**Здоровьесберегающие технологии на уроках географии**

**(из опыта работы).**

*Т.М.Посохова МБОУ «Троицкая СОШ»*

***«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.***

  Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья – способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни во все менее эволюционной среде обитания.

Болезнь – медицинская категория. Здоровье–категория педагогическая.

В процессе воспитания человека в семье, детском саду, в школе здоровье либо формируется и развивается, либо утрачивается. Причин много.

Профессионализм педагогов, позволяющий дать знания подрастающему поколению, должен быть дополнен осознанным желанием сохранить и укрепить здоровье ребёнка, защитить его от страданий и унижения личности, от ощущения своей ненужности, что порождает страх и тревогу. Забота о будущем ребёнка предполагает уважение к его эстетическому чувству, поддержку его тяги к прекрасному, являющейся фундаментальным качеством человека разумного.

Проблема здоровья детей стоит настолько остро, что вправе поставить вопрос: «Что важнее – их физическое состояние или обучение?». И решение данной проблемы в руках педагога, в наших руках. Я думаю, что если педагоги будут больше уделять внимания здоровье сбережению, то они будут в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Большую часть своего времени ученик проводит в школе, и наша задача состоит в том, чтобы обучение детей не наносило ущерб здоровью школьника. Возникает такой образ: тихая полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть. А мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.

Школа в определенный период жизни человека является необходимой социальной средой, в которой ребенок должен развиваться полноценно и гармонично. Однако если допускаются нарушения в приспособлении к этой среде, если среда агрессивна, не учитывает особенности организма ребенка, требования школы неадекватны к его возможностям, то неминуемы серьезные нарушения физического и психического здоровья, нарушения в развитии и срыв социально-психологической адаптации. Возрастающий поток информации, постоянная модернизация и интенсификация программ, широкое использование новых средств обучения, увеличивающийся объем учебной нагрузки, создают ощутимое давление на организм ребенка (нарушение осанки, зрения, речевого развития, слуха), вызывая напряжение и перенапряжение, способствуя ухудшению состояния соматического здоровья.

При внедрении нового содержания образования не всегда учитывается

его соответствие возрастным особенностям, функциональным возможностям

детей разного возраста, влияние инновационных методик и форм обучения

на состояние здоровья и развития учащихся. Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своем собственном здоровье. Педагог подает пример своим образом жизни и своим здоровьем. Здоровьесберегающие технологии - совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ. Мы должны научить своих воспитанников использовать полученные знания в повседневной жизни. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.  Одним  из самых травматичных факторов для здоровья школьников является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков. Отсюда стремительно ухудшающиеся показатели психологического и физического здоровья учащихся. На этом фоне снижается успеваемость учащихся, ухудшается их дисциплина, усиливается состояние тревожности.  Поэтому учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. То есть создавать условия для физического, психического, социального и духовного комфорта обучающихся. Использую на уроках элементы здоровьясбережения как:

1) оптимальная плотность урока;

2) рациональное чередование видов учебной деятельности;

3) уважительный стиль общения;

4) эмоциональная разрядка;

5) физкультурная пауза;

6)правильная рабочая поза;

7)положительные эмоции — я на верном пути;

8)комфорт и уют в классе.

Создание и организация здоровьесберегающего урока – это сложный творческий процесс, требующий от учителя знаний технологий, психологии, гигиены человека. Применяя здоровьесберегающие технологии, учитель способствует созданию здорового, продуктивного для развития, учебы и творчества психологического климата во время урока. 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.

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.     Хочу поделиться своими наработками организации уроков с использованием здоровье сберегающих технологий, считаю наиболее приемлемым использование на уроках географии интерактивных, в том числе и игровых технологий.

Игра – одно из древнейших средств воспитания и обучения детей. Она переводит внешние требования социальной среды в собственные потребности ребенка и выступает ведущим и активным средством познания окружающего мира в школьном возрасте. В игре сосредоточены творческие задания. С ее помощью можно моделировать жизненные ситуации и сосредотачивать игровые действия вокруг социальных проблем и отношений к природе, друг к другу, к обществу. При этом использую метод работы в группах. При изучении курсов физической географии, то есть для обучающихся 6, 7 и 8 классов особенно эффективны игровые технологии, в том числе и технология ролевой игры. Положительным моментом данной технологии является то, что игра посильна даже слабым ученикам. Более того, слабый ученик может стать первым в игре: находчивость и сообразительность здесь оказывается порой более важным, чем знание предмета. Атмосфера увлеченности и радости, ощущение посильности заданий создают комфортную обстановку на уроках и способствуют преодолению стрессовых ситуаций, связанных с классно – урочной системой. Нетрадиционные уроки не дают детям скучать на уроках и бояться, что «сейчас спросят, а я не знаю». В нетрадиционных уроках всегда найдется дело для каждого и каждый может проявить себя, получить радость и удовлетворение. Нетрадиционный урок – это личностно– ориентированный урок. Урок, на котором не бывает равнодушных. Каждый может получить похвалу, а значит, желание трудиться дальше. Это уроки:

ролевые и деловые игры; уроки взаимного обучения; уроки открытых мыслей; уроки соревнования; урок – поиск; урок - эврика; урок - мини исследование; пресс – конференции и брифинги; урок – творчества; урок – практикум; урок наблюдение; урок – эксперимент; урок – экскурсия; мозговой штурм; «пойми меня»; волшебный конверт; интегрированные уроки; музейные уроки; урок - аукцион знаний; урок спектакль; географический хоккей; общественный смотр знаний; урок – кооперативное обучение; урок – групповая дискуссия; урок - консультация; урок – спектакль; урок- диспут; урок – дебаты; урок – восхождение; урок – полевое исследование. Легко и с удовольствием дети участвуют в уроках – путешествиях. Здесь эмоциональный настрой безграничен и успех неоспорим. Успех и познавательный и здоровьесберегающий. Например, в 7 классе урок «Три дня путешествий по Африке», «Путешествие капельки» в 6 классе при изучении круговорота воды в природе, путешествие с четверкой отважных папанинцев к Северному полюсу на льдине в 8 классе или «Путешествие в царство белого медведя». В старших классах огромной популярностью пользуются у учащихся уроки – исследования, уроки – проекты. На таких уроках фантазия неограниченна, но в основе всегда лежат научные знания. Такие уроки способствуют творческому развитию школьников и не дают им скучать на уроках.  Очень полезна на уроках географии технология мозгового штурма.  Мозговой штурм - это метод продуцирования идей и решений при работе в группе. Правила проведения «мозгового штурма»: все высказываются и все слушают, все имеют равные права, называя идеи, нельзя повторяться; чем больше список идей, тем лучше, разрабатывая проблему, подходите к ней с разных сторон, расширяя и углубляя различные подходы, идеи не оцениваются и не критикуются.   
Учителя географии знают, что география 9 класса - самый сложный для восприятия курс. Он включает много новых понятий, определений и насыщен практическими работами. Если эти уроки проводить традиционным методом, то дети уйдут с урока уставшими и раздраженными, а деловая игра поможет урок сделать эмоциональным с легко усваиваемым материалом.

Для сохранения здоровья на уроках географии использую различные физкультминутки.  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. Минутки для отдыха могут быть:

- оздоровительно – гигиенические (для глаз, для осанки, для рук)

- танцевально – эмоциональные

- физкультурно – спортивные

- на регуляцию психического состояния

-творческие физкультминутки на психологическую разгрузку

- познавательно - развлекательные

- для профилактики нарушения осанки.

- минутки отдыха для улучшения психоэмоционального состояния

 Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата являются - похвала ученика, подбадривание и улыбка, добрый ласковый взгляд учителя. Похвалу учителя можно выразить в раздаточных жетонах, карточках, фигурках «умного совенка Фили», оценивание в виде солнышка, где лучики выдаются в виде бонуса за удачный ответ. Побеждает тот, чье солнышко ярче. На своих уроках я достаточно широко практикую самопроверку и взаимный контроль, а также групповое обучение и работа в парах.    
     Индивидуальный и дифференцированный подход на уроках географии осуществляется через учет личных интересов и особенностей ученика, что дает ему возможность выбрать свой уровень и объем задания. Дополнительный материал подбирается с учетом увлечений ученика. Например, для выполнения определенных заданий разрешается выбрать либо индивидуальный, либо групповой стиль работы. Можно, например, подготовить презентацию, или сделать задание в письменной форме или написать мини – эссе, а может творческую работу.

  Я придерживаюсь следующей системы урока, выработанной годами: организационный момент, мотивация и постановка цели, взаимопроверка, актуализация знаний, изучение нового, закрепление, контроль/коррекция, итоги, домашнее задание, постановка новых целей, рефлексия.  
   Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость. Считаю одной из самых важных задач педагогов школы, чтобы наши дети были здоровыми, жизнерадостными, а значит успешными. Мы педагоги должны приложить все силы, проявить талант и умение, чтобы сохранить здоровое будущее нашей страны.

Используемая литература:

1.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е изд. , доп., пераб.- М.: ФиС, 1987

2.  Нестерова Л. В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе / Л. В. Нестерова //Начальная школа. - 2005. - N 11. - C. 78-81.

3. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю. В. Науменко //Педагогика. - ISSN 0869-561Х. - 2005. - N 6. - C.

3. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» - М.,2003.

4.Сергеева М.Е. «Игровые технологии на уроках и во внеурочной деятельности 5-9 классы» М.:-2007

4. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева //Начальная школа. - 2005. - N 11. - C. 75-78.

5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. - Москва: Вако, 2005.

6. Физкультминутки для учителя и ученика: методическое пособие. - 2-е изд. Испр и доп. - Пермь: Издательство ПОИПКРО, 2004.