**Здоровьесбережение, как средство повышения эффективности обучения в школе.**

**Актуальность опыта.** Повышение эффективности обучения является одной из ключевых проблем деятельности любого образовательного учреждения. Очень часто учитель активно занимается вопросами повышения эффективности и качества обучения и не уделяет должного внимания вопросам здоровьесбережения, в образовательном процессе. «Ничего так не содействует успеху нашей деятельности, как крепкое здоровье и, наоборот, слабое здоровье мешает ей» Ф.Бекон.

Решение вопросов здоровьесбережения участников образовательного процесса вызывает затруднение как у учителей, так и у учащихся. Это связано с недостаточным уровнем знаний о собственном здоровье и способах его сбережения в условиях интенсивной учебной нагрузки. Крайне важным является переход от восстановления утраченного здоровья к его сбережению.

Сохраняя и укрепляя здоровье участников образовательного процесса, мы можем влиять на эффективность образования.

**Новизна опыта.** Конкретизировано представление о здоровьесберегающих технологиях для общеобразовательной школы; разработан инструментарий для измерения показателей физического здоровья и эмоционального благополучия школьника; установлена взаимосвязь между использованием в педагогическом процессе школы здоровьесберегающих технологий и состоянием физического здоровья и эмоционального благополучия школьника

**Теоретическая значимость опыта.** Рассмотрено понятие «здоровьесбережение», которое раскрывается, как процесс укрепления и сохранения здоровья, повышение ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Эффективность обучения рассматривается с позиции здоровьесбережения, при этом здоровьесбережение понимается как средство повышения эффективности образования.

**Практическая значимость опыта** заключается в том, что его результаты направлены на совершенствование деятельности учителя средней школы в аспекте сохранения здоровья и формирования эмоционального благополучия учеников. Процесс здоровьесбережения позволяет сохранять и развивать ресурсы здоровья, что, в свою очередь, повысит эффективность обучения учащихся.

**Педагогические технологии на уроках математики и физики в контексте здоровьесбережения.**

Одна из частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения, возникновение у учащихся состояния усталости, утомления, переутомления. В свою очередь переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных и других заболеваний. В настоящее время учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Возникновение интереса к математике и физике у значительного числа учащихся зависит в большей степени от методики ее преподавания, от того, насколько умело будет построена учебная работа. Надо позаботиться о том, чтобы каждый ученик работал активно и увлеченно.

Я ставлю перед собой следующие задачи:

- создание здоровьесберегающих условий организации образовательного  процесса;

- формирование у школьников мотивационных и смысловых основ здорового образа жизни;

- формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью;

- формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации;

- профилактика вредных привычек.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Ребята после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к изменению отношений к себе и своему здоровью.

Так, например, при изучении новой темы на уроках физики или математики ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового понятия я предлагаю во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки вытянуты вперед; задание: если учитель называет правильный ответ, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться, подпрыгнуть, присесть; если неправильный – руки опускают вниз с наклоном и расслаблением, так же, возможны различные варианты.

Очень важно на уроках физики, чтобы ребята являлись участниками физических процессов и явлений. С этой целью мы инсценируем эти явления и процессы. Например, при изучении темы «Диффузия», девочки играют роль молекул духов, а мальчики – молекул воздуха. Показываем явление диффузия – ребята смешиваются, двигаются хаотично по классу. Тот же метод разрядки на уроке при изучении темы «Смачивание, несмачивание». Ребята делятся на три группы, молекулы поверхности, молекулы воды и молекулы, которые притягиваются сильнее (слабее) к смачиваемой поверхности. Мы моделируем, конкретные ситуации «Зонт и вода», «Нефть и перья птиц» и т.д. Ребята видят эти процессы на молекулярном уровне, и в то же время – это игра, разрядка, отвлечение формальной обстановки.

На уроках геометрии, ребята очень часто не могут пространственную ситуацию перевести на плоскость, поэтому в 10-11 классе полезно предлагать учащимся представлять стереометрические модели, мысленно поворачивая их, рассматривая со всех сторон. Стараться представить модель как можно более четко, удерживать ее перед мысленным взором в течение нескольких минут.

Итак, назову основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока;

- в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;

- количество видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и т.д.) должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.;

- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;

- в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся);

- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;

- необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;

- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее;

- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся;

- необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого).

- необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни.

Итак, здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение школьника к проблеме сохранения своего здоровья – это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

Если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.