**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ**

*«Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто».*

*Сократ*

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться, это ещё и особый мир, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни. Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, но не менее важная задача сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Все это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся состояний переутомления.

Медицинские осмотры детей в школах показывают, что здоровых детей с каждым годом становится меньше. Самыми распространенными  являются болезни позвоночника, нервные расстройства и нарушения зрения-показатели неправильно организованного урока, учебного процесса в школе в целом, что еще раз доказывает о необходимости широкого применения здоровьесберегающей технологии в учебно-воспитательном процессе.  Каждый  педагог   в своей практике использует некоторые элементы данной технологии, но к сожалению, не все и не всегда.

Многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования убеждают педагогов и руководителей системы образования в том, что необходимо принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников.

В решении этой задачи и могут помочь здоровьесберегающие технологии*,* которые позволяют решить не только основную задачу, стоящую перед ними, но также могут быть использованы как средство повышения мотивации к учебно-познавательной деятельности учащихся. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья.

Выделяют несколько принципов здоровьесберегающей технологии (по Н. К. Смирнову «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»):

1. Организация обучения через разные каналы восприятия информации (зрение, слух, ощущение) в зависимости от возрастных особенностей учащихся, а также целей и задач урока.
2. Создание здоровьесберегающего пространства классной комнаты.
3. Знание недельных зон работоспособности и планирование уроков разной степени сложности.
4. Знание об уровнях работоспособности учащихся в течение рабочего дня.
5. Планирование контрольных работ, уроков нового материала, уроков обобщения в зависимости от места урока в сетке расписания.
6. Распределение интенсивности умственной нагрузки в течение урока и рабочего дня.

Конечно, в силу определенных причин, не всегда удается придерживаться всех принципов здоровьесберегающей технологии, но использовать элементарные принципы мы обязаны.

Я, как учитель биологии, на своих уроках претворяю в жизнь здоровьесберегающие  технологии, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для их здоровья, а также воспитываю культуру здоровья, которая практически воплощается в потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье и для  этого использую на уроках элементы здоровьясбережения  такие  как:

1) оптимальная плотность урока;

2) рациональное чередование видов учебной деятельности;

3) уважительный стиль общения;

4) эмоциональная разрядка;

5) физкультурная пауза;

6) правильная рабочая поза.

Главный упор, который я делаю  на уроках – это рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения. Я стараюсь организовать режим обучения так, чтобы он обеспечил высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволил отодвинуть утомление и избежать переутомления. Сохранить высокую работоспособность на уроке помогает правильная регламентация продолжительности и чередования различных видов деятельности, переключение с одного вида деятельности на другой.

В начале урока очень важно детей мотивировать на положительные эмоции, на успех, настрой на реализацию своего потенциала. Для этого даю в начале урока несколько упражнений релаксации. Это буквально займет 1-2 минуты, но, на мой взгляд положительный эффект урока гарантирован. Минуты релаксации использую и в течении урока. Они  позволяют безболезненно переключиться на другой вид работы на уроке. Все эти приемы позволяют не только изучить биологию вопроса, но и получить колоссальный эмоциональный настрой.

Одним из важнейших аспектов является  психологический комфорт школьников во время урока. 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.

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.

Большой простор для формирования эмоционального настроя дает применение фрагментов видеофильмов на уроках, красивая музыка, чтение стихов. Все это способствует переключению каналов восприятия информации.

На уроке каждый ребёнок должен чувствовать себя удобно, спокойно, уютно, то есть комфортно, и создание таких условий – главная моя задача. Эту задачу реализую через выполнение следующих гигиенических условий:

- температуру и свежесть воздуха: на уроке можно открывать только фрамугу, время проветривания кабинета зависит от температуры воздуха на улице;

- рациональность освещения класса и доски: 1,2 урок с искусственным освещением, на подоконнике не должно быть цветов, не совмещать ламповое и люминесцентное освещение;

- исключить монотонные звуковые раздражители.

Для эффективного обучения в моем арсенале имеются дифференцированные задания, повышающие эффективность усвоения знаний учениками с разным уровнем обучаемости. Часть несложного материала предлагается изучить самостоятельно и оформить в виде таблицы, схемы, опорного конспекта, текстового конспекта, сообщения (проводится индивидуально или в паре, на уроке или дома). Для "слабых” ребят выдаются карточки-инструкции с указанием источника и последовательности выполнения работы. Использую задания, развивающие у школьников интеллектуальные и практические умения.

Очевидно, что если мы хотим воспитать школьников творческими, думающими, ищущими, необходимо научить их творческой деятельности. Для этого мною применяются  на уроках творческие задачи, в процессе самостоятельного решения которых учащиеся и накапливают опыт поиска способов решения проблемы. При этом оказывается, что часть знаний усваивается не в ходе пассивного восприятия их в готовом виде (из уст учителя), а как продукт самостоятельного творческого поиска, сопровождающего процесс «штурмования» проблемы.

Практически на каждом уроке стараюсь проводить физкультминутки. В кабинете биологии  имеется тренажер для глаз, и я часто его использую на уроках для коррекции зрения учащихся Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Применяя разнообразные средства, приемы и методы активизации деятельности учащихся, чередуя их, используя знания о природном потенциале ученика, включая в работу все каналы восприятия (аудиальные, визуальные, кинестетические) мы не только сохраняем здоровье наших учеников, но и способствуем развитию их интеллектуальных возможностей.

Такой подход к обучению способствует включению каждого ребенка в процесс познания, делая обучение комфортным и успешным.

Использование здоровьесберегающей технологии не требует от учителя специальной подготовки и больших затрат времени.

Главное – результат:

* Снижение утомляемости.
* Повышение продуктивности, работоспособности.
* Меняется отношения к предмету, что особенно важно в 5-6 классах.
* Учитель должен не только преподносить информацию, но и создавать для этого условия.

Литература

1. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса школьников. / Ю.К. Бабанский  Москва. Просвещение 1972.- 94с.

2. Безопасность образовательного пространства: Научно-методическое издание для директора и учителя школы. / Под общ. ред. профессора Н.А. Скляновой, И.В. Плющ. Новосибирск: Изд-во СО РАМН, 2001.- 336с.

3. Проблемы охраны здоровья и безопасности детей и подростков в системе образования: Сборник материалов Под общ. ред. профессора Н.А. Скляновой, И.В. Плющ. Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2002.- 196с.