Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №1

Красноармейского района г. Волгограда

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках географии

 и при организации воспитательного процесса

подготовила:

учитель географии

Сухорукова О.М.

Г. Волгоград,

 2014

«Здоровье - это больше, чем знания…

 Это понимание и ответственность как,

 когда и с какой целью их использовать.

Н. Нильсон

Одна из самых важных проблем современной школы – воспитать у ребенка ценностное отношение к здоровью. Здоровье ребенка, его нормальный рост и развитие, социально-психологическая адаптация, во многом определяются средой, в которой он живет. Так как дети пребывают в школе более 70 % времени его бодрствования, этой средой обитания является школа. В то же время в этот период происходит формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. При этом необходимо помнить, что организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды

Главной задачей реализации здоровьесберегающих технологий, является такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью. Для этого необходимо так сформировать представление школьника о настроении, ценностях жизни и её смысле, чтобы мы были уверенны в осуществлении реальной возможности профилактики вредной привычки и привития навыков здоровьесбережения.

Дети – это наше будущее. Поэтому состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

 «Здоровье человека определяется как состояние

1) полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;

2) Здоровье - это ресурс, который обеспечивает человеку продуктивную индивидуальную социально-профессиональную жизнь;

3) Здоровье - это уровень, до которого индивид способен реализовать стремление и удовлетворять потребности, а также изменить среду или предотвратить ее неблагоприятное влияние;

4) Здоровье-это право каждого»

Классификация здоровьесберегающих технологий:

1 группа – медико-гигиенические (соблюдение СанПинов, контроль за этим со стороны администрации)

2 группа – физкультурно-оздоровительные технологии (поведение на уроках физкультминуток, работа спортивных секций, кружков по обучению ЗОЖ)

3 группа – экологические технологии (обустройство школьной среды, озеленение, освещение, тепловой режим)

4 группа – техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности

5 группа – здоровьесберегающие образовательные технологии.

Они подразделяются на:

 1) Организационно-педагогические технологии (определенный ход учебного процесса, регламентированный СанПинами, предотвращающий утомление детей).

 2) Психолого-педагогические технологии (они тесно связаны с уроком: личностно - ориентированное обучение, метод создания ситуации успеха, технология педагогической поддержки, методы активного обучения и др.)

 3)Учебно-воспитательные технологии (учебные программы по формированию ЗОЖ по предметам учебного плана).

Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

• отсутствие назидательности и авторитарности

• воспитание, а не изучение культуры здоровья

• элементы индивидуализации обучения

• наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников

• интерес к учебе, желание идти в школу

• наличие физкультминуток

• наличие гигиенического контроля

**Организация учебного процесса.**

 В практике на моих уроках нашло применение психолого-педагогической технологии здоровьесбережения, а именно личностно-ориентированный подход. Эта технология способствует формированию положительных познавательных мотивов у детей¸ снижению уровня тревожности.

 Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. Я ставлю перед собой новые задачи: создания атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирования учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создания педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

 Для решения этих задач применяю следующие компоненты:

1.Создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока.

2.Использование проблемных творческих заданий.

3.Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий.

4. Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую)

5.Рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

 Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью. Например:

1. Творческое задание 8 класс, закрепление раздела «Население России»: соберите материал о демографической ситуации в своей семье (на примерах нескольких поколений), рассматривая вопрос рождаемости - количество детей в семьях своих родителей, бабушек и дедушек, прадедов и других родственников. Проанализируйте полученные данные и сделайте вывод о демографических проблемах в обществе на примере своей семьи.

2. 8 класс, тема «Леса России»: Расскажите о значении леса для жителей России, как лес влияет на условия проживания людей? Где находятся заповедные лесные территории?

 Метод проектов. Этот метод позволяет индивидуализировать обучение, повысить его социальную и личностную значимость, расширить спектр возможностей детей в проявлении инициативы и самостоятельности.

 В качестве одной из форм обучения, стимулирующих учащихся к творческой деятельности, можно предложить создание одним учеником или группой учеников мультимедийной презентации, сопровождающей изучение какой-либо темы курса. Эта форма обучения используется мною активно в 7 классе при создании презентаций на тему «Страны Зарубежной Европа. Их достопримечательности», «Создание проспекта посещения одной из стран Зарубежной Азии», здесь ребята реализуют свои мечты - стать туроператором, туристом, гидом, администратором. Аспект мышления в данном случае огромен, всё зависит от фантазии детей, а мною достигается цель - ориентирование обучающихся на выбор своей профессии в будущем. Однако очень важно соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку нерациональное применение ТСО в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Кроме того, неправильно установленный уровень звука и освещения могут негативно воздействовать на слух и зрение учащихся. При подготовке компьютерных презентаций необходимо руководствоваться принципами оптимизации подачи материала: не злоупотреблять ненужной анимацией объектов, подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза, избегать “режущих” глаз цветов и их сочетаний.

 Компьютер на уроке позволяет учителю-предметнику реализовать в обучении современные технологии. При этом персональный компьютер следует рассматривать как современное техническое средство обучения, помогающее учителю решать насущные задачи активизации познавательной деятельности и развития нестандартного, творческого мышления учащихся в сочетании с мероприятиями, направленными на охрану физического и психического здоровья школьников.

Результаты:

• активность учащихся;

• «слабые» ученики чувствуют уверенность в своих силах;

• «сильные» ученики ощущают необходимость и пользу в помощи товарищу;

• умение взять ответственность на себя,

• умение детей самостоятельно решать небольшие, проблемы, самостоятельно исследовать их,

• стремление аргументировать свои решения;

• более легкое и прочное усвоение программного материала;

• доброжелательное отношение друг к другу;

• тщательность и добросовестность в выполнении роботы;

• умение работать с разными источниками информации.

 Методы активного обучения прочно вошли в технологический арсенал. Это - ролевые и деятельностные игры, групповая и парная работа, уроки-диалоги, дискуссии, метод критического мышления.

 Использование игровых технологий. Этот прием позволяет решить одновременно несколько различных задач: позволяют снять эмоциональное напряжение, обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

 На начальном этапе обучения географии в 6 классе это могут быть игровые задания для обобщения знаний (кроссворды, задачи-загадки, ребусы и т.д.). Для старших классов можно использовать задания исследовательского, фантастического содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного физического явления. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, например: при формировании экологической культуры с помощью поэтических образов иллюстрирующих то или иное воздействие человека на природу. К тому же, введение в урок литературных или исторических отступлений служит не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

 Представляю некоторые элементы уроков географии:

 Урок в 6 классе на тему «Ориентирование на местности. Компас. Азимут», практикум по географии «Движение по азимуту на местности, осуществление привязки к местным объектам»

**Физкультминутка** во время урока (если в аудитории)

Руки вниз – южная сторона горизонта;

Руки вверх – север;

Правая рука в сторону – восток;

Левая рука в сторону под прямым углом – запад.

Поворот вокруг своей оси,

Направо, налево и т.д. – для изучения азимутов предметов в кабинете географии.

 Но больше всего ребятам нравиться проведение данного урока на открытом воздухе, где есть простор фантазии, активной двигательной функции и главное хорошего эмоционального состояния. Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса

 Основные черты здоровьесберегающего урока показаны на схеме.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРГАЮЩИЙ УРОК**

***Построен с учетом базовых потребностей детей***

1. ***Потребности в саморазвитии***

***2. Потребности в игре***

***3. Потребности в подражании***

***4. Приобретение опыта***

 Здоровьесберегающие действия на уроке:

1.Оптимальная плотность урока

• количество видов учебной деятельности

• их смена

• длительность и чередование

• отвлечения от учебной работы

2.Чередование видов учебной деятельности

• чтение,

• письмо,

• слушание,

• рассказ,

• рассматривание пособий,

• ответ на вопрос,

• решение примеров.

• просмотр видеосюжетов и презентаций

 Рекомендации:

1. Считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.

2. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

Оздоровительные моменты на уроке:

• физкультминутки, динамические паузы

• минутки релаксации

• дыхательная гимнастика

• гимнастика для глаз

• массаж активных точек

• речевая гимнастика

 Цель оздоровительных моментов:

1.Отдых центральной нервной системы.

 Наличие эмоциональных разрядок необходимы для снятия умственного напряжения, утомления. В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.

• поговорка,

• высказывание,

• веселое четверостишие,

• юмористическая или поучительная картинка

2.Профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.

Правильная поза ученика во время занятий за столом.

• длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка

• высота ножек стула должна равняться длине голени.

• голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол

• между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка

• расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.

• тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.

• при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.

• позвоночник опирается на спинку стула.

• Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.

• надплечья находятся на одном уровне

 ****

 Огромное внимание на своих уроках я уделяю рабочей позе ученика. Мне часто приходиться корректировать нарушения в рабочей позе учащихся, хотя у старшеклассников это вызывает улыбку, но объяснение ещё раз к чему это приводит и как ребята выглядят со стороны, приносит свои положительные результаты.

**Организация воспитательного процесса**

 Я считаю, что особенностью подхода должно быть введение напутствия учащихся на перемену. Моя цель должна заключаться в: приобщении детей к культуре общения и поведения вне занятий, их самоорганизация. Использованный прием (напутствие на перемену) постепенно закрепится через подсознание к сознанию. Мы считаем важным, что необходимо пожелать приятного аппетита детям перед обедом, напомнить, что кушать в сухомятку - это нездоровое питание, что коридоры в здании узкие. Все это будет способствовать формированию культуры человека, и чем раньше мы начнем проводить эту работу, тем скорее это перейдет не только в привычку, но и в характер человека.

 Особое направление – это защита исследовательских работ, участие в экологических конкурсах. В течение года основными явились:

 - акция сбор макулатуры - городской уровень, классный уровень;

 - организация общественно-полезного труда и т.п.

Внеклассная работа организованная мною как классным руководителем (приложение №1):

- участие в общешкольных спортивных мероприятиях;

- военно-спортивных играх;

- конкурсах красоты;

- экскурсии и т. п.

 Особо хочется отметить и дальние поездки, которые я осуществляю со своим классом вот уже пятый год. Мы совершили путешествие на Шанбрунский родник (акция «Спаси родник»), Мамаев Курган и длительную поездку в целях оздоровления г. Кисловодск, с познавательной целью поездка на кремлёвскую ёлку в г. Москву, Казачий курень и другие интересные места Волгоградской области.

 В заключение, хотелось бы добавить, что особенности здоровьесберегающей технологии в ее рациональности, совместной организации деятельности педагога и учащихся, договорных основах, без которых невозможно достичь гармонических отношений и эффективности обучения.

Использованные материалы и Интернет-ресурсы

1. Программа по здоровьесберегающим технологиям. Пояснительная записка. Сохранение здоровья современного школьника за достаточно длительный период его школьной жизни – важная составляющая работы учителя. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: school9rk.ru›… (21.11.2014)
2. Методическая разработка по теме: Здоровьесберегающие технологии... [Электронный ресурс]. – Режим доступа: nsportal.ru››… (21.11.2014)
3. Как правильно сидеть за столом. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: mebelrastet.ru›kak\_pravilno\_sidet\_za\_stolom (15.01.2015)