей. Использование здоровьесберегающих технологий предполагает также необходимость формирования у детей культуры здоровья, потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков.

Психологический климат и комфортность в коллективе напрямую способствуют формированию здорового образа жизни воспитанников.