Использование элементов здоровьесберегающих технологий на уроках географии.

Стекленёва Светлана Юрьевна .

Учитель географии

МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п. Духовницкое»

Здоровье учащихся – одна из острых проблем современной жизни. Успеваемость детей напрямую зависит от их физического и психического здоровья. Чем лучше ребенок чувствует себя в процессе обучения, тем выше будет уровень его успеваемости.

Для того чтобы добиться наибольшей эффективности урока следует использовать такие технологии обучения, которые позволяют сохранить и укрепить здоровье учащихся.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. Это может выражаться через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

С целью сохранения психического и физического здоровья обучающихся в практике своей работы реализую следующие задачи:

- создать условия для успешного воспитания и обучения детей через систему приёмов и методов здоровьесберегающих технологий;

- создать благоприятную среду для личностного роста обучающегося на уроке.

Ожидаемыми результатами для обучающихся являются следующие:

- наличие познавательных мотивов;

- высокий уровень учебной мотивации;

- оптимальный уровень школьной тревожности.

Структурными элементами моих уроков выступают:

- приветствие;

- опрос самочувствия;

-оздоровительные упражнения;

- рефлексия;

- прощание.

Элементы здоровьесберегающих технологий на уроках географии реализую по следующим направлениям:

- обучающее;

- профилактическое;

- оздоровительное.

Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие выполнения продолжительной работы, сидячего положения тела.

Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность.

При подготовке к уроку учитель должен учитывать:

1. Динамику работоспособности в течение рабочего дня:

* 8 – 12 часов - первый пик работоспособности;
* 16 – 18 часов - второй пик работоспособности.

1. Динамику активности обучающихся на уроке:

* 1 – 4 минуты - врабатываемость в урок (организационный момент);
* 5 – 20 минуты - самая высокая работоспособность (новый материал, самостоятельная работа);
* 21 – 35 минуты - снижение работоспособности (физическая минутка, закрепление материала);
* 36 – 40 минуты - полное утомление (подведение итогов урока, объяснение домашнего задания).

С целью снижения уровня тревожности использую различные формы проверки знаний (цветные кроссворды, работу в группах, тесты).

С точки зрения здоровья школьников, следует обратить внимание на следующие аспекты урока географии:

1. Гигиенические условия в классе (кабинете): чистота, температура, освещённость.
2. Учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количество видов деятельности на уроках, их продуктивность);

Число используемых видов учебной деятельности. Нормой считается 4-7 видов за урок (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение задач, практические занятия, тесты).

1. Средняя чистота и продолжительность чередования различных видов учебной деятельности составляет в среднем 7-10 мин.
2. Число используемых учителем видов преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа – не менее 3 за урок.
3. Умение использовать возможности показа видеоматериалов.
4. Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполнения работы.
5. Физкультминутки и физкультурные паузы.
6. Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни (профилактика вредных привычек. Воспитание у обучающихся чувства ответственности за своё здоровье, стремление к здоровому образу жизни).
7. Благоприятный психологический климат на уроке (заряд положительных эмоций полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье).
8. Эмоциональные разрядки на уроке (уместные остроумные шутки, использование поговорок, стихов, загадок, улыбок).
9. Темп и особенности окончания урока.
10. Дозировка домашнего задания
11. Состояние и вид учеников, выходящих с уроков.

**Структура здоровьесберегающих мероприятий на уроках географии**

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

Переключение внимания, пауза просто необходимы для нормального усвоения материала и даже для здоровья учащегося.

В своей работе я использую следующие приемы здоровьесберегающих технологий:

1. Организация учебной деятельности таким образом, чтобы избегать неподвижности учащихся в течение длительного времени, что достигается частой сменой деятельности на уроке;
2. Проведение динамических физкультминуток на 18 -20 минуте
3. Проведение в 5-7 классах игровых физкультминуток с предметами (эстафеты): передай карандаш, и др.;
4. Ритмических физкультминуток под зажигательные мотивы музыки;
5. Применение технологии Базарного: зарядка для глаз по карте, массажных ковриков для ног, вращающихся картинок и пр.

Физкультминутки - это несложные физические упражнения, направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки. Они благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся.

Как бы ни был интересен урок, после 20-25 мин. от начала урока у детей наблюдается снижение работоспособности, падает темп и качество работы, изменяется двигательная активность, зачастую теряется интерес к уроку, отвлечения становятся более выраженными. Физкультминутки на уроке обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, способствуют повышению внимания и активности на последующем этапе урока.

Время начала физкультурной минутки определяется самим учителем. Наиболее целесообразно проводить физкультурную минутку в то время, когда у учеников появляются первые признаки утомления. Внешними проявлениями утомления являются рост числа отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушения почерка, снижение работоспособности.

Главные требования к ведению физкультминуток на уроках:

1. Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
2. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.
3. Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
4. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
5. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

На основании требований выделяются виды физкультминуток:

1. Упражнения для снятия общего или локального утомления.
2. Упражнения для кистей рук.
3. Гимнастика для глаз.
4. Гимнастика для слуха.
5. Упражнения, корректирующие осанку.
6. Дыхательная гимнастика

Одним из самых лучших моментов отдыха, я считаю физкультминутку, имеющую географическую направленность.

«Мировой океан»

А над морем чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,   
А над морем - мы с тобою!

«Ветер»  
Осторожно ветер  
За калитку вышел,  
*(руки вверх и махи руками вправо-влево)*  
Постучал в окошко,  
*(постучать пальчиками по парте)*  
Пробежал по крыше,  
*(перебирать пальчиками по парте)*  
Покачал тихонько  
Ветками черемух,  
*(руки поднять вверх, махи руками вправо-влево)*  
Пожурил за что-то  
Воробьев знакомых.

Физкультминутки можно провести и сидя за партой. Для этого можно предложить задания, чтобы учащиеся могли повернуться, похлопать в ладоши, поднять руки вверх, потянуться.

«Стороны горизонта»

Вытягивая руки, учащиеся показывают стороны горизонта, ориентируясь относительно окружающей местности или относительно карты.

«Воображаемое путешествие по карте».

Можно отправиться в воображаемое путешествие – в горы, на берег моря, в лес, закрыв на несколько минут глаза.

«Найдём ошибку вместе».

Учитель показывает на карте географический объект и специально делает ошибку в названии, учащиеся их исправляют,

В настоящее время современный урок не проходит без применения информационных технологий.

Школьники с удовольствием участвуют в физкультминутках под анимационные слайды, кадры из фильмов, дикторский текст, музыкальные или иные записи (голоса зверей, звон колоколов, шум океанического прибоя).

При изучении курсов физической географии, то есть для обучающихся 6, 7 и 8 классов особенно эффективны игровые технологии, в том числе и технология ролевой игры. Положительным моментом данной технологии является то, что игра посильна даже слабым ученикам. Более того, слабый может стать первым в игре: находчивость и сообразительность здесь оказывается порой более важным, чем знание предмета.

 Подростков 12 – 14 лет увлекают путешествия. Для них я провожу уроки– путешествия.

В старших классах более эффективными являются такие интерактивные методы обучения, как групповая дискуссия.

Примерами уроков с применением здоровьесберегающих технологий могут быть:

- Урок в 9 классе на тему «Электроэнергетика»   
Беседа о перспективных районах России для производства «экологически чистой» энергии. Назовите эти районы и электростанции (Кислогубская ПЭС, Паужетская геотермальные ЭС и др.)   
Объясните, в чём вы видите преимущества солнечных, ветровых, геотермальных, приливных электростанций перед традиционными электростанциями с точки зрения здоровья человека?

- Урок в 7 классе на тему **«**Япония»   
Беседа «Почему Японию называют нацией здоровых людей?»   
1) Жители считают, что употреблять в пищу необходимо только самые свежие продукты (в магазинах продают именно такие), причём самыми полноценными считаются морепродукты, их японцы употребляют очень много и ежедневно.

2) Отношение к жизни несколько отлично от европейского. Японцы, как никакой другой народ в мире, знают и понимают, насколько хрупка жизнь. В памяти ещё остались атомные бомбардировки Хиросимы и Нагасаки. Японцы ценят жизнь и берегут природу, леса, реки, животных и птиц.   
3) Доброжелательность друг к другу.   
4) Привычка ходить. Когда-то в стране был провозглашен лозунг: «Десять тысяч шагов в день ради здоровья», который стал жизненным правилом для каждого японца.   
- Урок в 6 классе на тему «Стороны горизонта. Азимут».   
Двигательные упражнения во время закрепления изученного материала:   
Руки вниз – южная сторона горизонта;   
Руки вверх – север;   
Правая рука в сторону – восток;   
Левая рука в сторону под прямым углом – запад.

Использование перечисленных приёмов здоровьесбережения позволяет разрядить обстановку на уроке, создать доброжелательный климат на уроке, расслабить группы мышц, улучшить кровообращение, снять усталость от напряжения учебной деятельности.

Систематическое использование элементов здоровьесберегающих технологий в работе с детьми привело к следующим результатам:

- значительно снизились показатели тревожности, утомляемости полученные при психологической диагностике обучающихся 5 классов в начале учебного года;

- повысился познавательный интерес к предмету, успеваемость и качество обучения;

- исчезла проблема учебной дисциплины.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с идеями здоровьесберегающей педагогики, только когда при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Литература.

1. Журнал «География в школе» №7/ 2005

2. Дубровский А.А. Открытое письмо врача учителю: Здоровье детей – будущее народа.- М.: Просвещение, 1988.

3. Шапцева Н.Н. Наш выбор- здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/авт.- сост. Н.Н. Шапцева, 2009.