**Здоровьесберегающие технологии**

 **на уроках физики**

**Ивашкина Ольга Петровна**

**Учитель физики МОУ «Гимназия №4»**

**г.о. Электросталь**

 Учебное учреждение – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребенок ходит учиться, это еще и особый мир, в котором ребенок проживает значительную часть своей жизни. Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое 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 и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся состояний переутомления.

 В последнее время, к всеобщему сожалению, наблюдается постоянное ухудшение здоровья всех категорий населения. Особое беспокойство вызывает состояние здоровья молодого поколения**.** За последние 10 лет 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. Школа - это второй дом учащихся, где они проводят большую половину дня.

 По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

* стрессовая педагогическая тактика;
* несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
* недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* провалы в существующей системе физического воспитания;
* интенсификация учебного процесса;
* функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
* отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

 Поэтому одной из важнейших задач современной школы является сохранение здоровья детей. Учитель должен постоянно об этом помнить, он 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. проведение физкультминуток

4. соблюдение гигиенических требований

5. благоприятный эмоциональный настрой

 Многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования убеждают педагогов и руководителей системы образования в том, что необходимо принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников.

 Новый Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования формулирует цели, ключевые задачи, средства, формы формирования у учащихся культуры здоровья. Следовательно, главным для учителя становится поиск новых технологий обучения предмету, направленных на здоровьесбережение школьников в образовательном пространстве, использование их в сочетании с традиционными формами и методами работы.

 Под *здоровьесберегающими* образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

 Цель з*доровьесберегающих* образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии, – регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало – конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

 Как и многие учителя, я использую приемы, направленные на поддержание здоровья учащихся до урока (проведение проветривания на перемене, состояние парт, доски, освещённость) и на уроке(проведение гимнастики для глаз, динамических пауз во время урока, индивидуального темпа работы, выполнение норм СанПина при использовании информационных технологий). Создание адаптивного пространства для каждого отдельного ученика осуществляю через: дифференциацию и индивидуализацию обучения; использование игровых технологий.

 Организационный момент начала урока надо связать с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. А каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть.

 На уроках физики вопросам сохранения здоровья должно уделяться достаточное внимание. Важно, чтобы дети задумывались о своем здоровье не потому, что к этому призывает учитель или ребенок испытывает недомогание, а дети должны прийти к внутреннему убеждению, пониманию необходимости беречь здоровье и почему это так важно.

 С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. При этом с одной стороны решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

 Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4–7 смен видов деятельности на уроке. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание как целых правил, так и просто отдельных терминов. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами.

 Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть на уроке 45 минут достаточно сложно не только первокласснику, но и старшекласснику, особенно на уроках математики. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

 Также важно включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз. Например, упражнение для глаз – “Раскрашивание”. Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Также всем известная игра “Муха” помогает глазам отдохнуть. Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;
2) горизонтальное вправо-влево;
3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

 В своей работе широко использую технологию уровневой дифференциации. В этой технологии имеется потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье учащихся: система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью, целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей. У учителя появляется возможность дифферецированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

 Дифференцированные задания учащимся для урочной и внеклассной познавательной деятельности открывают большие перспективы, если основой является опора на имеющий познавательный интерес к какой-либо теме, проблеме, виду деятельности.

 Применение технологии уровневой дифференциации помогло мне достичь следующих целей:

 1. Пробудить интерес к предмету путем использования заданий базового уровня, позволяющих работать в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

 2. Ликвидировать пробелы в знаниях и умениях.

 3. Сформировать умения осуществлять самостоятельную деятельность по образцу.

 4. Развивать устойчивый интерес к предмету.

 5. Закрепить и повторить имеющиеся знания и способы действия.

 6. Актуализировать имеющиеся знания для успешного изучения нового материала.

 При появлении признаков утомления у ребят - изменение интонации и громкости речи, привлечение внимания учеников, например, неожиданным примером;

-использование работы в парах постоянного и переменного состава и в малых группах (2-4 ученика);

-подведение итогов урока на последних 4 -5 минутах, и лучше всего вместе с учащимися,

- рефлексия,

-во избежание гиподинамии у детей обеспечение хотя бы небольшой организованной двигательной активности,

- разминки в начале урока (10 - 15 секунд),

- для слуха - различение слов, акцентов, тихой речи,

- для речевого аппарата - произнесение слогов, слов, скороговорок, тихо, громко, с разной акцентировкой,

-для кистей пальцев рук - сгибание и разгибание пальцев, круговые движения в лучезапястном и локтевом суставах,

- для зрения - поисковые движения для глаз, различение цвета, размера,

-физкультминутки на 15 - 25-ой минутах урока на снятие мышечного утомления с плечевого пояса, мышц спины, кистей рук; зрительного утомления, минуты релаксации, чередование поз, дыхательная гимнастика, массаж активных точек.

 Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши “горели”. Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

1) потягивание за мочки сверху вниз;
2) потягивание ушной раковины вверх;
3) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

 Важно научить ребят заботиться о правильном положении тела, координации движений, о правильном сочетании движений с дыханием. Всему этому помогают упражнения для формирования правильной осанки (“Вверх рука и вниз рука”) и дыхательная гимнастика.

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз – хлопок и вверх – хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем – будет прок.
(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!
(Вращение головой вправо и влево.)
И на месте мы шагаем,
Ноги выше поднимаем.
(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)
Потянулись, растянулись
Вверх и в стороны, вперёд.
(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)
И за парты все вернулись –
Вновь урок у нас идёт.
(Дети садятся за парты.)

 Исходя из опыта работы, можно сделать вывод: здоровьсберегающий подход в развитии успешности учеников является перспективным. Это подтверждает рост мотивации к изучению предмета, стойкий интерес к познавательной деятельности, в том числе творческой. 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.

**Список литературы:**

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. –272 с.
2. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: “ВАКО”, 2005, 208 с. – (Мастерская учителя).
4. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с. – (Семейная библиотека)
6. http://www.shkolnymir.info/. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие бразовательные технологии.
7. <http://www.pedsovet.ru>
8. http://1sentember.ru