**ГБОУ СОШ №2 село Обшаровка м.р. Приволжский Самарская область**

***Усачёва Ольга Алексеевна – учитель географии***

**Применение здоровьесберегающие технологий на уроках географии как одно из условий повышения мотивации к учебной деятельности.**

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

 Если обратиться к статистике заболеваемости детей и подростков в Российской Федерации, то цифры - весьма тревожны. Очень пугает тот факт, что среди выпускников школ за последние годы не выявлено ни одного абсолютно здорового учащегося! Вдумаемся: по данным Психологического института РАО в школу в настоящее время приходят 20% детей с различными нарушениями психического здоровья. К концу их обучения в начальной школе эта цифра увеличивается до 60%.

 Установлено, что, например, острая заболеваемость (инфекционные болезни и обострение хронических заболеваний) учащихся носит ярко выраженный сезонный характер и тесно связаны с учебным процессом: в конце первой, второй и третей четвертей учебного года происходит значительное ухудшение состояния здоровья школьников. Все это говорит о прямом влиянии переутомления, вызванного учебным процессом.

Проблема сохранения здоровья школьников  является актуальной в современном обществе, в образовательной системе России.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках образовательного цикла позволяет реализовать программу пропедевтики основных заболеваний, пропаганду здорового образа жизни, формированию основных навыков по сохранению здоровья человека.

**Цель** здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить сохранение здоровья школьника в период обучения, научить использовать знания, умения, навыки здоровьесбережения в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает.

Здоровьесберегающие технологии на уроках включают в себя создание здорового психологического климата на занятиях, повышение интереса к предмету. В связи с этим очень важно чередовать на уроке различные виды деятельности, применять методы, которые активизируют инициативу и творческое самовыражение обучающихся. Немаловажное значение имеет и эмоциональный климат на уроках , мотивация в начале занятия, создание ситуации успеха.

**Один из приемов** создания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или даже тихо звучащая лирическая музыка.

**Второй прием –** возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации ведет к угасанию ориентировочного рефлекса (рефлекс – это реакция организма на раздражение рецепторов). Этим стимулируется мысль ученика, побуждая его и всех остальных находить убедительные доказательства, мотивировать свою точку зрения.

**Третий прием** – "возбуждение умственного аппетита” к самостоятельной работе на уроке и дома; решая одинаковые для всех задачи, как обычно кто-то даже не решает вообще; при индивидуальном подборе, когда справляются с легкими задачами, предлагаются "очень трудные”, таким образом, закрепляется вера в собственные силы, в успех.

**Четвертый прием** – совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, часто на уроках рассматриваем задачи, которые непосредственно связаны с понятиями "правильное питание”, "здоровый образ жизни”, "безопасное поведение на дорогах”.

Включая в урок хотя бы один элемент здоровьесберегающей технологии процесс обучения делается интересным и занимательным, создается у детей бодрое, рабочее настроение, преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливается

При помощи использования наглядности, творческих заданий, занимательных упражнений, игровых ситуаций и разных форм уроков происходит развитие познавательных способностей, коммуникативных навыков, воображения, двигательной активности и концентрации внимания, снижается психоэмоциональное напряжение. Включаясь в творческий процесс, дети меньше утомляются, а применение компьютерных технологий повышает заинтересованность школьников, улучшает качество восприятия материала.

Одной из проблем, остро стоящих в обществе, является гиподинамия. В связи с этим на уроках важно проводить физкультминутки, включающие в себя дыхательную гимнастику, расслабление кистей рук, массаж пальцев, предупреждение утомления глаз, а также следить за осанкой школьников.

***«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.***

Особое внимание нужно уделять нормированию домашних заданий, не допускать перегрузок, учитывая уровень сложности и объем заданий. Основные пункты упражнения преподавателю следует разбирать во время урока, а в качестве домашнего задания оставлять повторение.

Создание и организация здоровьесберегающего урока – это сложный творческий процесс, требующий от учителя знаний технологий, психологии, гигиены человека. Применяя здоровьесберегающие технологии, учитель способствует созданию здорового, продуктивного для развития, учебы и творчества психологического климата во время урока.

Ожидаемый результат при проведении здоровьесберегающих уроков, это повышение уровня физического и социального здоровья детей. Дети после такого урока проявляют хорошие умственные способности, любознательность, коммуникабельность; физически хорошо себя чувствуют. У них появляется мотивация к учебной деятельности: интерес к знаниям, интерес к изучаемому материалу.

И главное, к концу их обучения в школе показатели нарушения здоровья детей снизятся.