Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска, Республика Коми.

**Программа**

**здоровьесберегающих технологий на уроках географии**

исполнитель:

учитель географии:

Тимофеева Зоя Петровна

г. Усинск

2014 г.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы - здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Сегодня перед образованием остро стоят задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, использование здоровье сберегающих технологий обучения и воспитания, формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни. Необходима специальная работа школы по сохранению и укрепления здоровья учащихся. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа.

Ребёнок должен понять простую истину: «чтобы быть успешным - необходимо быть здоровым». У современного педагога есть возможность через урок и внеурочное время снизить влияние школьных факторов риска на здоровье детей. Реализацией этой задачи на уроках и во внеурочное время я занимаюсь в течение последних лет.

Элементы здоровье сберегающих технологий.

На уроках и во время внеурочной работы я решаю 3 группы задач, связанных с проблемой здоровья учащихся:

-диагностические;

-коррекционные;

-формирующие;

При этом я фиксирую свое внимание не только на учащихся, но и на условия проведения занятий. В начале урока оцениваю и в дальнейшем удерживаю своё внимание на гигиенических условиях в классе: достаточна ли освещенность, не мешает ли шум, доносящийся из-за окон или соседних помещений, хорошо ли проветрен класс, не слишком ли сухой воздух или оптимальна ли его температура. Для таких оценок не требуется приборов – вполне хватит органолептических способностей учителя. Но пренебрежение этими требованиями приведет к более быстрому утомлению учащихся, а в дальнейшем скажется на их здоровье. В моём кабинете есть комнатные цветы. Они создают уют и поддерживают качество воздуха. Правильный подбор растений, выделяющих фитонциды – биологически активные вещества, способен полностью оздоровить атмосферу в классе. Комнатные растения являются уникальными воздухоочистителями, некоторые убивают болезнетворных микробов. Но при выборе комнатных растений учитель должен учитывать:

- количество и их метрические размеры не должны препятствовать учебному процессу;

-перед использованием каких-либо растений необходимо ознакомиться со школьными медицинскими картами учащихся, чтобы не вызвать аллергических реакций.

Не менее важно психофизиологическое состояние школьников и всё, что, так или иначе, связанно с влиянием на их здоровье. Экспресс-оценку эмоционально-психологической атмосферы в классе на уроках географии провожу по следующим показателям:

-возбуждены(перевозбуждены), например, после урока физкультуры;

-утомлены, выглядят уставшими;

-взволнованы, тревожны, чем-то обеспокоены;

-сосредоточены, деловиты, настроены на урок;

Решаю коррекционные задачи, слежу за осанкой детей, провожу физическую паузу с комплексом упражнений для уставших мышц и зарядку для глаз.

**Комплекс упражнений гимнастики для глаз:**

* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
* Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
* Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, замедленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
* Посмотреть на указательный палец вытянутой руки насчет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
* В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

* Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2. Правую руку вперед, левую вверх.3-4. Переменить положение рук. Повторить 3-4 раза. Затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. **Темп средний**.
* Исходное положение – стоя ли сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2. Свести локти вперед, голову наклонить вперёд. 3-4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем опустить руки вниз потрясти расслабленно. **Темп медленный**.
* Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1-1. Взмахом левую руку занести через первое плечо, голову повернуть влево.
* Исходное положение. 4-5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4-6 раз. **Темп медленный**.

Другими формами двигательной активности являются ролевые игры на уроках:

"Инсценирование" - работа в группах, когда учащиеся двигаются, пересаживаются во время урока. При этом значительную роль играет эмоциональный фактор, как правило, школьники садятся с тем, кто им симпатичен или привлекателен. Заряд положительными эмоциями сказывается как на ход урока, так и на самочувствие учащихся. Коррекцию позы провожу мягко, участливо, доброжелательно, даже если одно и то же приходится повторять по несколько раз за урок. Когда в такой коррекции нуждается один ученик, просто подхожу к нему, не прерывая объяснений. Иногда достаточно и выразительного взгляда. Если же несколько учеников нуждаются в коррекции позы, прошу весь класс "подтянуться, выпрямить спинки". Это также удачный момент для того, чтобы предложить всему классу сделать физкультминутку.

К воздействию на физическое здоровье во время урока относится, прежде всего, сохранение физических характеристик обучающихся: зрение, слух, осанка. Их сохранению способствует смена деятельности на уроке. Благодаря смене деятельности, урок, во-первых, проходит незаметно, быстро, потому что он интересен и многообразен, пестр по содержанию. Во-вторых, это необходимое условие сохранения здоровья на уроке географии.

Таким образом, на уроках я стараюсь проводить разнообразные формы работ, различные физкультминутки, строгое нормирование домашних заданий по предметам цикла для недопущения перегрузок, обращаю особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом. Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на мой взгляд, похвала ученика. Невербальные методы поощрения: улыбка, жесты, мимика, аплодисменты и т.д.

Похвалу учителя можно выразить в раздаточных жетонах, карточках. Оценивание в виде солнышка, где лучики выдаются в виде бонуса за удачный ответ. Побеждает тот, чье солнышко ярче. На своих уроках я достаточно широко практикую само оценивание и взаимооценку. Например, оцени свою работу на уроке: (хорошо), (нормально), (попробуй ещё!).

Для повышения мотивации, особенно в старших классах, подходит метод проектов. В своей работе я опробовала несколько типов проектов: исследовательские, творческие, информационные и проектно-ориентированные. Метод проектов является составной частью обучения географии и поддерживает мотивацию к учению - в проектной работе она всегда положительна - и личный интерес: проект отражает интерес учащихся, их собственный мир.

На своих уроках я чаще всего придерживаюсь следующей системы урока: организационный момент, мотивация и постановка цели, опрос, актуализация знаний, изучение нового, закрепление, контроль/коррекция, итоги, домашнее задание, постановка новых целей.

Я читаю одной из самых важных задач педагогов школы, чтоб наши дети были здоровыми, жизнерадостными, а значит успешными. Тогда они с удовольствием каждый день будут приходить в школу, где их ждут, эти цели обозначены в моей программе.

**“Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто”**

**Сократ**

**Цели и задачи программы**  
 Создание педагогических условий для сохранения и развития здоровья учеников 6-11 классов на основе выработки и закрепления здоровьесберегающих психофизиологических навыков на уроках географии.

**Основные задачи учебной работы:**

* Формирование у обучающихся современного уровня знаний по предмету;
* Формирование навыков здорового образа жизни, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;

**Здоровьесбережение образовательного процесса осуществляется по следующим разделам и направлениям:**

* поддержание в классе обоснованных санитарно-гигиенических условий, от чистоты и освещенности до дизайна;
* физиологически правильное построение уроков с использованием в их процессе оздоровительных мероприятий, строгая дозировка учебной нагрузки;
* создание психологически комфортной среды в процессе обучения;
* использование современных педагогических технологий в процессе обучения (в том числе здоровьесберегающих);

**1.Обоснование программы**  
 1.1Описание проблемы.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.  
Школа как социальна среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Таким образом, одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся путём внедрения научно-эффективных технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации детей и подростков.

В решении этой задачи может помочь внедрение в школьный образовательный процесс коррекционно-развивающих пауз на уроках и новой обучающей, оздоровительной технологии игрового компонента посредством компьютерной техники.

**2.Содержание**  
 2.1.Содержание программы.

Здоровьесберегающие технологии – совокупность приёмов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, научить использовать в повседневной жизни.   
Создание педагогических условий для сохранения и развития психофизиологического здоровья детей на основе выработки и закрепления здоровьесберегающих психофизиологических навыков.

**Таблица №1**

**Материал по здоровьесбережению на уроках географии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Компонент здоровье** | **Темы** | **Содержание материала по здоровьесбережению** |
| **6 класс** | | | |
| 1 | Физическое здоровье | Погода | Опасны для жизни как чрезмерно высокая, так и низкая температура воздуха. Опасны для жизни тепловой и солнечный удар (головная боль, тошнота, иногда рвота, кровотечения из носа) основные причины солнечного удара – солнечные лучи, палящие непокрытую голову, а так же обнаженную тело.  *Первая помощь*  Пострадавшего перенести в прохладное место. Пациент должен занять горизонтальное положение, приложить смоченный холодной водой кусочек ткани, Больной должен получить оптимальное количество жидкости. |
| 2 | Духовно нравственное здоровье  Экологическое воспитание | Горы суши | Изобразить пейзаж гор, предложить музыкальное произведение Грига, которое помогает учащимся настроиться на нужный эмоциональный лад.  Доказано, что пребывание в горах, оказывает положительное влияние на адаптацию человека к окружающим условиям. Это значит, после отпуска, проведенного в горах, у человека вырабатывается определенный акклиматизационный потенциал, что позволяет ему до полугода и больше не поддаваться простудным заболеваниям, быть более устойчивым к разнообразным стрессовым воздействиям. |
| 3 | Духовно нравственное здоровье | Атмосферные осадки | Использование музыки. С помощью музыки возможно снятие психоэмоционального напряжения в группе. Так лирическая музыка дает общее настроение спокойствия, тихой радости и грусти, ровное внешнее поведение.  … желтый снег стучит по крышам, по асфальту…”  … колышется дождь густой пеленой …”  … снег, снег белый и пушистый…” |
| 4 | Физическое здоровье | Стороны горизонта. Азимут. | Двигательные упражнения во время закрепления изученного материала:  Руки вниз – южная сторона горизонта; Руки вверх – север. Правая рука в сторону – восток; Левая рукав сторону под прямым углом – запад. Поворот вокруг своей оси, направо, налево и т.д. – для изучения азимутов предметов в кабинете географии. |
| **7 класс** | | | |
| 5 | Духовно нравственное здоровье.  Физическое здоровье. | Природная зональность. Природные комплексы РК | Живописный ландшафт способен поднять настроение, снять стресс, отвлечь от тяжелых дум, возвысить душу. Лес благотворно влияет на здоровье и самочувствие. Республика Коми богата хвойными деревьями. Один гектар соснового леса выделяет в атмосферу за сутки около пяти килограммов летучих фитонцидов. Воздух практически стерилен в нем в тысячи раз в меньше патогенных микробов, чем в городе. Прогулки по хвойному лесу показаны тем, кто страдает легочными заболеваниями. |
| 6 | Физическое здоровье | Атмосфера. Роль воздушных течений в формировании климата. | Быстрая смена погоды объясняется перемещением воздушных масс. Зимой в холодное время года и особенно при резком изменении погоды страдают люди, болеющие сердечно – сосудистыми заболеваниями. Повышается риск возникновения таких болезней, как гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда очень чувствительны к изменениям погодных условий являются больные с расстройствами функций нервной вегетативной системы или хроническими заболеваниями вследствие того, что их организмы с трудом приспосабливаются к этим изменениям. |
| **8 класс** | | | |
| 7  8 | Физическое здоровье  Духовно нравственное здоровье.    Экологическое здоровье  Физическое и социальное здоровье | Моря, омывающие берега России  Различие во времени на территории России и РК | Морская вода имеет в своем составе практически полный набор элементов таблицы Менделеева. Кальций прогоняет депрессию прочь, способствует хорошему сну. Магний защищает от аллергии, раздражительности. Бром успокаивает нервную систему. Йод необходим для щитовидной железы. Селен предотвращает онкологические заболевания. Морская вода лучше других средств подходит для терапии болезней горла.    Какой восторг человек ощущает , стоя на берегу моря! Слушая музыку морского прибоя открывается красота природы моря. У моря дышится легче, так как кислород растворен в большом количестве.  Моря обладают способностью очищать загрязненные воды. Но способность морей к самоочищению не безгранична. 40 % загрязнителей поступает с речным стоком, 30% приходится на морской транспорт. Но особый вред наносят аварии нефтеналивных судов.  Есть люди, которые по роду своей деятельности вынуждены часто пересекать часовые пояса, оказываясь то в жарких странах, то в холодных регионах. Многие не испытывают из-за этого никаких неудобств. А некоторые быстро утомляются и предпочитают прекратить такие путешествия. |
| **9класс** | | | |
| 9 | Духовно –нравственное.  Экологическое и физическое здоровье.  Духовно нравственное  и физическое здоровье. | Инфраструктурный комплекс. Сфера обслуживания.  Рекреационное хозяйство | В России насчитывается около 4,5 тысяч учреждений отдыха. Красивая северная природа Карелии – идеальный вариант для отдыха детей – это пятидневная поездка в Карелию, во время которой проводится экскурсия по музею берестяной игрушки и устраивается настоящий однодневный поход, где дети на костре готовят себе обед.  Приэльбрусье - это чудесный уголок Кабардино – Балкарии постоянно привлекает людей, способных оценить великолепие сияющего мира горных вершин и наполненного ароматами трав воздуха, современный международный центр туризма, альпинизма и горнолыжного спорта. |
| **11 класс** | | | |
| 10 | Физическое здоровье  Духовно нравственное здоровье. | Япония | Беседа “Почему Японию называют нацией здоровых людей? Почему японцы долго живут? ”  1) Жители считают, что употреблять в пищу необходимо только самые свежие продукты, причем самыми полноценными считается морепродукты, их японцы употребляют в больших количествах ежедневно.  2) Привычка ходить. Когда то в стране был провозглашен лозунг: “Десять тысяч шагов в день ради здоровья”, который стал жизненным правилом для каждого японца.  3)Гигиена. Каждый чихающий носит на лице, прикрывая нос и рот, специальную маску из нескольких слоев марли. Причем носить эти гигиенические повязки учат уже в детском саду.  4) Японцы ценят жизнь и берегут природу, леса, реки, животных и птиц. Японцы как никакой другой народ в мире знают и понимают, насколько хрупка жизнь.  5) В отношениях японцев друг к другу царит доброжелательность. |
| 11 | Духовно –нравственное и  социальное здоровье. | Китай  Индия  Франция  Ф.Р.Г. | Экономико-географическая характеристика двух стран Европы и Азии. Составить презентацию. |

При составлении тематического планирования я предусматриваю здоровьесберегающие компоненты, исходя из таблицы №1. На уроках, в зависимости от содержания учебного материала, планируются вопросы о сохранении и укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни, а так же снижении перегрузок учебным материалом и домашними заданиями.

**Ожидаемые результаты**

После проведения уроков, в которых чередуется и вид деятельности учащихся, и способы преподнесения информации (зрительная, слуховая) с физкультурными паузами, я уверена перегрузок на уроке не будет. А создание благоприятной атмосферы в начале и в конце урока, через улыбку, будет способствовать хорошему настроению учащихся, как на самом уроке, так и после него.

Применение на уроке физкультминутки, которая повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность, будет способствовать хорошему темпу урок.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, обьемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащимися в течении урока такова:

* 5 – 25 минута – 80%
* 25 – 35 минута – 60 - 40%
* 35 – 45 минута – 10%

Практически все исследователи сходятся во мнении , что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Если правила здоровьесбережения недостаточно учитываются в организации и содержании самого процесса обучения, то возникает умственное переутомление учащихся.

Использование на уроках здоровьесберегающих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния учащихся.

Известно, что школьный урок оказывает серьезнейшее влияние (положительное или отрицательное) на здоровье учащихся.

**Литература**

1. Безрукова В.С. Все о современном уроке в школе: проблемы и решения. – М.: Сентябрь, 2004. – 160 с.
2. Запрудский Н. И. Современные школьные технологии: Пособ. Для учителей. – Мн., 2003. – 288 с.
3. Лекция 4: “Современные образовательные технологии, используемые при реализации ФГОС общего образования”.
4. Лекция 5: “Требования к современному уроку в условиях введения ФГОС общего образования”.
5. Концепция формирования здоровьесберегающей деятельности. М.Л. Лазарев. Образование и общество.
6. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя. Естествознание в школе. 2005г. №5 с. 50-55.