Московская область Рузский район

МБОУ Тучковская СОШ №1

Выступление на педагогических

чтениях по теме:

«Здоровьесберегающие технологии»

Подготовила: учитель физики-информатики

Камышанова Валентина Леонидовна

 высшая кв. категория

Руза – 2012год

"Все без здоровья - ничто".

Сократ

*«Физика – самый идеальный полигон*

*для тренировки ума»*

*Эйнштейн*

Одним из слагаемых успешного обучения в школе является состояние здоровья, с которым ребенок поступил в школу. А вот дальнейшее сохранение и укрепление здоровья школьников зависит от организации учебного процесса. А это значит, что я как педагог, психологи и родители должны сделать и делаем все возможное для успешного обучения детей и достижения ими высоких результатов в учебной деятельности.

По данным Минздрава РФ, из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания, при этом треть заболеваний ограничивает выбор будущей профессии. Выявлена ежегодная тенденция роста хронической заболеваемости школьников со среднегодовым темпом 5,84%. За время обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза.

Почему именно школа и учитель должны взять на себя заботу о здоровье школьников?

* Во-первых: взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой, в том числе и за их здоровьем. А в школе обучающиеся проводят значительную часть времени.
* Во-вторых: большая часть всех воздействий на здоровье обучающихся осуществляется именно педагогами в стенах образовательных учреждений.
* В-третьих: медицина, как правило, занимается не здоровьем, а болезнями, т.е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы профилактическая, т.е. сохранение и укрепление здоровья школьников.

Из всего выше сказанного следует вывод: учитель - один из главных действующих лиц, заботящихся о здоровье обучающихся в образовательном учреждении.

Если философия образования отвечает на вопрос "зачем учить?", а содержание образования - "чему учить?", то педагогические технологии отвечают на вопрос "как учить?". С точки зрения здоровьесбережения, можно ответить так: не наносить вреда здоровью участникам образовательного процесса - учащимся и педагогам. Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать:

а) как качественную характеристику любой образовательной технологии, т.е. ее "сертификат безопасности для здоровья";

б) как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения;

в) как науку, искусство и обязанность обучать и воспитывать учащихся так, чтобы они не только сами смогли вырасти здоровыми и счастливыми, но и вырастить здоровыми и счастливыми своих детей.

Следуя принципам здоровьесбережения детей, я решаю на уроках физики такие проблемы, как:

*а) снятие учебных перегрузок школьников, приводящих их к состоянию переутомления;*

*б) охрана и укрепление психического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д.) ;*

*в) формирование культуры здоровья учащихся.*

Существует много секретов здоровьесберегающей технологии, главным из которых, как мне кажется, является секрет доброты, состоящий в том, что без этой фундаментальной основы всего созидаемого на Земле результаты действий не принесут пользы ни тому, кто что-то делает, ни тому, для кого что-то делается.

“Человек есть система, в высшей степени… сама себя

 поддерживающая и даже

 самосовершенствующаяся”.

 И.П.Павлов.

 И "доброжелательность", и "добродушие", и "добросердечность" - все, чего так не хватает в нашей современной жизни, происходит от корня "добро". На каждом своем уроке стараюсь видеть не массу, а каждого отдельного ученика, чтобы каждый из них почувствовал, что я, учитель, думаю и забочусь об их интересах, и сами стали дарить добро. Я стараюсь с первых минут урока, с приветствия создавать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя.

Нельзя забывать о психологическом климате на уроке. Сотрудничество и дружелюбие между учителем и учеником снимают стрессовую ситуацию, напряжение, позволяют полнее раскрыться ребенку. Шутка, улыбка создадут эмоциональную разрядку, позволят переключить внимание, сохранить темп урока и его плотность.

На уроках физики необходимо поддерживать у учащихся интерес к изучаемому материалу, их активность на протяжении всего урока, в то же время надо учитывать уровень усталости детей, стараться не причинить вред здоровью.

 В связи с этим необходимо искать новые эффективные методы обучения, которые бы стимулировали самостоятельное приобретение знаний учащимися, активизировали бы мыслительные способности школьников и помогали сохранять здоровье.

Включение в уроки элементов здоровьесберегающих технологий делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое, рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливает интерес к предмету.

Четкая организация урока способствует выработке у учащихся умений планировать, организовывать свою деятельность. Положительным моментом в проведении урока является применение разнообразных форм работы с учащимися. Пример фрагментов урока по физике в 9 классе по теме «Колебания, волны, звук».

|  |  |
| --- | --- |
| ***Элемент урока*** | ***Анализ с точки зрения*** ***здоровьесбережения*** |
| Опрос:Физический диктант(дидактическая игра “Веришь – не веришь”).Учащиеся выполняют в тетрадках схему:image2429Если вы согласны с утверждением, высказанным учителем, то над номером утверждения поставьте дугу, если не согласны – прямую черту, соединяющую точки.1. На Луне произошел сильный взрыв. Мы услышим его на Земле?  2. Верите ли вы, что комар быстрее машет крыльями, чем муха. 3. Верите ли вы, что источником звука являются колебания?  | Нетрадиционно сформулированные вопросы позволяют снять стресс перед проверкой знаний, сосредоточиться и сконцентрировать внимание. |

 Не нужно забывать и о том, что отдых — это смена видов деятельности.

Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы.

|  |  |
| --- | --- |
| Элемент урока | Анализ с точки зрения здоровьесбережения |
| Объяснение нового материала1. использование компьютерной презентации

2) использование загадок Аппарат небольшой, но удивительный такой. Если друг мой далеко, говорить мне с ним легко. (Телефон.) | Происходит чередование видов деятельности. При закреплении изучаемого материала можно использовать всевозможные наглядные моменты, чтобы разнообразить виды деятельности на уроке и помочь учащимся легче усвоить новый материал. |

На уроках важно уделять внимание вопросам, связанным со здоровьем и здоровым образом жизни, формировать отношение к своему здоровью как к ценности.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Элемент урока*** | ***Анализ с точки зрения здоровьесбережения*** |
| От какой величины зависит громкость звука? (На доске представлена сравнительная таблица:шелест листьев – 10 дБспокойная беседа – 40 дБсамолет при старте – 10 000 дБ) | Знания, полученные на уроке, позволят бережнее относиться к своему здоровью, выработать индивидуальный способ безопасного поведения. |
| Демонстрация учащимися простых опытов со звуком.«Поющий бокал». Мокрой подушечкой указательного пальца провести по торцу тонкого стакана, заполненного жидкостью, и стакан «запоет».«Откуда происходит звук?» | Проведение простых опытов позволяет снять динамическую усталость, расслабить зрительный нерв, а определение местонахождения звука позволит сконцентрироваться и продолжить работу. |

Несколько минут на уроке необходимо уделять динамическим паузам.

Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Очень хорошо если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока.

В 7 классе можно сделать физкультминутку:

*Очень физику мы любим!*

*Шеей влево, вправо крутим.*

*Воздух – это атмосфера,*

*Если правда, топай смело.*

*В атмосфере есть азот,*

*Делай вправо поворот.*

*Так же есть и кислород,*

*Делай влево поворот,*

*Воздух обладает массой*

*Мы попрыгаем по классу.*

*На месте быстро шагом марш!*

*Чем выше вверх, тем воздух реже,*

*Друг другу улыбнулись нежно!*

В школе физика рассматривается как один из предметов, выполняющих не только познавательную, но также развивающую и воспитательную функции.

 Её явления и законы действуют в мире живой и неживой природы, что имеет весьма важное значение для жизни и деятельности человеческого организма и создания естественных оптимальных условий существования человека на Земле.

Человек - элемент физического мира природы. На него, как и на все объекты природы, распространяются законы физики, например, законы Ньютона, закон сохранения и превращения энергии и другие.

*Еще Ньютон говорил: “Вся гениальность в том, что я могу больше*

*чем другие высидеть за работой”.*

Очень хорошо, когда на уроке физики ученики фантазируют, воображают, придумывают мысленно какой-то эксперимент - это помогает не только развивать творчество ребят, но и преодолевать усталость, уныние, неудовлетворенность, ведь ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно.

В 8 классе при изучении темы: «Кристаллизация тел» я переключаю внимание ребят на литературу (читаю отрывок стихотворения) и задаю вопрос: «Прав ли поэт?»

*Она жила и по стеклу текла,*

*И вдруг её морозом оковало,*

*И неподвижной льдинка стала,*

*И в мире поубавилось тепла…*

Ещё предлагаю ученикам пофантазировать о том, как добыть огонь с помощью льда. Ребята начинают активно мыслить, у них появляется уверенность в своих силах (так как поощряются даже неверные версии), снимается негативное отношение к учебной работе. Уменьшается тревожность. В конце всех рассуждений и предложений зачитываю ребятам отрывок из "Путешествия капитана Гаттераса" Жюля Верна, где эту же проблему решил доктор.

На вопрос "Как потушить пожар?" ребята, как правило, отвечают, что необходимо пламя залить водой. Выясняем, почему вода гасит огонь, в каких случаях этот способ применим, а в каких опасен. В ходе обсуждений вырабатываем правила поведения при различных пожарах. Такие знания позволят ребятам сохранить свое здоровье и окружающих.

Д.И.Менделеев любил повторять:

”… без явного усиленного трудолюбия

нет ни талантов, ни гениев”.

Важным аспектом урока с позиции здоровьесбережения считаю использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности.

Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал, поэтому использую запоминалки. Например,

*Массу мы легко найдём,*

*Умножив плотность на объём.*

*Если слово "бац" запомнишь,*

*Формулу объёма вспомнишь.*

*V=bac*

*-------------------------------------*

*Не лезьте вводу глубоко,*

*В воде давленье велико.*

*Надавит сверху РО-ЖЕ-АШ*

*И вдруг концы свои отдашь.*

Р = ρ g h

Не нужно забывать о том, что отдых – смена видов деятельности.

Поэтому при планировании урока следует позаботиться о смене 4-5 видов деятельности.

*Хорошие результаты дает проговаривание законов , прописывание в воздухе формул, работа в группах.*

 Несколько минут на уроках ( но только если работа была напряженной) следует уделить коротким физическим упражнениям, упражнениям для глаз:

* движение глазами вверх – вниз;
* вправо – влево;
* вращение по часовой стрелке;
* против часовой стрелки;
* закрыть глаза и представить поочередно цвета радуги;
* потягивание и потирание мочек уха

“Гениальность – это 95% потения” –

настойчиво повторял Эдисон.

*Некоторые аспекты урока:*

* создание оптимальных санитарно - гигиенических условий обучения в классах;
* разнообразие видов и форм уроков - удивление нестандартностью проведения;
* формулирование целей урока вместе с учащимся, определение ими задач, которые следует решить для достижения целей;
* гибкость структуры урока в соответствии не только с целями урока и спецификой учебного материала, но и с особенностями класса;
* использование привлекательной мотивации (кроме оценок), способствующей активной самореализации учеников;
* разрешение в некоторых случаях ( при выполнении заданий, ответах на вопросы, контрольных работах) пользоваться вспомогательными средствами, например, конспектом;
* при появлении признаков утомления у ребят - изменение интонации и громкости речи, привлечение внимания учеников, например, неожиданным примером;
* использование работы в парах постоянного и переменного состава и в малых группах (2-4 ученика);
* подведение итогов урока на последних 4 -5 минутах, и лучше всего вместе с учащимися,
* рефлексия,
* во избежание гиподинамии у детей обеспечение хотя бы небольшой организованной двигательной активности,
* ежеурочные разминки в начале урока (10 - 15 секунд),
* для слуха - различение слов, акцентов, тихой речи,
* для речевого аппарата - произнесение слогов, слов, скороговорок, тихо, громко, с разной акцентировкой,
* для кистей пальцев рук - сгибание и разгибание пальцев, круговые движения в лучезапястном и локтевом суставах,
* для зрения - поисковые движения для глаз, различение цвета, размера,
* физкультминутки на 15 - 25-ой минутах урока на снятие мышечного утомления с плечевого пояса, мышц спины, кистей рук; зрительного утомления, минуты релаксации, массаж активных точек, чередование поз, дыхательная гимнастика.

 *Таким образом,* ***учитель постоянно должен заботиться о сохранении психического и физического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы учащихся, а так же быть умелым дирижером своего оркестра, и тогда музыка знаний зазвучит полно и без фальши.***

*И в заключении:*

Одного мудреца спросили: “Что самое главное в жизни: богатство или слава”? Мудрец ответил**: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровье – один из важнейших источников счастья и радости**”.

Чего я и вам желаю!