Содержание

1. Вступление…………………………………………………...2
2. Выступление…………………………………………………4
3. Литература…………………………………………………..13
4. Приложение…………………………………………………14

Вступление

Одно из современных определений здоровья дается, как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. Школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:                                                                                                 а)  Внешние факторы: недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения   здоровья   детей;  круг общения, вредные привычки; питание; здоровый образ жизни.                                                                                                 б) внутренние факторы (в самом образовательном учреждении): - Стрессовая педагогическая тактика;

-Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

- Провалы в существующей системе физического воспитания;

- Интенсификация учебного процесса;

- Функциональная неграмотность педагога в вопросах  охраны  и укрепления  здоровья;

- Частичное разрушение служб  школьного  медицинского контроля;

- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

В связи с этим были запланированы проведение ШМО для учителей школы.  **Цель:**  Проанализировать школьные факторы риска, и выяснить, как отдельные проблемы здоровья учащихся решать в ходе ежедневной практической работы учителей.

**Задача:** Найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении  здоровья  учащихся на уроках.

**ШМО учителей естественного цикла**.

* 1. Здоровьесберегающая технология в образовательном процессе (Пискунова А.Ю.- учитель географии).
  2. Использование здоровьесберегающей технологии на уроках физики (Козлова Л.А. –учитель физики).
  3. Значение здоровьесберегающей технологии во внеурочной деятельности (Мегеря Е.И.- учитель информатики).

Выступление

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - … это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» *В.А.Сухомлинский*

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как "Состояние полного физического, духовного и социального благополучия", а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

* в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
* в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
* в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
* в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
* в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Сила  влияния школьных факторов риска определяется тем, что они действуют: комплексно и системно; длительно и непрерывно (9-11 лет ежедневно).

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

* в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
* в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
* в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
* в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
* в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

- благоприятный эмоциональный настрой;

- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота)

- необходимо обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся: рассаживаю детей на своих уроках с учетом состояния  их зрения: - корректирую освещение в кабинете; освещение классной доски;

- построение урока с учетом работоспособности учащихся.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (О.В.Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В эту систему входит:

Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной    стратегии,     соответствующей     особенностям     памяти, мышления,    работоспособности,    активности    и   т.д.    учащихся   данной возрастной группы.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

* «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
* Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
* Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
* Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
* Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее;  в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
* Активность — активное включение в  любой процесс снижает риск переутомления.
* Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.
* Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.
* От  правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной  деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное  наступление утомления.

Существуют правила организации урока на основе принципов здоровьесбережения.

*Правило 1.* Правильная организация урока.    Во-первых,  это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне;

Во-вторых, главной целью учителя, должно быть,  научить ученика учиться. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению.

Каждый урок должен быть интересен. П.Я. Гальперин  пишет: «Известны случаи, когда даже маленькие дети в условиях обучения, построенного на интересе, легко выдерживают 10-12 часов ежедневных занятий без малейшего ущерба для здоровья. Губит здоровье детей тоска зеленая». Скучное обучение приводит к утомлению за значительно более короткое время.

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. Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это образовательные технологии, соответствующие основным критериям:

* почему и для чего? – однозначное и строгое определение целей обучения;
* что? – отбор и структура содержания;
* как? – оптимальная организация учебного процесса;
* с помощью чего? – методы, приемы и средства обучения;
* кто? – реальный уровень квалификации учителя;
* так ли это? – объективные методы оценки результатов обучения.

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

Так каким же должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников?

1. С целью предупреждения утомления  и усталости учащихся на уроках физики применяю дидактические игры, включаю в урок физкультминутки:  Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для **физкультминутки** органически вплетаются в канву урока. Так, например,

1. **Игра в слова.** Предложить записать слова (имена существительные или прилагательные), связанные с изученной темой, в столбик. Конкурс проводится «на время».

Например, тема «Электрические явления» (8 класс): **Прилагательные.**

Электрическое

Заряженный

Отрицательный

положительный

2. **Острый глаз.** (7 класс)Определите без измерений: длину отрезка, объём воды в стакане…

3. **Название приборов**. Нужно расположить названия предложенных городов так, чтобы из начальных букв составить название физического прибора. Затем объяснить, как он устроен и для чего применяется. Например, Киев, Уфа, Звенигород, Рига, Новосибирск, Архангельск, Ереван. Ответ: мензурка – прибор для определения объёма жидкости.

4. **Уберите лишнее слово**. Например: Масса, объём, плотность, скорость, газ, давление. Динамометр, весы, часы линейка, жидкость, барометр. Кг, м, с, Па, см, Н.

5. **Шаги – термины**. Ученик, шагая по кабинету, при каждом шаге называет физическое понятие или прибор, явление и т. п. из изученной темы. Выигрывает тот, кто пройдёт дальше.

**6.** **Слабое звено.** Семь учеников строятся в шеренгу, друг за другом быстро произносят термины из данной темы. Ученик, сделавший паузу, выбывает. Действие повторяется вновь. Выигрывает тот, кто остаётся последним. Например, произносят названия созвездий или названия химических элементов.

На отдельных уроках ввожу искусствоведческий  материал, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, при организации   в групповую и парную работу.   В течение урока планирую от 4 до 7 различных видов действий через 7-10 мин;  готовлю заданий, развивающие воображение, интуицию, эмоционально-чувствительное восприятие. Для рациональной организации учебной деятельности учащихся  используются  на уроках видеоматериалы, средства ИКТ,  так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес учащихся;  обеспечивается индивидуальный  и дифференцированный  подход  в процессе обучения; обязательность дифференцированных  заданий. Наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов с уровневыми заданиями помогает учитывать интенсивность и длительность самостоятельной работы.

Необходимо наслаивать новое на хорошо известное старое, в уже знакомом предмете обнаруживать новые стороны, показывать его в неожиданном ракурсе. Но чтобы заинтересовать других, преподаватель должен сам интересоваться своим предметом и любить его, владеть методикой, быть открытым для людей, доброжелательным. Только тогда полюбят предмет ученики. А вызвав внимание занимающихся, затем следует поддерживать его, для этого отыскиваю удачные сравнения, аналогии, противопоставления, провожу оригинальные опыты и фронтальные лабораторные исследования, используя яркие наглядные пособия, разнообразные методы и приемы обучения, в том числе и игры, соревнования, путешествия, словом все, что возбуждает эмоции, положительные и сильные.

*Один из способов создания положительных эмоций на уроке –* **юмор**.

*Второй 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.

*Третий 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, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».

Например, К сожалению, мы часто забываем такую истину: мозг школьника устроен так, что знания довольно редко проникают в его глубину, чаще они остаются на поверхности и поэтому непрочны. Мощным «детонатором», который помогает им проникнуть внутрь и там «взорваться», превратившись затем в убеждения, является интерес. Поэтому так важно искать средства, которые бы увлекли ученика предстоящей учебной работой

В этом случае, можно использовать технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Вначале можно посоветовать подумать о чем-нибудь приятном, затем об удовольствии, которое получит ученик и все его окружающие, если ему удастся ярко изложить учебный материал, какую радость от отличной оценки, полученной за ответ на уроке, ты доставишь родителям.… Наконец, полезно, просто улыбнуться, как делают это, когда предстоит что-то веселое, увлекательное. Так созданная положительная установка поможет выполнить работу более старательно и тщательно; а скрупулезность исполнения – одно из главных условий пробуждения интереса.

Мимика и жесты – одни из наиболее достоверных показателей характера человеческого поведения. Смех называют самой верной “пробой души”, свидетельствующей о ней более верно, чем речь и слезы. Наблюдая за жестикуляцией, мимикой, пантомимикой школьника, опытный педагог может многое заметить и понять в его поведении и, значит, в характере. Выразительные движения могут уточнить, дополнить, пояснить речевые сообщения; с их помощью можно усилить или ослабить сказанное, выразить свое отношение к предмету разговора; они помогают наладить обратную связь. Поэтому для поддержки учеников просто необходимо подбадривать их взглядом, движением руки и, конечно, улыбкой.

**«Учитесь не смотреть, а видеть» – эти слова Шекспира могут стать девизом совершенствования педагога, которой хочет стать мастером своего дела.** Ученик знает материал и хочет хорошо ответить, это «написано» на его лице, но он флегматик, у него замедленная реакция, и его не следует торопить. Плохое настроение, раздражение недопустимы в стенах школы. А.С. Макаренко иногда увольнял воспитателей с формулировкой: «Постоянно разводит в колонии грусть»  
 В заключении хочется ещё раз сказать: «Заботьтесь о здоровье детей, включайте физкультминутки и динамические паузы, следите за чистотой воздуха в классе, температурным режимом, освещенностью, что прямо влияет на здоровье учеников».

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы  научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье;  если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Литература

1. Смирнов Н.К., Аносова М.В «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы».
2. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий» Т 1 М: НИИ школьных технологий.
3. Шапцева Н.Н. «Наш выбор – здоровье». Издательство «Учитель», 2009г.

Приложение

* 1. Дыхательная гимнастика,

использую во время контрольной или самостоятельной работы

* *успокаивающее дыхание:*  Вдох выдох пауза

4 с - 5с - 2с

4 с - 4 с - 2с

4 с - 6с – 2с

* мобилизующее дыхание: Вдох выдох пауза

4с - 2с - 4с

4с - 5с - 2с

4с - 6с - 2с

* 1. Цветотеропия, использую при подготовке презентаций к уроку.
* Красный цвет влияет на физическое состояние (Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности);
* Жёлтый – на умственное (это цвет хорошего настроения). Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача;
* Голубой – влияет на эмоции.
* Зелёный – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов.
* Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянии.