**Применения здоровьесберегающих технологий на уроках географии и экологии.**

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…».

В.А.Сухомлинский*.

**Главной целью** применения здоровье сберегающих технологий на уроках  является: необходимость обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, а так же обеспечение положительной динамики  мотивации  учащихся  в  изучении  географии путем создания комфортной образовательной среды. Причем учитель должен сделать урок таким, что бы ребенок не только приобрел знания, но и здоровье или хотя бы не потерял его.

    **Достижению  цели служит решение следующих задач**:

· создание условий для успешной деятельности обучающихся;

· содействие  воспитанию здоровой личности;

· организация  деятельности  учащихся  по  предупреждению утомляемости.

Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса, т.е. системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: “Что для нас важнее –  физическое состояние или обучение”. По оценкам различных отечественных и зарубежных специалистов, у современных младших школьников в последнее время наблюдается снижение темпов роста и функциональных показателей, отмечается замедление развития по сравнению с данными 10-20-летней давности. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли система образования, каждый профессионально подготовленный педагог бесстрастно относиться к неблагополучному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих учеников?

Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели. Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при планировании и проведении любого урока учитель должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики: “Не навреди!”. В этом случае получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья, отсюда  вытекают следующие задачи: воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни; внедрение в работу школы рекомендаций, приемов, технологий, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой; реализация всех позитивных возможностей, которыми располагает каждый учитель и каждая школа, стремящаяся дать ученику старт счастливой жизни.

Основные принципы реализации здоровьесберегающих технологий:

* «Не навреди!».
Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося.
Непрерывность и преемственность.
Субьект-субьективные взаимоотношения.
Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
Комплексный, междисциплинарный подход.
Успех порождает успех.
Активность.
Ответственность за свое здоровье.

**Но эти принципы действенны только при применении в системе:**

1) учёт продуктивности урока, период снижения продуктивности с признаками утомления;

2)  учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количество видов деятельности на уроках, их продуктивность);

3)  формирование  дифференцированных  групп  по  способу  мотивации  в изучении  географии:  (имеющие  повышенную  или пониженную мотивацию в изучении географии);

4)  создание  оптимального  тематического  и  поурочного  планирования  с целью достижения продуктивности в реализации учебных целей;

5)  организация работы с разными группами учащихся:

-  с  учащимися,  имеющими  повышенную  мотивацию  к  учению (подготовка  к  олимпиадам,  конкурсам,  выполнение  творческих  работ, участие в работе школьного научного общества);

–  с  учащимися,  имеющими  низкую  мотивацию  к  учению  (ликвидация пробелов в изучении материала);

6)  разработка различных форм проведения учебных занятий:

–  нестандартных форм проведения уроков;

–  экскурсий, походов;

–  выполнение групповых и  индивидуальных  проектов;

7)  организация  эффективной  внеклассной  работы,  позволяющей реализовать способности учащихся в максимальной степени;

8)   использование компьютерных технологий;

9)   разработка форм рефлексии урока; – использование физкультурных пауз на уроках;

10)   проведение  самоанализа  и  самооценки  деятельности  с  целью установления результативности используемых способов деятельности.

11) дозировка домашнего задания в соответствие с нормами СанПиНа.

В арсенале каждого учителя должны быть такие средства и методики, которые позволяют параллельно с главной задачей – качественным обучением – решать проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся, сберечь нервную систему ребенка, снять стрессы и напряжение, пагубно влияющие на здоровье учащихся. Если для участников учебного процесса будут созданы оптимальные условия: гуманизация содержания урока, целесообразные формы организации учебного процесса, эффективные методы обучения, разнообразные виды поддержки ученика, право свободного выбора, комфортная пространственная среда, то это будет способствовать адаптации участников образовательного процесса на уроке.

**Снятие эмоционального напряжения**

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 .

На начальном этапе обучения географии это могут быть игровые задания для обобщения знаний ( «физические сказки», кроссворды, задачи-загадки и т.д.). Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного физического явления, прибора или закона.

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, описании природных явлений, или при изучении материков и океанов.

Подростков 12 – 14 лет увлекают путешествия. Для них я провожу уроки – экспедиции, уроки – путешествия. Например, в 6 классе «Путешествие капельки» и «Путешествие песчинки» , «Полет на воздушном шаре» , «Восхождение на вулкан».

     Курс «География материков и океанов» в 7 классе предоставляет огромные возможности для применения игровых технологий, особенно во время обобщения изученного материала: «Тайна четырех океанов» (обобщение по теме Мировой океан), «По следам Дэвида Ливингстона» (Африка), «В царстве бурого медведя».

Сюда же мы можем отнести использование физкультминуток.

*«Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, а десять минут живого внимания, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий», - утверждал К.Д.Ушинский.*

 **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, снимают статические нагрузки. Как бы ни был интересен урок, после 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.

Например:

**Ориентирование**. В 6 классе при изучении темы “План и карта” полезно попросить учащихся встать и повернуться в ту или иную сторону горизонта или азимута.

**«Пройти глазами по побережьям и по границе…»** вспоминая пограничные государства.

**«Лови ошибку ».** Учитель показывает на карте географический объект и специально делает ошибку в названии, учащиеся их исправляют

**Передай мяч.** Учащиеся передают на соседнюю парту маленький мяч, называя слова по определенной теме: растения и животные изучаемого материка или природной зоны; названия гор и равнин, внутренних и окраинных морей, реки изучаемого материка и т.д.

**Маленький – большой.** Называю большое государство, море, горы, озеро - учащиеся поднимают руки вверх, маленькое - вниз. **Ладушки.** Ученики хлопают в ладоши только тогда, если называю слова, относящиеся к одной теме (материку, природному или экономическому району). Список должен быть довольно большим, название произносить необходимо громко и внятно, но достаточно быстро.

**Покорчим рожи.** Изобразить мордочки различных животных, обитаемых на материке.

**Волны.** Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывая и закрывая ладонь, дети имитируют движение волны. При этом они могут называть течения, части речной долины.

**Создание благоприятного психологического климата на уроке.**

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Выделяется ряд факторов, способствующих благоприятному психологическому климату:

* Учитель должен входить в класс с хорошим бодрым настроем и уметь настроить себя на жизнерадостную с детьми параллель.
* Учитель должен хорошо знать возрастные психологические особенности учащихся, а также развивать в себе педагогическую наблюдательность, чтобы гибко и адекватно реализовать на ту или иную ситуацию на уроке.

Одним из самых «взрывоопасных » этапов урока является регулирование и коррекции поведение учащихся, оценка их знаний.

* Психологический дискомфорт на уроке для учителя, а затем и для учащихся, часто идет от чувства профессионального бессилие педагогической деятельности, поэтому учителю важно совершенствовать свое профессиональное мастерство.
* Мотивируя оценки знаний, следует знать ученику, над, чем ему следует поработать еще. Это будет приучать к дисциплинированному труду. Ученик будет привыкать к тому, что указания учителя надо выполнять обязательно.
* Заканчивать урок общей оценкой работы класса и отдельных учеников. Пусть все испытают чувство удовлетворенности от результатов труда на уроке. Постарайтесь заметить положительное в работе недисциплинированных ребят, но делайте это не слишком часто.
* Прекращать урок со звонком. Напомнить дежурному о его обязанностях. Удерживать от излишних замечаний.
* Обращаться за помощью к самим ученикам. С нарушителями, которых класс не поддерживает легче справиться.
* Не допускать конфликтов с целым классом, а если он возник, не затягивайте его, ищите разумные пути его разрешения.
* Неумеренное поощрение или наказание приносят вред. Одобрение, поощрение будут по-разному восприняты разными учащихся.

     Похвалу учителя можно выразить в раздаточных жетонах, карточках. Хорошо показала себя практика самооценивания и взаимооценивания. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

**Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.**

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как связан изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье. Здесь открываются большие возможности для интнграции географии и биологи.

На уроках географии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в окружающей среде.

При изучении всех земных оболочек обязательно включаются вопросы о связанных с ними опасных природных явлений и их влиянии на живые организмы.

**Использование ТСО как средства интерактивного обучения.**

В целом, психолого-педагогическая модель обучения на уроке с компьютерной поддержкой реализует личностно ориентированный подход, а основное внимание уделяется интерактивной деятельности учащихся. В современном понимании наглядность должна быть интеллектуальна, то есть через чувственно-образную форму усиливать, подчёркивать теоретическую сущность изучаемого. Новое теоретическое содержание учащиеся выявляют в ходе организованного учителем активного восприятия материала.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

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.

В последнее время компьютерные презентации стали популярны среди педагогов, активно использующих современные технологии в процессе обучения. В этом случае перед учителем открывается широкое поле деятельности с огромными возможностями. Здесь, в отличие от обучающей программы, преподаватель сам волен выбирать форму и последовательность представления материала, расширить содержание и иллюстрировать его как готовыми, так и самостоятельно выполненными рисунками, фотографиями, анимацией и видеофрагментами.

Но, весь урок не должен быть «завязан» на презентации. Общее время работы с презентацией на уроке не должно превышать 20-25 минут. Это не значит, что все это время обучающиеся подряд смотрят на экран. При планировании урока необходимо предусмотреть смену форм работы с детьми.

**Типичные ошибки:**

1. Исключите слайды с текстом «Здравствуйте, дети», «Спасибо за урок», «Домашнее задание». Ученики должны слышать живую речь учителя.

2. Большое количество нечитаемого текста на слайде. Мелкий шрифт.

3. Другая ошибка работы с текстом. Применение украшающих эффектов для текстовых фрагментов. Например, эффект *тень*. Все украшательства, напрягающие глаза, следует исключить.

4. Анимация для текстовых объектов. Часто в работах учителей анимация текста раздражает глаза. Например, текст появляется по одной буковке. Когда мы читаем, то воспринимаем слова и даже строки целиком.

5. Подбирайте качественные картинки больших размеров.

6. Фон презентации также может стать испытанием для глаз ребенка. Подбирая фон к учебной презентации, обязательно проверьте в классе: как воспринимается текст на данном фоне, видно ли с последней парты

7. Единый стиль оформления презентации. Появляющиеся на слайдах новые шрифты, разнообразные цвета – все это дополнительная нагрузка для глаз.

8. Проектор в классе установлен на парте. Проектор должен быть стационарно закреплен на потолке аудитории. Если проектор стационарно закреплен на потолке, то луч яркого света проходит над головой учителя. Если проектор установлен на парте, то луч света попадает учителю в глаза. Это очень опасно для сетчатки глаз.

Нерациональное применение компьютерной презентации в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ).

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствую грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.