КОРАБЕЛЬ Т.В.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НА УРОКЕ ФИЗИКИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье - важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Конечно, многое зависит от исходного состояния здоровья ученика на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности. Мы педагоги, стремимся сделать всё возможное, чтобы обучение детей было успешным, чтобы каждый ребенок в своей учебной деятельности достигал более высоких результатов. Одной из главных целей для учителя является создание такой среды обучающей, воспитывающей, развивающей, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков ребенка, обеспечивает ему условия для формирования интереса к учению, максимальной творческой самостоятельности, активности.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников.

Учитывая, что технология – это последовательность шагов, этапов к достижению результата, а педагогическая технология - это еще и техника, которая включает в себя методы, формы и приемы, то здоровьесберегающие технологии объединяют все эти понятия плюс принципы здоровьесберегающие педагогики. Особенности здоровьесберегающей технологии в её рациональности, совместной организации деятельности учителя и учащихся, договорных основах, без которых невозможно достичь гармонических отношений и эффективности обучения.

С этих позиций в моей работе представлен опыт использования современных психолого- педагогических здоровьесберегающих технологий на уроках физики.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно- воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

* Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
* Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся;
* Разнообразные психолого- педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Технологии здоровьесбережения позволяют решить не только основную задачу, стоящую перед нами, но так же могут быть использованы как средство повышения мотивации к учебно- познавательной деятельности учащихся.

По степени сложности среди школьных предметов физика занимает одно из ведущих мест, т.к. требует напряженной умственной деятельности учащихся. Огромное значение в предупреждении утомления играет четкая организация учебного труда. На уроках физики значительная часть учебной деятельности связана с классной доской. Очень важно, чтобы на доске были план работы на уроке и список заданий с указанием степени сложности. Тогда ученик сможет распределить свои силы, выбрать задания соответствующей степени сложности. Не нужно забывать о том, что отдых - это смена видов деятельности. Рациональная организация урока (по Н.К. Смирнову) включает в себя разнообразные виды деятельности (4-7), частоту их чередования(7-10 мин.), плотность урока не менее 60% и не более 75-80%, смену позы, физкультминутки, эмоциональные разрядки. Всё это снимает проблемы переутомления, отсутствия интереса к изучаемой теме, дети активны до конца урока, им нравится узнавать всё больше нового. Учителя всегда чувствуют, когда дети устали, пропадает интерес, внимание становится рассеянным и предпринимают все возможные методы и приёмы, в том числе эмоциональные паузы и физкультминутки.

Нужно отметить, что на психологическое здоровье детей можно повлиять и атмосферой класса. Кабинет физики нужно озеленять, потому что комнатные цветы полезны не только тем, что создают уютную обстановку, но и отфильтровывают частицы пыли, понижают содержание углекислого газа и повышают содержание кислорода, очищают воздух от примесей формальдегида, которого много в мебели, нормализуют влажность и т.д.

На своих уроках я пытаюсь максимально использовать игровые моменты, аудио- и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов. Среди форм проведения уроков часто использую такие, как урок-викторина, урок-соревнование, урок-путешествие и т.д.

На уроках физики 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 различных бытовых ситуациях. Говоря о явлении инерции, целесообразно коснуться вопроса о выполнении правил дорожного движения. При изучении резонанса очень полезными оказываются факты, иллюстрирующие опасное влияние низких звуковых частот (к примеру, в рок- музыке, так популярной у подростков) на функционирование внутренних органов. В урок, посвященный различным видам электромагнитных излучений, обязательно включаются вопросы, связанные с воздействием электромагнитных волн на живые организмы.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытия его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии. При этом перед преподавателем встают новые задачи: создания атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения задания без боязни ошибиться; создания педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создания обстановки для естественного самовыражения ученика. Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

Создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока;

Использование проблемных творческих заданий;

Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;

Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно - символическую);

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

Исходя из вышеизложенного, становиться очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

В вопросах здоровьесбережения большую роль играют технические средства обучения. В современных условиях особое место среди ТСО отводится персональному компьютеру с мультимедиа проектором.

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.

Однако здесь важно соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку нерациональное применение ТСО в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Кроме того, неправильно установленный уровень звука и освещение могут негативно воздействовать на слух и зрению учащихся. При подготовке компьютерных презентаций необходимо руководствовать принципами оптимизации подачи материала: не злоупотреблять ненужной анимацией объектов, подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза, избегать «режущих» глаз цветов и их сочетаний.

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, что бы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставиться задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить её физически, психофизически и духовно предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природный среды.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели. Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания.

Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и позновотельных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.