**Здоровьесберегающие технологии. Применение здоровьесберегающих**

**технологий на уроках географии, биологии**

  Стремительное ухудшение состояния здоровья детей стало общепризнанным фактом. Ни медицина, ни образование не успевают адекватно реагировать на эти изменения. Поэтому особую актуальность приобретают любые профилактические усилия, которые могут способствовать улучшению здоровья детей и взрослых.

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. 2012 год был объявлен ВОЗ годом здорового образа жизни.

Известно, что понятие «здоровье» определяется ЮНЕСКО как отсутствие патологических отклонений в организме и состояние полного комфорта - физического, психического, социального и духовного.

В отношении здоровьесберегающей технологии в системе образования данное определение можно представить в следующей конкретизации: **здоровье** - это такое психофизическое и духовное состояние школьников, которое обеспечивает им достаточно высокий уровень интеллектуальной и физической работоспособности, а также адаптации к постоянно изменяющейся учебной, социальной и природной среде.

**Здоровьесберегающие технологии** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Одно из условий - активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через расширение сферы общения и деятельности, становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

В современное техногенное время перед всей образовательной системой стоит, прежде всего, задача сохранения и повышения качества усвоения увеличивающегося объёма учебной информации за один и тот же период обучения. Одним из важных моментов в организации учебно-воспитательного процесса стало создание условий для реального сокращения временных затрат на изучение учебного материала.

Для создания здоровьесберегающей атмосферы необходимо: отсутствие стрессовых факторов на уроках, положительный эмоциональный настрой обучающихся. Это будет способствовать снижению их тревожности, росту уверенности в своих силах, мотивации к обучению и, соответственно, качества предметных знаний.

Одним из важнейших факторов здоровьесберегающей образовательной технологии является наличие в педагогическом коллективе здорового микроклимата, атмосферы взаимодействия, взаимопонимания, умения договариваться, т.е. умения решать возникающие вопросы не «ПРОТИВ», а «ЗА».

Необходимо понимать технологии обучения здоровью, включать соответствующие темы в предметы общеобразовательного цикла, воспитывать культуру здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют:

* медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности);
* образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные);
* социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения);
* психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят:

* технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические);
* педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья. Главный признак здоровьесберегающих образовательных технологий – использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

1. Здоровьесберегающие технологии Типы технологий

***Здоровьесберегающие***(профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

***Оздоровительные***(физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

***Технологии обучения здоровью***(включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

***Воспитание культуры здоровья****(*факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

**По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии** могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют:

* медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности);
* образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные);
* социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения);
* психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определённых профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу ещё в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Педагогическую технологию отличают: конкретность и чёткость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья. Главный признак здоровьесберегающих образовательных технологий – использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Правильная организация учебной деятельности сохраняет работоспособность, исключается переутомление обучающихся.

В организации и проведении занятия педагогу необходимо учитывать:

1. обстановку и гигиенические условия в группе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения помещения и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2. число видов учебной деятельности должно быть – 4 - 7 видов за занятие: беседа, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, выполнение практических заданий и т.д. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Смена вида деятельности должна происходить в зависимости от возрастных особенностей детей. 3. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение педагога использовать их как возможности инициирования обсуждения;

3. Чередование поз обучающихся. С целью повышения активности детей на занятии оно проводится в режиме динамической позы, то есть коррекционный процесс проходит на основе телесной вертикали и телесно-моторной активности.

4. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии. На протяжении всего занятия проводится несколько разноплановых здоровьесберегающих минуток, которые позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести пользу своему организму. Их должно быть не менее 2, продолжительностью в соответствии с возрастными требованиями.

5. Использование педагогом методов повышения этой мотивации учебной деятельности (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.)

6. Наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения; сообщение воспитанникам знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

7. Психологический климат на занятии, наличие эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.

**Главной целью** применения здоровьесберегающих технологий на уроках  является: необходимость обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, а так же обеспечение положительной динамики  мотивации  учащихся  в  изучении  географии путем создания комфортной образовательной среды. Причём учитель должен сделать урок таким, что бы ребенок не только приобрел знания, но и здоровье или хотя бы не потерял его.

Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели. Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при планировании и проведении любого урока учитель должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики: “Не навреди!”. В этом случае получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья, отсюда вытекают следующие задачи: воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни; внедрение в работу школы рекомендаций, приёмов, технологий, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой; реализация всех позитивных возможностей, которыми располагает каждый учитель и каждая школа, стремящаяся дать ученику старт счастливой жизни.

Основные принципы реализации здоровьесберегающих технологий:

* «Не навреди!»;
* приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося;
* 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.

Но эти принципы действенны только при применении в системе:

* учёт продуктивности урока, период снижения продуктивности с признаками утомления;
* учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количество видов деятельности на уроках, их продуктивность);
* формирование дифференцированных групп по способу мотивации в изучении географии: (имеющие повышенную или пониженную мотивацию в изучении географии);
* создание оптимального тематического и поурочного планирования с целью достижения продуктивности в реализации учебных целей;
* организация работы с разными группами учащихся:
* с учащимися, имеющими повышенную мотивацию к учению (подготовка к олимпиадам, конкурсам, выполнение творческих работ, участие в работе школьного научного общества);
* с учащимися, имеющими низкую мотивацию к учению (ликвидация пробелов в изучении материала);
* разработка различных форм проведения учебных занятий:
* нестандартных форм проведения уроков;
* экскурсий, походов;
* выполнение групповых и индивидуальных проектов;
* организация эффективной внеклассной работы, позволяющей реализовать способности учащихся в максимальной степени;
* использование компьютерных технологий;
* разработка форм рефлексии урока; использование физкультурных пауз на уроках;
* проведение самоанализа и самооценки деятельности с целью установления результативности используемых способов деятельности.
* дозировка домашнего задания в соответствие с нормами СанПиНа.

В арсенале каждого учителя должны быть такие средства и методики, которые позволяют параллельно с главной задачей – качественным обучением – решать проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся, сберечь нервную систему ребенка, снять стрессы и напряжение, пагубно влияющие на здоровье учащихся. Если для участников учебного процесса будут созданы оптимальные условия: гуманизация содержания урока, целесообразные формы организации учебного процесса, эффективные методы обучения, разнообразные виды поддержки ученика, право свободного выбора, комфортная пространственная среда, то это будет способствовать адаптации участников образовательного процесса на уроке.

**Снятие эмоционального напряжения:**

Использование игровых технологий. Этот приём позволяет решить одновременно несколько различных задач: позволяют снять эмоциональное напряжение, обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

На начальном этапе обучения географии это могут быть игровые задания для обобщения знаний («физические сказки», кроссворды, задачи-загадки и т.д.). Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного физического явления, прибора или закона.

Здесь же можно отметить и приём использования литературных произведений, например, при формировании экологической культуры с помощью поэтических образов иллюстрирующих то или иное воздействие человека на природу, описании природных явлений, или при изучении материков и океанов.

Подростков 12 – 14 лет увлекают путешествия. Для можно провести уроки – экспедиции, уроки – путешествия. Например, в 6 классе «Полет на воздушном шаре», «Путешествие капельки», на уроке биологии «Жизнь листа», «Растения осенью».

 Курс «География материков и океанов» в 7 классе предоставляет огромные возможности для применения игровых технологий, особенно во время обобщения изученного материала: «Тайна четырёх океанов» (обобщение по теме «Мировой океан»), «По следам Дэвида Ливингстона» (Африка), «Путешествие по Амазонии», «В царстве бурого медведя».

Сюда же мы можем отнести использование физкультминуток.

**Физкультминутки** - это несложные физические упражнения, направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки. Они благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки. Как бы ни был интересен урок, после 25 мин. от начала урока у детей наблюдается снижение работоспособности, падает темп и качество работы, изменяется двигательная активность, зачастую теряется интерес к уроку, отвлечения становятся более выраженными. Физкультминутки на уроке обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, способствуют повышению внимания и активности на последующем этапе урока.

Например, «Ориентирование»: в 6 классе при изучении темы “План и карта” полезно предложить учащимся встать и повернуться в ту или иную сторону горизонта или азимута.

* «Пройти глазами по побережьям и по границе…», вспоминая пограничные государства.
* «Передай мяч» - учащиеся передают на соседнюю парту маленький мяч, называя слова по определенной теме: растения и животные изучаемого материка или природной зоны; названия гор и равнин, внутренних и окраинных морей, реки изучаемого материка; по биологии – органоиды клетки, систематические единицы и т.д.
* «Маленький – большой»:называя большое государство, море, горы, озеро – учащиеся должны поднять руки вверх, маленькое - вниз.
* «Ладушки»:ученики хлопают в ладоши только тогда, если называются слова, относящиеся к одной теме (материку, природному или экономическому району, к одной жизненной форме растений, представителей одной природной зоны, одной систематической категории). Список должен быть довольно большим, название произносить необходимо громко и внятно, но достаточно быстро;
* «Волны»: пальцы сцеплены в замок. Поочередно, открывая и закрывая ладонь, дети имитируют движение волны. При этом они могут называть течения, части речной долины.

**Создание благоприятного психологического климата на уроке.**

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, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Выделяется ряд факторов, способствующих благоприятному психологическому климату:

* учитель должен входить в класс с хорошим бодрым настроем и уметь настроить себя на жизнерадостную с детьми параллель.
* учитель должен хорошо знать возрастные психологические особенности учащихся, а также развивать в себе педагогическую наблюдательность, чтобы гибко и адекватно реализовать на ту или иную ситуацию на уроке.
* одним из самых «взрывоопасных» этапов урока является регулирование и коррекции поведение учащихся, оценка их знаний.
* психологический дискомфорт на уроке для учителя, а затем и для учащихся, часто идет от чувства профессионального бессилие педагогической деятельности, поэтому учителю важно совершенствовать свое профессиональное мастерство.
* мотивируя оценки знаний, следует знать ученику, над, чем ему следует поработать еще. Это будет приучать к дисциплинированному труду. Ученик будет привыкать к тому, что указания учителя надо выполнять обязательно.
* Заканчивать урок общей оценкой работы класса и отдельных учеников. Пусть все испытают чувство удовлетворенности от результатов труда на уроке. Постарайтесь заметить положительное в работе недисциплинированных ребят, но делайте это не слишком часто.
* Заканчивать урок со звонком. Напомнить дежурному о его обязанностях. Удерживать от излишних замечаний.
* Обращаться за помощью к самим ученикам. С нарушителями, которых класс не поддерживает легче справиться.
* Не допускать конфликтов с целым классом, а если он возник, не затягивайте его, ищите разумные пути его разрешения.
* Неумеренное поощрение или наказание приносят вред. Одобрение, поощрение будут по-разному восприняты разными учащихся.

      Похвалу учителя можно выразить в раздаточных жетонах, карточках. Хорошо показала себя практика самооценивания и взаимооценивания. 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.

В качестве одной из форм обучения, стимулирующих учащихся к творческой деятельности, можно предложить создание одним учеником или группой учеников мультимедийной презентации, сопровождающей изучение какой-либо темы курса.

В последнее время компьютерные презентации стали популярны среди педагогов, активно использующих современные технологии в процессе обучения. В этом случае перед учителем открывается широкое поле деятельности с огромными возможностями. Здесь, в отличие от обучающей программы, преподаватель сам волен выбирать форму и последовательность представления материала, расширить содержание и иллюстрировать его как готовыми, так и самостоятельно выполненными рисунками, фотографиями, анимацией и видеофрагментами.

Но, весь урок не должен быть «завязан» на презентации. Общее время работы с презентацией на уроке не должно превышать 20-25 минут. Это не значит, что все это время обучающиеся подряд смотрят на экран. При планировании урока необходимо предусмотреть смену форм работы с детьми.

**Типичные ошибки:**

* Исключите слайды с текстом «Здравствуйте, дети», «Спасибо за урок», «Домашнее задание». Ученики должны слышать живую речь учителя.
* Большое количество нечитаемого текста на слайде. Мелкий шрифт.
* Другая ошибка работы с текстом. Применение украшающих эффектов для текстовых фрагментов. Например, эффект *тень*. Все украшательства, напрягающие глаза, следует исключить.
* Анимация для текстовых объектов. Часто в работах учителей анимация текста раздражает глаза. Например, текст появляется по одной буковке. Когда мы читаем, то воспринимаем слова и даже строки целиком.
* Подбирайте качественные картинки больших размеров.
* Фон презентации также может стать испытанием для глаз ребенка. Подбирая фон к учебной презентации, обязательно проверьте в классе: как воспринимается текст на данном фоне, видно ли с последней парты
* Единый стиль оформления презентации. Появляющиеся на слайдах новые шрифты, разнообразные цвета – все это дополнительная нагрузка для глаз.
* Проектор в классе установлен на парте. Проектор должен быть стационарно закреплен на потолке аудитории. Если проектор стационарно закреплен на потолке, то луч яркого света проходит над головой учителя. Если проектор установлен на парте, то луч света попадает учителю в глаза. Это очень опасно для сетчатки глаз.

Нерациональное применение компьютерной презентации в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ).

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствую грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.