

**МОУ "Васильевская основная общеобразовательная школа"**

**Ракитянского района Белгородской области**

**Из опыты работы**

**"Использование здоровьесберегающих  
технологий на уроках биологии и химии"**

**Учитель:** высшей квалификационной  
категории Гончарова Рия Мухтаровна

**2016 г.**

## **Использование здоровьесберегающих технологий на уроках биологии и химии.**

*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым.*

*Жан Жак Руссо*

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Учебный день ребенка насыщен умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и продолжительное нахождение в статическом положении приводит к переутомлению.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что учитель должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба их здоровью.

Причины ухудшения здоровья по данным исследований Всемирной организации здравоохранения зависят:

- на 50% – от образа жизни;
- на 25% – от состояния окружающей среды;
- на 15% – от наследственной программы;
- на 10% – от возможностей медицины.

Значительный эффект в решении этих проблем может быть достигнут благодаря использованию здоровьесберегающих технологий, которые относятся к качественной характеристике любой образовательной технологии и показывают насколько решается задача сохранения здоровья учеников. Их применение даёт возможность:

- осуществлять личностную направленность обучения, создавать комфортные условия для школьников с учётом индивидуальных психологических особенностей (восприятие, мышление, память) и индивидуального темпа работы;
- достигать прогнозируемого результата, осуществлять в определённые сроки с определённым уровнем затрат ресурсов, физического и психического здоровья ученика;
- организовать самостоятельную работу учащихся, научить их работать со справочным материалом.

В связи с этим, на своих уроках я использую здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья учащихся и формирование ценного отношения к нему.

Цель здоровьесберегающих 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.

Для достижения этой цели, большую роль играет предмет «биология», преподавание которого позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время домашней работы.

Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса.

1. Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включение ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Это достигается использованием:

- игровых ситуаций на уроке;
- разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игра);
- наглядности;
- занимательных упражнений;
- фантазирования;
- загадок по различным темам.

Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к нашему предмету.

2. У учащихся особенно чувствительной является нервная система, поэтому:

а) Я чередую различные виды учебной деятельности:

- опрос учащихся;
- работа с учебником;
- рассматривание наглядных пособий;
- ответы на вопросы;
- решение задач.

б) Использую различные методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

- метод свободного выбора (беседа);
- активные методы (обсуждение в группах, ученик как исследователь).

Это снижает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

в) Недостаток двигательной активности – одна из причин снижения адаптивных ресурсов организма школьников. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжения внутренних органов, работоспособность нервной системы.

Поэтому я в системе провожу физкультминутки, особенно в 5-7 классах.

Проведение физкультурных минуток

обеспечивает расслабление кистей рук. Устаёт рука – устаёт ребёнок;  
– оказывает влияние на координацию движений и психологическую разгрузку.

Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем подняв большой палец левой руки сказать “Во!”. Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

– предупреждение утомления глаз;  
– на регуляцию психического состояния.

**“Успокоение”** (Учитель говорит слова, а дети выполняют действия, отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.)

Нам радостно, нам весело!  
Смеёмся мы с утра  
Но вот пришло мгновение,  
Серьёзным стать пора.  
Глазки прикрыли, ручки сложили,  
Головки опустили, ротики закрыли.  
И затихли на минутку,  
Чтоб не слышать даже шутку,  
Чтоб не видеть никого,  
А себя лишь одного!

(После медленного проговаривания этих слов выдерживается пауза, после которой дети приступают к работе.)

г) Я считаю, что важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:

– эмоциональная мотивация в начале урока

– создание ситуации успеха

**“Не боюсь”** (В ситуации трудной задачи, или выполнения контрольной работы, можно проводить это упражнение. Учитель говорит строчку и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют эти слова)

Я скажу себе, друзья,  
Не боюсь я никогда  
Ни диктанта, ни контрольной,  
Ни стихов и ни задач,  
Ни проблем, ни неудач.  
Я спокоен, терпелив,  
Сдержан я и не хмурлив,  
Просто не люблю я страх,  
Я держу себя в руках.

3. Немаловажное значение имеет зоологическое пространство

- озеленение кабинета;
- освещение кабинета;
- проветривание кабинета.

Благотворно на здоровье и настроение учащихся влияют запахи. Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники.

#### 4. Социализация личности ребёнка

- экскурсии;
- интегрированные уроки, направленные на укрепления здоровья.

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

На мой взгляд, внедрение здоровьесберегающих технологий в обучение способствует более глубокому и осознанному пониманию школьниками предметного содержания, усвоению большого количества идей и способов решения проблем, в том числе – оригинальных и нестандартных, развитию у детей способностей к переносу знаний в новые условия, что создаёт благоприятный фон для повышения уровня мотивации обучения.