

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках биологии на этапе усвоения стандартов второго поколения

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья школьников сегодня вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь.

Исследования позволяют определить **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;

7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя.

Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика:

- Частую смену позы
- Потягивание
- Встряхивание руками
- Зевота
- Закрывание глаз
- Подпирание головы
- Остановившийся взгляд
- Ненужное переключивание предметов
- Разговор с соседом

- Увеличение количества ошибок в ответе
- Невосприятие вопроса
- Задержка с ответом
- Частые поглядывания на часы во время урока

Как сделать так, чтобы школьник начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока и психологический климат на урок.

Для того, чтобы дети не уставали на уроке активно **внедряю:**

1-игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережение.

Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек разных цветов, обозначающего «да» или «нет», «прошу слова».

2- разнообразие видов и форм уроков

Формирование целей урока вместе с учащимися, определение ими задач, которые следует решить для достижения целей

3- Гибкость структуры урока, в соответствии не только с целями урока и спецификой учебного материала, но и с особенностями класса

4- При появлении признаков утомляемости- изменение интонации и громкости речи, привлечение внимания учащихся неожиданным примером

5- Эмоциональные разрядки на уроке (шутка, улыбка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие

6- Подведение итогов урока на последних 4-5 минутах урока и лучше вместе с учениками.

7. Ежеурочные разминки в начале урока 10-15 сек:

- Для слуха – различение слов, акцентов, тихой речи
 - Для кистей пальцев рук – сгибание и разгибание пальцев, круговые движения в лучезапястном и локтевых суставах
 - Для зрения – поисковые движения глаз, различение цвета, размера
- НАПРИМЕР:** на уроке по теме «Насекомые» используем прием «НАЗОЙЛИВАЯ МУХА»
- Посмотрите на свое лицо со стороны
 - Теперь на ту его часть, на которую села муха, а точнее на подбородок.
 - Сгоните муху мышцами лица
 - Она улетела на другое место – на щеку.
 - Снова сгоните муху
 - Муха перелетела на лоб
 - Сгоните муху со лба
- Почувствовали, как расслабилось ваше лицо?

8- Физкультминутки на 15-20 минутах урока на снятие:

- Мышечного утомления с плечевого пояса
- Мышц спины, кистей рук
- Зрительного утомления
- Минуты релаксации
- Массаж активных точек
- Чередование поз
- Дыхательная гимнастика

Проведение физкультминуток решает следующие задачи:

- Уменьшает утомление и снижает отрицательное влияние однообразной рабочей позы
- Активизирует внимание учащихся и повышает способность к восприятию учебного материала
- Осуществляет «эмоциональную» встряску учащихся, дает возможность «сбросить» накопившийся груз переживаний и эмоций.

9-Мотивация учащихся:

внешняя мотивация – оценка, похвала, поддержка, соревнование

стимуляция внутренней мотивации – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

элементы соревнования на различных этапах урока

Например: при проверке домашнего задания к доске выходит ученик, которого сменяет следующий ученик. Таким образом, учащиеся совершают движения во время трудного напряженного урока.

10- Использование проблемных творческих заданий

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

Исходя из вышеизложенных компонентов организации урока, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать задачи школьников как в психологическом, так и в физических аспектах.. Именно благодаря использованию здоровьесберегающих технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка и снизить до минимума негативные факторы, которые могли бы нанести вред здоровью.

Если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

