ТЕМА СТАТЬИ: **«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках биологии и во внеурочной деятельности»**

**Автор статьи**:

Охина Татьяна Александровна,

учитель биологии высшей

квалификационной категории,

МБОУ СОШ № 34

имени А.И. ПОКРЫШКИНА

станицы Новотитаровской

муниципального образования

Динской район

**Информация об авторе:**

1.Ф.И.О. автора: Охина Татьяна Александровна.

2.Место работы, должность: МБОУ СОШ №34 имени А.И. Покрышкина станицы Новотитаровской Динского района, учитель биологии, окружающего мира (начальная школа)

3. Адрес электронной почты: [okhina.tatyana@mail.ru](mailto:okhina.tatyana@mail.ru)

4. Телефон для связи : +7(909)4501455

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

Сократ.

ЗОТ представляют собой целостную систему, охватывающую всю жизнь человека. Они должны иметь целью формирование у человека мировоззрения, основанного на представлении о своем единстве с природой о направленности культуры и всей практической деятельности не на эксплуатацию природы и даже не на сохранение ее в первозданном виде, а на ее развитие, способное содействовать развитию общества.

Выделяют несколько принципов здоровьесберегающей технологии (по Н. К. Смирнову): «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»):

Организация обучения через разные каналы восприятия информации (зрение, слух, ощущение) в зависимости от возрастных особенностей учащихся, а также целей и задач урока.

Создание здоровьесберегающего пространства классной комнаты.

Знание недельных зон работоспособности и планирование уроков разной степени сложности.

Знание об уровнях работоспособности учащихся в течение рабочего дня.

Планирование контрольных работ, уроков нового материала, уроков обобщения в зависимости от места урока в сетке расписания.

Распределение интенсивности умственной нагрузки в течение урока и рабочего дня.

Конечно, в силу определенных причин, не всегда удается придерживаться всех принципов здоровьесберегающей технологии, но использовать элементарные принципы мы обязаны.

На мой взгляд, у учителя биологии, больше, чем у других предметников, есть арсенал методов и приёмов для разностороннего решения вышеизложенных задач.

Сегодня я хочу поделиться собственным опытом использования здоровьесбеоегающих технологий из практики преподавания на уроках и во внеурочной деятельности..

На своих уроках использую комбинацию методов разных технологий здоровьесбережения, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для их здоровья, а также воспитываю культуру здоровья, которая практически воплощается в потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье.

Особое внимание уделяю принципам:

1) оптимальная плотность урока;

2) рациональное чередование видов учебной деятельности;

3) уважительный стиль общения;

4) эмоциональная разрядка;

5) физкультурная пауза;

6) правильная рабочая поза.

Главный упор, который я делаю на уроках – это рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения. Я стараюсь организовать урок так, чтобы он обеспечил высокую работоспособность на всем его протяжении, позволил отодвинуть утомление и избежать переутомления

В начале урока очень важно детей мотивировать на положительные эмоции, на успех, настрой на реализацию своего потенциала. Для этого даю в начале урока несколько упражнений релаксации. Это буквально займет 1-2 минуты, но, на мой взгляд, положительный эффект урока гарантирован. Минуты релаксации использую и в течении урока. Они позволяют безболезненно переключиться на другой вид работы на уроке, не только изучить биологию вопроса, но и получить колоссальный эмоциональный настрой. («поймай солнечный луч и передай другому», «улыбнись другу», «пожелай здоровья всем в классе»)

Одним из важнейших аспектов является психологический комфорт школьников во время урока. 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. Например, при изучении темы «История развития генетики как науки», упоминаю о том. что Г. Мендель дважды провалил экзамен по геологии и биологии, получил неуд ,что не помешало ему стать известным биологом с мировым именем, при изучении темы «Взаимозаменяемость анализаторов» привожу в пример жизнь ленинградской поэтессы Ольги Скороходовой, которая с детства была глухонемой, но это не помешало ей добиться признания соотечественников. Подвожу постепенно к убеждению, что здоровому человеку тем более непристойно уходить от насущных проблем через курение. алкоголизм, наркотики или, что самое страшное, сводя счёты с жизнью.

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.

Результативность проводимой работы отображает ежегодная позитивная динамика уровня обученности и качества знаний учащихся. Рост интереса к предмету, где изучаются разные грани понятия «здоровье»

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОПЫТА РАБОТЫ В КЛАССНО-УРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Рисунок 1.

**Позитивная динамика среднегодовой оценки по биологии учащихся за последние три года: 6а и 9а (2018-2019); 7а и 10а (2019-2020); 8а и 11а (1 четверть 2020-2021)**

Рисунок 2

**Ежегодная позитивная динамика качества знаний по биологии за последние три года: 6а и 9а (2018-2019); 7а и 10а (2019-2020); 8а и 11а (1 четверть 2020-2021)**

Результативность каждого урока с позиции здоровьесбережения можно с помощью анкет, которые нашла в работах коллег, затем усовершенствовала для собственного пользования и хочу поделиться с вами ***[прил.4].***

***Анализ урока с позиций здоровьесбережения:***

1. Позитивное влияние на здоровье учащихся (до начала урока)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Что наблюдается | Да | Нет | Примечание |
| 1.Учащиеся в перемену находятся в кабинете |  |  |  |
| 2. Кабинет проветрен |  |  |  |
| 3. Кабинет настраивает на рабочий лад |  |  |  |

          2. Анализ в ходе урока:

|  |  |
| --- | --- |
| Что наблюдается | Результаты  (норма, выше или ниже нормы) |
| 1. Количество видов учебной деятельности: письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач **(норма: 4-7 видов)** |  |
| 2. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности **(норма: не более 10 мин.)** |  |
| 3. Частота чередования различных видов учебной деятельности**(норма: смена не позже чем через 7-10 мин.)** |  |
| 4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, с/р. и т.п. **(норма: не менее трех)** |  |
| 5. Наличие на уроке работ, в которых учащиеся имеют возможность выразить свое мнение, проявить самостоятельность: самост. работы, работа  в группах,  в парах, ролевые игры и т.п.  **(норма: не менее 7-10 мин.)** |  |
| 7. Наличие на уроке оздоровительных моментов **(норма: на 20-ой минуте урока 1 минута из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями)** |  |

3. Психологический климат на уроке (оцените в баллах: 0 – показатель отсутствует, 1 – показатель выражен слабо, 2 – проявляется на достаточном уровне)

|  |  |
| --- | --- |
| Что наблюдается | Результат |
| 1. Наличие внешней мотивации: похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. |  |
| 2. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п. |  |
| 3. Взаимоотношения между учителем и учеником (стиль, тип взаимодействия) |  |
| 4. Взаимоотношения между учащимися |  |
| 5. Наличие эмоциональных разрядок (поговорки, известные высказывания, небольшое стихотворение, юмористическая или поучительная картинка, музыкальная минутка и т.п.) |  |

Я проанализировала несколько уроков, проведённых с детьми 8а класса (2020-2021 уч.год), в результате анализа выяснила, что на тех уроках, где активно использовались ЗОТ, качество усвоения материала и успеваемость выше, чем при их отсутствии .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата,тема урока | Количество учеников, присутствующих на уроке | Виды ЗОТ, используемые на уроке | Успеваемость по итоговым тестам (%) | Качество знаний по итоговым тестам (%) |
| **25.09.20**  Обобщение и систематизация знаний по теме «Строение тела животных» | 23 | ОПТ, ППТ | 97 | 78 |
| **04.10.20**  *Лабораторная работа № 1*  «Строение и передвижение инфузории-туфельки» | 21 | ОПТ, ППТ | 100 | 81 |
| **09.10.20**  Значение простейших.  Обобщение и систематизация знаний по теме «Подцарство Простейшие, или Одноклеточные**»** | 23 | ОПТ, ППТ, УВТ | 100 | 84 |
| **16.10.20**  Обобщение и систематизация знаний по теме «Подцарство Многоклеточные, тип Кишечнополостные | 22 | ОПТ,ППТ | 97 | 81 |
| **27.09.20**  Общая характеристика подцарства Простейшие. Тип Саркодовые и жгутиконосцы. Класс Саркодовые | 22 | Не использовались | 94 | 60 |
| **22.11.20**  **Класс Брюхоногие моллюски** | 23 | Не использовались | 91 | 57 |

Большой простор для формирования эмоционального настроя дает применение фрагментов видеофильмов на уроках, красивая музыка, чтение стихов, звуки природы для релаксации. Все это способствует переключению каналов восприятия информации.

На уроке каждый ребёнок должен чувствовать себя удобно, спокойно, уютно, то есть комфортно, и создание таких условий – главная моя задача. Эту задачу реализую через выполнение следующих гигиенических условий:

- температуру и свежесть воздуха: время проветривания кабинета зависит от температуры воздуха на улице;

- рациональность освещения класса и доски;

- исключить монотонные звуковые раздражители.

Очевидно, что если мы хотим воспитать школьников творческими, думающими, ищущими, необходимо научить их творческой деятельности. Для этого мною применяются на уроках творческие задачи, в процессе самостоятельного решения которых учащиеся и накапливают опыт поиска способов решения проблемы. При этом оказывается, что часть знаний усваивается не в ходе пассивного восприятия их в готовом виде (из уст учителя), а как продукт самостоятельного творческого поиска, сопровождающего процесс «штурмования» проблемы.

Практически на каждом уроке в 5 классах, а в 6 -7 –если урок 4,5,6 – в учебном расписании, стараюсь проводить физкультминутки. Для эффективного обучения использую тренажер для глаз для коррекции зрения учащихся [прил.1 ]. Простейшие упражнения для глаз включаю в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

В прошлом учебном году при изучении курса «Человек» в 9 классе, практически во всех разделах, при изучении систем органов рассматриваем вопросы, затрагивающие здоровье человека. Знакомя учащихся со строением опорно-двигательной системы, акцентирую внимание школьников на значении физических упражнений для ее развития. Ребята самостоятельно составляют комплекс упражнений для утренней разминки, учитывая правила распределения нагрузки на мышцы. Лучший комплекс реализуем, выполняя в классе. При изучении дыхательной системы осуществляю тренировку дыхания, которая, не занимая много времени, позволяет не только развивать органы дыхания, но и способствует повышению культуры общения. При изучении пищеварительной системы дети знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращаю внимание учеников на необходимость своевременного и сбалансированного питания, провожу работу по повышению культуры приема пищи, соблюдению основных гигиенических требований. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Проводится викторина "Знаешь ли ты витамины?"

Очень нравятся детям блиц-опросы. Приведу вопросы по теме «Гигиена кожи»

Верно ли?

1.Кожа становится сальной, угреватой, если человек ест много жирной, мучной, острой пищи, особенно на ночь. (Правда, так как жиры в этом случае не используются для получения энергии, а откладываются в подкожной клетчатке.)

2.Черные угри содержат грязь. (Нет. Черные угри образуются при окислении верхней части сгустка кожного сала, закупоривающего поры.)

3.Кожа становится сальной при занятиях спортом, физической работой. (Нет, при занятиях спортом улучшается кровообращение кожи и всех органов тела, поэтому кожа будет здоровой и упругой.)

4.Выдавливание угрей, прыщей поможет быстрее избавится от них. (Нет. Выдавливание прыщей может привести к возникновению и распространению инфекции, вплоть до гибели и заражения крови. На коже, при этом остаются раневые рубцы.)

5.Использование косметики может привести к появлению прыщей. (Да и нет. Да при неправильном нанесении и использовании, при блокировании пор, когда нарушается выделительная функция кожи.)

6.Наше настроение не влияет на состояние кожи. (Влияет. Стрессы, ссоры приводят к сужению сосудов, нарушению обмена веществ в коже.)

7.Улыбка увеличивает количество морщин на коже лица. (Нет. Улыбка озаряет лицо человека, делает его более привлекательным. Работа мимических мышц улучшает кровоснабжение в коже.)

На уроках биологии включаю информацию о гигиене основных систем органов, профилактике заболеваний, обучаю навыкам первой доврачебной помощи и самообследования, навыкам распознания симптомов распространенных заболеваний, способствую формированию экологических ценностных ориентаций.

В своей повседневной работе использую элементы следующих здоровьесберегающих технологий:

*1. Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ):*

- соблюдение правил ТБ на уроках и переменах (инструктажи по ТБ при проведении лабораторных работ, перед экскурсией, при работе на УОУ, перед поездкой за пределы района.

*2. Здоровьесберегающие образовательные технологии:*

А). Организационно – педагогические технологии (ОПТ)

- построение уроков согласно требованиям методики и технологии их ведения,

Б). Психолого – педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает на своих учеников:

-учет индивидуальных психофизических особенностей учащихся;

-создание доброжелательного психологического микроклимата в ученическом коллективе, релаксационные паузы.

В). Учебно – воспитательные технологии (УВТ), включающие вопросы по обучению грамотному вниманию к своему здоровью и формированию культуры здоровья учащихся, мотивирую ребят к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, такие как:

* технология сотрудничества,
* групповые технологии,
* интерактивные игровые технологии,
* технология личностно–ориентированного обучения,
* педагогические методы и приемы оптимизации и индивидуализации образовательного процесса.

Г). Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ), включающие технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов

* психологической адаптации личности,

Д) лечебно – оздоровительные технологии (ЛОТ) - физминутки, смена видов деятельности, аэрация воздуха, зарядка для глаз.

*3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ),* направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности учащихся, гармоничных взаимоотношений с природой:

-обустройство пришкольной территории, зеленые насаждения на ней и растения в классе,

-участие в природоохранных мероприятиях*.*   
Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии в моём понимании - это создание здорового психологического климата на занятиях, повышение интереса к предмету. В связи с этим я чередую на уроке различные виды деятельности, применяю методы, которые активизируют инициативу и творческое самовыражение ребят. Использую проблемные ситуации на разных этапах урока*.* Создание проблемной ситуации на стадии «вызова» в начале изучения новых знаний, далее на стадии «осмысления содержания», т.е. при объяснении учебного материала, включаю в работу обучающихся.

Например, в 8 классе при изучении темы «Органы дыхания», начинаю со слов: «В наши лёгкие постоянно попадает несколько литров по объёму воздуха: чистого и задымлённого, с различными ядовитыми и вредными газами. Но они работают неустанно и непрерывно 70-80 лет и более. В чем же заключается секрет неутомимости лёгких?». Школьники выявляют взаимосвязь между ЖЁЛ (жизненной ёмкостью лёгких), выносливостью и образом жизни. Предметом дискуссии становятся вопросы из нашей жизни, или модные тенденции со страниц Интернета о похудении, ранних половых связях, вредных привычках молодёжи, ранней беременности и абортах.

Например, почему мы в ответе за здоровье внуков (чем отличаются наследственные заболевания от врождённых), от каких факторов зависит здоровье человека, может ли сам человек поднять качество своей жизни. В основе разбора данных проблем лежит эвристическая беседа.  
При помощи использования наглядности, тренингов, творческих заданий, занимательных упражнений, игровых ситуаций и разных форм уроков происходит развитие познавательных способностей, коммуникативных навыков, двигательной активности и концентрации внимания, воображения, снижается психоэмоциональное напряжение. Включаясь в творческий процесс, ребята меньше утомляются, а применение информационно - коммуникативных технологий повышает заинтересованность школьников, улучшает качество восприятия материала.

Навыки природосообразного и здоровьесберегающего поведения формируются постепенно, в соответствии с изучаемой темой курса биологии.

Для снятия физического и психического напряжения на уроках, успокоения, проводятся дыхательные упражнения, в том числе чередующееся носовое дыхание. Так, например, сядьте на стул, выпрямив спину. Вдохните правой ноздрёй на счёт 7, левую зажимая пальцем. Задержите дыхание на 3. Затем, закройте правую ноздрю и выдыхайте через левую на счёт 7 и т.д .

Одной из проблем, остро стоящих в обществе, является гиподинамия. В связи с этим на уроках биологии важно и необходимо проводить физкультминутки, включающие в себя дыхательную гимнастику, расслабление кистей рук, массаж пальцев, предупреждение утомления глаз, а также следить за осанкой школьников .

Во время знакомства учащихся со строением опорно-двигательной систем рассказываю школьникам о значении физических упражнений для ее развития. Так, например, на уроке, тема которого “Мышцы. Работа мышц”, предлагаю сделать упражнение для расслабления мышц шеи, предполагающее повороты головы вправо и влево и наклоны головы вперед и назад.

С целью снятия психо-эмоционального напряжения учащихся, профилактики гиподинамии на уроке по теме «Скелет конечностей предлагаю следующие упражнения:

1. Pacтираниe и разминание возвышения большого пальца и ребра ладони, фаланги пальцев, межфаланговых суставов, лучезапястного сустава. Массировать пальцы, нужно начиная с большого, покручивая каждый палец и сустав, как будто снимая тугую перчатку. Массаж осуществляется 2–3кончиками пальцев.

2. Упражнение на увеличение амплитуды движения большого пальца руки. Захватить в кулак одной руки большой палец другой, сделать вдох; оттягивая и крутя палец, делать вытягивающие движения большого пальца. При этом может появиться характерный хруст.

3. Отгибание пальцев рук. Упражнение делается поочередно. Пальцами одной руки производить пружинящие движения в сторону тыла руки.

4. Прогибание всех пальцев одновременно. Скрестить пальцы рук, вытянуть их перед грудью ладонями вперед, прогибая суставы пальцев. Увеличение подвижности в суставах пальцев не приносит человеку никакого вреда. Так, в китайской гимнастике “ушу” считается, что пальцы рук должны быть очень гибкими и сильными.

В рамках изучения темы «Дыхание» считаю целесообразным использование комплекса дыхательных упражнений К.П. Бутейко, который направлен на развитие способности человека задерживать дыхание. Абсолютно здоровый человек без усилий способен не дышать 1 минуту, а при тренировке - 3 и более.

При изучении темы «Питание и пищеварение» знакомлю школьников с составом пищевых продуктов и их энергетической ценностью, значением пищевых добавок. Этой цели можно достичь в процессе выполнения практических работ «Режим и калорийность пищи» «Составление меню для учащегося», «Изучение состава продуктов питания». При подготовке учеников к ОГЭ в 9 классе учимся решать задачи на расчёт калорийности, энергозатраты, рекомендуемые продукты.

На уроке по теме «Зрительный анализатор» предлагаю выполнять упражнения для глаз.

Физические упражнения на уроках в школе для предупреждения зрительного утомления и близорукости (методика офтальмолога Э.С. Аветисова):

1.Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

2.Выполяется сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут.

3.Выполяется стоя. Смотреть перед собой 2-3 секунды. Затем поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10-12 раз. (Тем, кто пользуется очками, их не следует снимать).

4.Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 секунды снять пальцы. Повторить 3-4 раза. (5 с.151)

Упражнения для снятия напряжения и утомления на уроках при использовании компьютера:

1.Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4,широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

2.Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и обратную сторону: вверх – влево –вниз –вправо, затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.Повторить 4-5 раз.

С целью улучшения слуха, профилактики заболеваний уха и снятия усталости предлагается выполнять упражнение «небесный барабан»: закрыть уши плотно ладонями и средними пальцами рук барабанить по затылку 12 раз. Затем мгновенно убрать ладони. Проделать эту манипуляцию 12 раз. Это упражнение рекомендовано специалистами по китайской народной медицине.

В период повышения заболеваемости учащихся на уроках биологии проводится точечный массаж - эффективный способ уберечься от гриппа и других простудных заболеваний. В основе точечного массажа - механическое воздействие пальцем на биологически активные точки, имеющие рефлекторную связь (через нервную систему) с различными внутренними органами и функциональными системами.

Большой интерес у учащихся вызывает вопрос о влиянии курения и употребления алкоголя на все органы (сердце, сосуды, органы дыхания, пищеварения, нервную систему).

Уместно разъяснить влияние вредных привычек матери на развитие зародыша на уроке по теме «Онтогенез человека. Репродуктивное здоровье».[прил. 2] Дети сами готовят мини-презентации. А я заранее провожу анкету в 9-11 классах среди юношей. (Как ты относишься к тому, что девочки в твоём окружении курят? Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?)

Огромную роль в укреплении здоровья учащихся играет и экологическое пространство: проветривание, озеленение, освещение кабинета. Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи, лучший источник которых – комнатные растения. Кроме этого решается воспитательная задача: дети, привлеченные к уходу за растениями, приучаются к бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания.[прил.5]

Разумный человек не позиционирует себя как властелин природы – человек часть природы, ее ребенок. Пространство, в котором мы существуем, тоже является экосистемой (квартира, класс). В 6 классе есть практическая работа «Оценка санитарно-гигиенических норм в классной комнате». При выполнении заданий работы, дети не только оценивают высоту мебели, режим проветривания кабинета, расположение мебели в классе, цвет стен, наличие и состав комнатных растений, рассчитывают коэффициент освещённости, но и сами предлагают способы устранения несоответствий. Практическая работа «Оценка расхода воды и электричества в семье за сутки (выходной день) и рекомендации по экономии ресурсов» всегда вызывает огромный интерес среди детей 6 класса, дети знакомятся с показаниями счётчиков и денежными затратами семьи на коммунальные услуги. Предлагают способы экономии. К обсуждению привлекаются родители, бабушки и дедушки.

Эти элементы проектной и исследовательской деятельности также способствуют формированию экологических ценностных ориентаций.

Заслуживает внимание и внеклассная работа по предмету: декада биологии и экологии; экологические игры; операции: «Каждой пичужке - кормушка», «Забота о братьях меньших»; акции : «Чистые берега», «Сбор макулатуры»; конкурсы газет и плакатов; работа кружка для старшеклассников «Сохраним и укрепим своё здоровье»; «Сирень 45 года», экскурсии по красивым местам края (Гуамское ущелье, Азишские водопады, Ромашковые поляны, Дантово ущелье, Темрюкский район (место впадения Кубани в Азовское море), катание на лошадях (с. Убинская, Северский район) [2]

С удовольствием дети снимают ролики о ЗОЖ – альтернативе вредным привычкам.

А эти 10 «золотых» правил здоровьесбережения дети нашли в Интернете при подготовке к уроку:

1.Соблюдайте режим дня!  
2.Обращайте больше внимания на питание!  
3.Больше двигайтесь!  
4.Спите в прохладной комнате!  
5.Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!  
6.Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!  
7.Гоните прочь уныние и хандру!  
8.Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!  
9.Старайтесь получать, как можно больше, положительных эмоций!  
10.Желайте себе и окружающим только добро!

1. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Андреева И. Современные аспекты поддержания здоровья школьников / И. Андреева // Педагогика. – 2003. - № 2. – С. 99 – 100

2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т. В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. - № 2 – С. 21-28.

3. Бабански.й Ю. К., Поташник М. М. Оптимизация педагогического процесса: (В вопросах и ответах). – 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Рад. школа, 1983. – 287 с.

4. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях: Санитарно-эпидемиологические правила: СанПиН 2.4.2.1178 – 02 // Практика административной работы в школе. – 2003. - № 8. – С. 4 – 21; Вестник образования. - № 16. – С. 21 – 33; Управление школой «1 сент.». - № 3-4. – С. 11

6. Здоровьесберегающее обучение и воспитание / Под ред. В. И. Андреева. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 267 С.

7. Кузнецова Л. М. Здоровьесберегающие технологии / Л. М. Кузнецова // Методист. – 2003. - № 4. – С. 42-45.

8. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М., 1998.

9. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 270 С. (Методическая библиотека).

10. Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 288 с.

Т.А.Охина.