**Слайд 1.**

**Укрепление здоровья школьников - ведущий аспект педагогической деятельности.**

**Слайд 2.**

Проблема здоровья школьников выходит на первый план задач любой школы и нашей в том числе. По данным исследований ученых до 30% детей, приходящих в школу, уже имеют хронические заболевания. Во время обучения за 11 лет пребывания в школе этот процесс усугубляется.

 Сказывается ухудшение социальных условий,

недостаточность медицинского сопровождения,

ухудшение питания,

возрастающие учебные нагрузки.

Все это ухудшает состояние здоровья школьников. *С другой стороны учащиеся получают от учителей много системных знаний о своем здоровье, о том, как его сберечь, но не имеют практических навыков заботы о своем здоровье. Некоторые сведения, полученные школьниками на уроках химии, биологии, физической культуры, ОБЖ не систематизированы, малоэффективны в формировании здоровья и здорового образа жизни.* В учебно-воспитательной деятельности не всегда соблюдаются здоровье сберегающие формы и методы работы, что является следствием увеличения хронических заболеваний школьников, состоящих на диспансерном учете. Именно поэтому проблемы сохранения здоровья, формирования основ здорового образа жизни становятся актуальными. **Это значит, что учитель должен выполнять обязанности медицинского работника.**

Эта задача сохранения и укрепления здоровья школьников может быть решена только путем формирования среды, обеспечивающей здоровый образ жизни. А важнейшим условием решения этой задачи должно стать качественное улучшение учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной, досуговой работы с детьми силами не только школы, но семьи и общественности.

Педагог должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба их здоровью, не снижало уровня мотивации обучения, и прежде всего учебно-познавательных мотивов ученика.

Значительный эффект в решении этих проблем может быть достигнут благодаря использованию здоровье сберегающих технологий, которые относятся к качественной характеристике любой образовательной технологии и показывают насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

 **Слайд 3.**

 **«Лучше не делать никак, чем делать не правильно!»**

Учитывая сказанное, в своей работе ***я придерживаюсь*** здоровье сберегающей организации учебного процесса.

**Слайд 4.**

**1.** Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включение ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Это достигается использованием:

*• игровых ситуаций на уроке;* *(например, какие химические элементы «спрятались» в словах: бахрома, бородавка, оцинковка, железобетон, поселенье, половодье?)*

* *разных форм уроков (КВН, викторины, игра);*
* *наглядности ( ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), коллекции, л. работа, цифровая лаборатория)*
* *фантазирования;*
* *загадок по различным темам.*

 - *В холод прячется в нору,*

 *поднимается в жару. (Ртуть в термометре)*

*-* *Природной соли маленький кусок отвечать урок помог.*

 *(Мел)*

* *исследования.*

*(Например, что кремний увеличивает упругость кожи и сияние глаз. Естественно, следует вопрос, в каких продуктах встречается этот элемент (в злаках). Хлор организму нужен для дезинфекции клеток, для поддержания осмотического давления, для снижения веса. Ртуть в ионном виде - сильнейший яд, а простое вещество в старину использовали для избавления от заворота кишок, выпивая целый стакан этого жидкого металла.*

 *Знакомясь с алюминием, учащиеся запомнят, что в алюминиевой посуде нельзя готовить кислые щи, картофель, мариновать овощи, увлекаться блюдами, запеченными в фольге, во избежание попадания избытка алюминия в организм, который вызывает болезнь Альцгеймера и акселерацию.*

 *При изучении азота обращаю внимание учащихся на вред нитратов, использование нитритов в производстве колбас (окраска.)*

 *Азотная кислота входит в состав табачного дыма, поэтому уместна профилактическая беседа о вреде курения).*

Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

**Слайд 5.**

**2.** У учащихся особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:

**а) Чередование различных видов учебной деятельности:**

– опрос учащихся;

– работа с учебником;

– рассматривание наглядных пособий;

– ответы на вопросы;

– решение задач.

**Слад 6.**

**б) Использование различных методов, технологий способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.**

 - метод свободного выбора (беседа);

 - индивидуальный и дифференцированный подход в обучении (т.е. максимально точный учет возрастных и индивидуальных психологических, физиологических, физических особенностей детей в конкретный период их жизни. Поэтому обучение каждого ребенка должно происходить на доступном для него уровне и в оптимальном для него темпе. Это достигается дифференциацией заданий по объему и сложности, а так же путем реализации различных форм и методов организации деятельности учащихся на уроке, т.е. цель дифференцированного обучения - это оказание психологической и методической помощи учащимся, чтобы они были успешными в учебной деятельности. ***Достоинство данного способа обучения состоит в том, что, в некоторой степени решается проблема неуспеваемости, снимается психологический дискомфорт учеников, родителей, учителей: право выбирать уровень усваиваемого материала позволяет снизить перегрузки, снижает беспокойство, формирует чувство собственного достоинства учащихся, повышает мотивацию обучения***).

 -активные методы (обсуждение в группах, ученик как исследователь: например, задачка: «К завтрашнему дню мне нужно подготовить опыты, насыпав определенные вещества в колбочки. Вещества я нашла. Весы – тоже. Но не пойму, сколько нужно взвесить каждого вещества. Здесь какой-то странный текст. Надеюсь, вы поймете, о чем идет речь. Здесь записано следующее:»

**Ученик №1**

В две склянки поместили 1 моль оксида меди (II) и 2 моль серы.

**Ученик №2**

В две склянки поместили 3 моль воды и 1 моль магния).

Это снижает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

**в) Физминутки.**

Недостаток двигательной активности – одна из причин снижения адаптивных ресурсов организма школьников. Физминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжения внутренних органов, работоспособность нервной системы.

**Слайд 7.**

**г) Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:**

– эмоциональная мотивация в начале урока (проблемная ситуация)

– создание ситуации успеха

**Слайд 8.**

**3.** Экологическое пространство

– озеленение кабинета;

– освещение кабинета;

– проветривание кабинета.

Благотворно на здоровье и настроение учащихся влияют запахи. Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники.

**Слайд 9.**

**4.** Социализация личности ребёнка

– экскурсии (виртуальные)

– интегрированные уроки, направленные на укрепления здоровья.

**Слайд 10.**

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. Использование здоровье сберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё 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.

**Слайд 11.**

**Назову основные требования к уроку с комплексом здоровье сберегающих технологий:**

– рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60% и не более 75-80%;

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

– количество видов учебной деятельности должно быть несколько (В норме должно быть 4 -7 смен видов деятельности на уроке: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др);

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

– необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;

– на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки;

– необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физминутки.

Не нужно забывать о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы.

**Слайд 12.**

Желаю вам

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Чаще улыбаться.

В общем, вести здоровый образ жизни!