**Доклад на тему: «Применение здоровьесберегающих технологий**

**на уроках географии»**

Развитие и совершенствование образовательного пространства требует с каждым годом все больше внимания оказывать укреплению здоровья учащихся на уроках. В связи с этим считаю важным для себя внедрение в процесс обучения **здоровьесберегающих  технологий**.  В своей работе мною предпринята попытка решения данной проблемы, создав на уроках  географии условия, способствующие сохранению и укреплению соматического  и  психического здоровья учеников. Исследованиями ученых   установлено: воспитание без движения – это развитие ребенка в режиме глубокого расслабления и угасания произвольно-волевого тела. Сидячее закрепощенное положение тела ведет к постоянному статическому напряжению различных групп мышц, что вызывает резкое утомление учащихся даже не связанное с умственной работой. Значит, если психомоторно раскрепостить учащихся за счет внедрения в урок форм, методов и приемов работы, включающих в себя двигательную компоненту, то это  приведет  не только  к  удовлетворению естественных потребностей ребёнка в движении, что уже скажется на состоянии здоровья  детей,  но и  снижению утомляемости, повышению мотивации к обучению, что позволит сохранить необходимый уровень формирования качества знаний. Исходя из задач, стоящих передо мною, выделяю три основных направления в своей работе по здоровье сбережению на уроках географии.

Все вышеуказанные формы, методы и приемы работы, сочетающей  умственную деятельность с физической активностью, приводят не только к укреплению и сохранению здоровья детей, но и позволяет активизировать познавательный  интерес учащихся, повышает мотивацию к обучению, сохраняет необходимый уровень формирования качества знаний.

Схема 1.

**Структура здоровьесберегающих мероприятий на уроках географии**

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии** – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

Выделяются **принципы здоровьесбережения**:

* «*Не навреди*!».
* *Приоритет заботы о здоровье учителя и учащего*ся.
* *Непрерывность и преемственность.*
* *Субьект*-*субьективные взаимоотношения*.
* *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.*
* *Комплексный, междисциплинарный подход*.
* *Успех порождает успех*.
* *Активность.*
* *Ответственность за свое здоровье.*

Также выдвигаются **требования к ведению физкультминуток** на уроках:

* *Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.*
* *Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.*
* *Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.*
* *Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.*
* *Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.*

На основании требований выделяются **виды физкультминуток**:

* *Упражнения для снятия общего или локального утомления.*
* *Упражнения для кистей рук.*
* *Гимнастика для глаз.*
* *Гимнастика для слуха.*
* *Упражнения, корректирующие осанку.*
* *Дыхательная гимнастика.*

***В своей работе я использую следующие приемы здоровьесберегающих технологий:***

1. Утренняя гимнастика перед первым уроком;
2. Организация учебной деятельности таким образом, чтобы избегать неподвижности учащихся в течение длительного времени, что достигается частой сменой деятельности на уроке;
3. Проведение динамических физкультминуток на 18 минуте каждого урока: учащиеся обязательно встают со своих мест, разминаются, под руководством учителя или одноклассников выполняют упражнения на расслабление утомленных групп мышц (гимнастика для кистей рук, физические упражнения, ладушки на ускорение, растерание ладоней и пр.);
4. Проведение в 5-7 классах игровых физкультминуток с предметами (эстафеты): перебрасывание мяча с озвучиванием номенклатуры, какой либо группы географических объектов (городов, гор, рек и т.д.), передай карандаш, и др.;
5. Ритмических физкультминуток под зажигательные мотивы этнической музыки с попыткой исполнения народных танцев;
6. Применение технологии Базарного: зарядка для глаз по карте, использование конторок, массажных ковриков для ног, вращающихся картинок и пр.

Использование перечисленных приемов здоровьесбережения позволяет разрядить обстановку на уроке, создать благоприятный доброжелательный климат на уроке, расслабить группы мышц, улучшить кровообращение, снять усталость от напряженной учебной деятельности.

**Источники информации**

1. <http://nsportal.ru/shkola/geografiya/library/primenenie-zdorovesberegayushchikh-tekhnologii-na-urokakh-geografii>
2. http://festival.1september.ru/