

***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ***

***НА УРО*** ***КАХ ФИЗИКИ***

***Учитель физики Демидова Ю.Г..***

***МБОУ «Кударинская СОШ»***

***2014г.***







 ***«Физика – самый идеальный полигон***

***для тренировки ума»***

 ***Эйнштейн***

Традиционно считается, что основная задача школы – дать 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 условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей у обучающихся состояние переутомления. В последнее время наблюдается ухудшение здоровья школьников. За последнее время частота выявленных функциональных нарушений и хронических болезней у учащихся возросла более чем на 20%. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей и учащихся 53% школьников имеют ослабленное здоровье, около 90% - отклонение в психосоматическом развитии, 80% страдают от гиподинамии. По данным Министерства образования России, среди причин, влияющих на здоровье школьников, 21% составляют факторы внутришкольной среды.

Т.к. школа - это второй дом учащихся, где они проводят большую половину дня, то одной из важнейших задач современной школы является сохранение здоровья детей. Учитель должен постоянно об этом помнить, должен так же заботиться о состоянии психического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

Один из важнейших факторов здоровья - это организация учебной деятельности:

1.Строгая дозировка учебной нагрузки;

2. Построение урока с учетом особенностей класса;

3. Соблюдение гигиенических требований;

***4. Благоприятный эмоциональный настрой.***

Многочисленные медицинские исследования убеждают педагогов и руководителей школ в том, что необходимо принимать меры по сохранению и укреплению здоровья школьников. Эти положения вошли в последнее время в важнейшие государственные документы, определяющие стратегию развития образования. В частности, “Концепция модернизации российского образования” предусматривает создание условий для повышения качества образования. В этих целях предполагается проведение оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся, создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Физика в большинстве школ изучается с 7 класса, когда у школьников уже начинают проявляться и обостряться различные хронические и “приобретенные” заболевания. Не менее важен и тот факт, что по шкале трудности предметов физика занимает третье место – 9 баллов из 11. При изучении этого предмета школьникам приходится испытывать значительные интеллектуальные, психоэмоциональные и даже физические нагрузки. Естественно, что перед учителем физики неизбежно встает задача качественного обучения данному предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении этой задачи помогают здоровьесберегающие технологии, которые позволяют решить не только задачу обучения физике, но также могут быть использованы как средство повышения мотивации к учебно-познавательной деятельности учащихся. Применение в учебном процессе здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Здоровьесберегающие технологии способствую грамотному и рациональному использованию приемов и средств обучения, развития и воспитания.

Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. ***К*** ***здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставлении информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе (“педагогика успеха”), на культивировании учащихся по вопросам здоровья.***

Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока зависит состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление. ***Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок физики исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение***. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п. На начальном этапе обучения физике это могут быть ***игровые задания для обобщения знаний*** (физические сказки, ребусы, кроссворды, задачи-загадки и т.д.). Для старших классов можно использовать ***задания фантастического содержания***, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде ***рекламы лил презентации физического механизма, прибора, закона или явления.***

***Создание благоприятного психологического климата на уроке*** является одним из важнейших требований современного урока. С одной стороны решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей ребенка. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности и др. – то, чем располагает учитель, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Именно в обстановке психологического комфорта работоспособность класса заметно повышается, что приводит к более качественному усвоению знаний, а, значит и, к более высоким результатам.

Охрана здоровья ребенка предполагает и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. На уроках физики, практически, любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить ***технологии личностно ориентированного обучения***, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести ***технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.***

На уроках физики необходимо поддерживать у учащихся интерес к изучаемому материалу, их активность на протяжении всего урока, в то же время надо учитывать уровень усталости детей, стараться не причинить вред здоровью. Включение в уроки элементов здоровьесберегающих технологий делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое, рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоенииучебного материала, усиливает интерес к предмету***.***

При планировании урока, учитель должен помнить, что у учеников преобладает непроизвольное внимание, и они могут сосредоточиться только на том, что им интересно. Поэтому одной из задач учителя на уроке является умение помочь ученику преодолеть усталость, для этого нужно большое внимание нужно уделять смене видов деятельности. Необходимо учитывать знания учащихся при подборе заданий, все задания должны быть посильными, вызывать интерес учащихся.

Нормой считается смена 4 – 5 видов деятельности.

На своих уроках использую ***компьютерные презентации, провожу уроки с использованием дидактических игр.*** Игры на занятиях применяю разные, например, основанные на самодельном дидактическом материале (например кубики, лото), их дидактическая роль - повторение материала. Провожу ***уроки конференции, семинары.***

Несколько минут на уроке уделяю ***динамическим паузам***.

Нельзя забывать о психологическом климате на уроке. Сотрудничество и дружелюбие между учителем и учеником снимают стрессовую ситуацию, напряжение, позволяют полнее раскрыться ребенку. Шутка, улыбка создадут эмоциональную разрядку, позволят переключить внимание, сохранить темп урока и его плотность.

Поэтому учитель должен придерживаться принципа

 « Не навреди ребенку!»

  ***«Все без здоровья – ничто»***

***Сократ***