**Здоровьесберегающие приемы на уроках биологии и географии**

 Профессор А.Б. Ситель в книге «Соло для позвоночника» резко и эмоционально высказывает свое мнение о недостатках современного школьного образования: «Возмутительно заставлять сидеть детей за партой 40–45 минут неподвижно, особенно в первых классах! Возникает напряжение мышц спины и шеи, снижается вентиляция легких, и там легко возникают воспалительные процессы… И хорошо, что многие "оболтусы", словно повинуясь могучему инстинкту, все таки вертятся на уроках и, получая замечания, а порой и тумаки, находят любой повод, чтобы спасти себя от неподвижности. И правильно делают»

 Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными перегрузками. Для этого следует чередовать виды учебной деятельности, активно отдохнуть, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности, необходимо проводить оздоровительные мероприятия в учебном процессе, чтобы учащиеся не уставали и могли работать на уроке в полную силу.

 Ставлю **задачи:** сохранить физическое здоровья ученика во время урока. совершенствовать двигательные навыки, сохранить осанку, зрение обучающегося во время урока, разнообразить игровую деятельность.

 Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. И это в наших силах! Для реализации здоровьесберегающих технологий на уроках я применяю различные приемы:

* Использую несколько видов учебной деятельности: слушание, рассказ, беседа, работа с книгой и атласом, ответы на вопросы, письмо, срисовывание, самостоятельная и практическая работы и т.д.
* провожу на своих уроках:

- *физкультурные минутки*

- *динамические паузы*

-*релаксацию или психологические паузы*

-*зрительную гимнастику*

*-игровые моменты*

*- рефлексию*

*,* которые различаются по степени воздействия на определенные группы мышц и по форме проведения.

**Физкультминутки -** эффективное средство повышения работоспособности учащихся. Выполнение 3–5 физкультурных упражнений в середине урока или занятия улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, организма в целом. Положительный эффект физкультминутки (паузы) основан на физиологических механизмах активного отдыха. Необходимая разрядка осуществляется за счет высокого эмоционального подъема детей, который неизбежно возникает во время движения, выполнения физических упражнений.
Ее целесообразно вводить в урок примерно через 20–25 минут от начала, когда появляются первые признаки утомления (неустойчивость внимания, вялость, нарушение правильной осанки и пр.). Грамотно подобранная физкультминутка, соответствующая не только предмету, но и теме урока, способствует повышению эффективности усвоения учебного материала:

«Стороны горизонта»
Вытягивая руки, учащиеся показывают стороны горизонта, ориентируясь относительно окружающей местности, можно наклонами головы.

«Воображаемое путешествие».
Часто отправляемся в воображаемое путешествие – в горы, на берег моря, в лес. Изучая строение горы можно представить как лезем по крутому склону, цепляемся за выступы, дышим тяжело, держим свое тело, осторожно передвигаем ноги.

 **Динамические** **паузы** **на** общеобразовательных **уроках** благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки.

Остроумное, веселое, удачно подобранное маленькое стихотворение детского поэта или произведение устного народного творчества, прочитанное и динамически обыгранное хором, способствует снижению нервнопсихического напряжения на уроке, повышению эмоционально-положительного фона учебной деятельности и совершенствованию коммуникативных навыков. стихотворение М. Пляцковского «Полярный круг», учащиеся при слове **круг** должны повернуться по часовой стрелке на один шаг.

Послушай, друг,

Бывает **круг –**

**Кружок** обычный просто,

А есть иной на карте **круг,**

Полярным он зовётся.

На Севере, на Севере,

За полярным **кругом**

Олени в тундре бегают

Вдогонку друг за другом.

Послушай, друг,

Бывает **круг –**

Спасательный к тому же.

Но знает лишь Полярный **круг**

О долгой зимней стуже.

На Севере, на Севере,

За Полярным **кругом –**

Раздолье нартам узеньким,

Раздолье снежным вьюгам.

Послушай, друг,

Бывает **круг –**

Ещё один, гончарный…

Но только ты попробуй, друг,

Шагни за **круг** Полярный!

На Севере, на Севере,

За Полярным **кругом**

Работа настоящая,

Морозы настоящие

И льдины настоящие –

Всегда к твоим услугам

«Расставить горы по высоте» (дети получают название горы и вспоминают ее высоту, определяют свое место в ряду)

«Изобразить строение холма» (дети получают названия частей холма и должны встать на свое место)

**Психологические паузы**

Эффективным способом расслабиться на занятии является и возможность посидеть, расслабившись и закрыв глаза, под тихую спокойную музыку. Такой одной паузы в 1,5-2 минуты достаточно, чтобы организм отдохнул, и ребенок смог эффективно дальше работать.

 «Сожми кулачок»

        Вы держите в руках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять.  Вы сжимаете кулаки все крепче и крепче… и крепче, уже побелели косточки. Кисти начинают дрожать…  Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают…

**Зрительная гимнастика.**Нагрузка на глаза у современного школьника  огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения.

Я приспосабливаю для зрительной гимнастики раз­личные пособия:

на уроках биологии для этих целей беру листья различных растений, семена, шишки т.е. зрительные упраж­нения делают предметно целенаправленными.

* Моргать быстро в течение 20 – 30 сек. Упражнение улучшает кровообращение.
* Пройти глазами по побережьям и по границе РФ, начиная от Кольского полуострова
* Сосредоточили взгляд на южной Америке, а сейчас на Евразии

Обычно динамическая пауза и зрительная гимнастика планируются после того этапа работы на уроке, на котором были значительные нагрузки на зрение или осязание. Учитывая это, можно планировать не одну, а две динамических паузы на уроке, особенно, если он последний или предпоследний в расписании занятий.
 **Рефлексия.**  Словарь иностранных слов определяет рефлексию как размышление о своем внутреннем состоянии, самопознание. Толковый словарь русского языка трактует рефлексию как самоанализ. В современной педагогике под рефлексией понимают самоанализ деятельности и её  результатов.Рефлексия может осуществляться не только в конце урока, как это принято считать, но и на любом его этапе
Рефлексия в конце урока

-что мне понравилось…

-сегодня я узнал,что…..

-сегодня я научился…

- оказывается что…

- мне пригодятся знания о…

- на уроке мне пришлось….

- было интересно…

- было трудно…

- я выполнял задания…

- я понял, что…

- Теперь я могу…

- я почувствовал, что…

- я приобрел…

- я научился…

- у меня получилось …

- я смог…

- я попробую…

- меня удивило…

- урок дал мне для жизни…

- мне захотелось…

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.

«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.

**Литература**

1. *Базарный, В.Ф.* Нервно\_психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде / В.Ф. Базарный. – Сергиев Посад,

1995.

2. Норбеков М. С. Работай над собой! - Изд. Астрель 2006г. – 192 стр.

3. *Ситель, А.Б.* Соло для позвоночника /А.Б. Ситель. – М. : Метафора, 2007. – 240 с.

Кавказкие

г.Эльбрус

5642м

Алтайские

г.Белуха

4506м

Саяны

г.Мунку-Сардык

3491м

Уральские

г. Народная

1895м

Подошва Крутой склон Вершина

Пологий склон