**Здоровьесберегающие педагогические технологии на уроках биологии**

Согласно формулировке Всемирной Организации Здровоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. В настоящее время под здоровьем понимают состояние организма, которое дает человеку возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях социокультурного бытия.

Школа - это учреждение, в котором деятельность по охране здоровья учащихся и формированию у них мотивации к ведению здорового образа жизни дополняет образовательные задачи и становится не менее приоритетной, чем, обучение по определенным предметам. Однако за последние два десятилетия произошли значительные изменения в состоянии здоровья детей и подростков, характеризующиеся ростом распространенности функциональных расстройств и хронических болезней, изменением структуры выявляемых нарушений, ухудшением показателей физического развития и физической подготовленности, увеличением распространенности поведенческих факторов риска. Установлено, что за последние 10 лет произошло ухудшение состояния здоровья школьников в 1.5 раза, т.е. около 30% школьников относятся к числу здоровых, 50% имеют патологию. К основным факторам риска сохранения здоровья школьников относятся неполноценное питание, гипокинезия школьников, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы отдыха и сна. Сегодня здоровье человека — тема для разговора достаточно серьезная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится более актуальной.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет и развивается. Для ребенк**а** от 6 до 17 лет пока он обучается в школе этой, средой, является учебное заведение, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 60-70% его времени. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья ребенка на всю его оставшуюся жизнь. В наше время многие ученики приходят в школу уже с хроническими заболеваниями и отклонениями в физическом развитии, нарушения зрения, осанки, заболевания органов пищеварения. Анализ причин "школьных болезней" привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования относятся:

* недостаточная освещенность классов;
* плохой воздух школьных помещений;
* неправильная форма и величина школьных столов;
* перегрузка учебными занятиями.

Психолого-педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся:

* стрессовая тактика авторитарной педагогики;
* интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;
* несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;
* несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;
* отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Проблема охраны и укрепления здоровья детей дошкольного и школьного возраста стоит очень остро.

Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с предыдущими годами. При этом наиболее значительное увеличение частоты встречаемости болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего (полного) образования.

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.   
Одной из базовых задач школы является формирование здорового образа жизни и обучение умению сохранять свое физическое и психическое здоровье. Здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление физического здоровья детей, применяются на протяжении всего пребывания ребенка в школе с 1 по 11 классы: режим дня, график прогулок, (для учащихся начальной школы и продленки) и режим питания для учащихся 5-11 классов. А вот технологиям, направленным на сохранение психического здоровья детей, особое внимание нужно уделять после окончания начальной школы. Ни для кого не секрет, что у детей, обучающихся в общеобразовательных школах, при переходе из начальной школы в среднее звено резко падает успеваемость. Эффективность применения здоровьесберегающих технологий напрямую зависит от личностной и методической грамотности педагога. Так же эффективность применения здоровьесберегающих технологий при работе с детьми напрямую зависит от здоровья самого педагога. Данные исследований показали, что уровень невротических реакций у педагогов постоянно повышается и зависит напрямую от стажа и преподаваемого предмета. Среди факторов, провоцирующих невротические реакции педагогов: стиль общения педагогов, технология опросов, педагогическая нагрузка, особенности питания.  
При позитивном стиле общения педагог выслушивает учеников, меньше их перебивает, возражения принимает спокойно и приглашает других учеников к обсуждению этих вопросов, в его речи больше положительных прилагательных (хорошо, отлично, прекрасно), лицо выражает радость, удовлетворение. У педагогов с таким стилем общения уровень невротических реакций ниже. У них преобладают позитивные реакции, меньше категорических оценок действий детей, наблюдаются разнообразные виды опросов, дети более активны и свободны. Учащиеся больше участвуют в управлении учебной деятельностью на уроке. Анализ психического здоровья педагогов показывает, что для формирования здоровья детей необходимо создать условия педагогам, чтобы они не только своими знаниями, но и собственным примером показывали ученикам путь к здоровью. Следует отметить, что работу по устранению психической деформации личности педагога следует начинать с основ теории, то есть с убеждения самого педагога, что он нуждается в этих мероприятиях, т. е.

анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью.

У современного педагога есть возможность через урок и внеурочное время снизить влияние факторов риска на здоровье обучающихся.

Просто  он должен работать так, чтобы обучение не наносило ущерба здоровью обучающемуся. Сохранение здоровья обучающегося начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса, в частности - с расписания уроков.

Если в расписании  урок стоит за пределами продуктивных часов, то и планирование урока необходимо осуществлять с учетом этих обстоятельств:

* возбуждены, например, после урока физкультуры;
* утомлены, выглядят уставшими, например после уроков математики, русского языка;
* взволнованны, чем-то обеспокоены перед контрольной работой;
* сосредоточенны, настроены на урок, если предмет любимый;
* расслаблены, расторможены.

Хочу отметить, что при составлении поурочного планирования обязательно надо учитывать следующие моменты:

а) после какого урока к тебе приходят дети, (после физкультуры или математики);

б) на первый урок придут, который является менее продуктивным.

При подготовке конспектов и при проведении уроков я обращаю внимание на создание условий способствующих сохранению здоровья учащихся:

* гигиенические условия в кабинете: наличие уголка здоровья, эстетическое состояние, (температурный режим, проветривание, чистота, грамотное оформление кабинета: уголок здоровья, правила безопасной работы в кабинете);
* число видов учебной деятельности и частота их чередования (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практические занятия;
* число и чередование использованных видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа;
* использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся (методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д);
* активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь);
* методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки)
* длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами.

Моя задача -  создать условия для включения, обучающегося  в учебный процесс и найти методы, адекватные именно его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления и способности к “конструированию” собственного здоровья.

     Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению ученика, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности — вот далеко не весь арсенал, которым я пользуюсь, стремясь к раскрытию способностей каждого обучающегося.

Обучающиеся должны входить в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием приобрести багаж новых знаний. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда обучающийся с чем-то не справился, что-то не смог выполнить.

Отсутствие страха и напряжения помогает освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

Решать коррекционные задачи, связанные с проблемой здоровья,  приходится в широком диапазоне: от почти автоматических – открыть дверь кабинета, если в классе стало душно, скорректировать позу обучающегося -  до  технологических – изменить темп урока, если обучающиеся  утомлены, разрядить напряжение шуткой и т.д. Коррекция осанки должна проводиться мягко, участливо, доброжелательно, даже если одно и то же приходится повторять по нескольку раз за урок. Когда в такой коррекции нуждается один обучающийся, можно просто подойти к нему, мягким  движением руки исправить позу, не прерывая объяснения. Если же несколько обучающихся нуждаются в корректировке позы, можно попросить всю группу  «подтянуться, выпрямить спинки». Это также удачный момент для того, чтобы предложить всей группе сделать несколько упражнений физкультминутки и упражнений для отдыха глаз.

Проведение физминуток решает несколько задач:

* уменьшение утомления и снижения отрицательного влияния однообразной рабочей позы;
* активизация внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;
* эмоциональная встряска учащихся, возможность сбросить накопившийся груз отрицательных эмоций и переживаний.

Физкультминутки, применяемые на уроках.

Физкультминутка №1, для снятия утомления с туловища.

Физкультминутка №2, для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

 Физкультминутка №3 ,поможет не только отдохнуть от сидячей работы.

 Физкультминутка №4, гимнастика для глаз.

 Физкультминутка №5,  упражнение по профилактике нарушения зрения.

Эффективность позитивного воздействия на здоровье обучающихся определяется не столько качеством используемых приемов и методов здоровьесбережения, сколько их грамотной встроенностью в общую систему, направленную на благо здоровья обучающихся и  педагогов. Поэтому реализация здоровьесберегающих образовательных технологий – это такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся происходит без нанесения ущерба их здоровью

И если обобщить мой опыт по данному критерию, то для сохранения и укрепления здоровья учащихся в системе и комплексно я соблюдаю следующее:

* проведение занятий на свежем воздухе (способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления);
* проведение уроков и занятий по теме здоровьесбережения;
* постоянное внимание к профилактике скалиоза: посадка учеников, проведение упражнений;
* гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашнего задания;
* освоение активных форм и методов школьников, использование моментов урока сберегающих здоровье учащихся;
* обеспечение интереса к своему предмету и уроку;
* обязательное проведение на каждом уроке физкультминуток;
* системное чередование нагрузок и отдыха;
* оздоровительные тренинги для учащихся;
* выполнение санитарно - гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;
* соблюдение личной и общественной гигиены (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.);
* проветривание и влажная уборка помещений;
* соблюдение общего режима дня;
* обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
* учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
* формирование ответственности у учащихся за своё здоровье окружающих людей;
* настойчивое приучение учащихся к применению своих знаний по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике;
* ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Знания ученик должен получать без ущерба для здоровья! Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости. Тематические уроки также способствуют получению знаний и умений учащихся по здоровьесбережению.

Таким образом, я реализую здоровьесбережение в учебном процессе, это подтверждает анкетирование учащихся. Учащиеся отвечают, что они правильно питаются и ведут здоровый образ жизни благодаря и влиянию учителя.

Здоровьесберегающая среда – это пространство, окружающее учащихся во время их пребывания в школе: экологическое, эмоционально –поведенческое, воспитательное. Здоровье сбережение объединяет в себе все направления деятельности учителя по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся: спортивно- оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии, через работу с семьёй с целью пропаганды здорового образа жизни, в системе организационно- теоретических и практических занятий в лекториях.

Правильно организуя и используя разнообразные формы здоровьясбережения в образовательном процессе, я способствую сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Успех в работе зависит не только от верно выбранных методов и приемов, но и от правильно организованной совместной деятельности классного руководителя или учителя с родителями. Педагогам необходимо организовать дополнительную работу по повышению педагогической компетентности родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

Особенно эффективны следующие формы работы с родителями.

1. Проведение родительских собраний.
2. Семинары- практикумы
3. Педагогическое просвещение родителей
4. День открытых дверей
5. Досуговые мероприятия
6. Клуб выходного дня.

В заключение хочу сказать, что забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своем собственном здоровье. Педагог должен подавать пример своим образом жизни и своим здоровьем, так как собственный пример лучше всяких слов познакомит детей с правилами здорового образа жизни.