

Здоровье сберегающие технологии на уроках физики

Выполнила: Доронина Е.А.

Учитель физики

МОУ СОШ №21



Содержание

- Введение
- 1. Глава 1. Здоровье сберегающие технологии в школе.
- 2. Глава 2. Здоровье сберегающие технологии на уроке физики.
- 3 Заключение



Введение

- Проблема здоровья сейчас у всех на слуху.
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года впервые декларирует приоритет сохранения здоровья учащихся в процессе обучения и активизирует поиск решений на сохранение и укрепление здоровья детей.
 - ПОЧЕМУ?

Медики констатируют существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране

- Физически здоровыми рождаются не более 14% детей
- 25-30% детей приходящих в 1-й класс имеют отклонения в здоровье.
- 50% учащихся теряют здоровье в начальной школе.
- 60% школьников имеют хронические заболевания.
- Только 5% выпускников школ являются практически здоровыми

Факторы, влияющие на здоровье школьников:

- 1 группа – это факторы, не поддающиеся нашему управлению (экология, традиции ЗОЖ в семье, медицинская помощь)
- 2 группа – это управляемые факторы, которые подразумевают использование здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ следующие ТЕХНОЛОГИИ:

- 1. Здоровьесберегающие
- 2. Технология обучения здоровью
- 3. Воспитание культуры здоровья
- 4. Физкультурно-оздоровительные технологии.
- 5. Медико-гигиенические технологии.
- 6. Экологические здоровьесберегающие технологии.
- 7. Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Любая школа должна работать над программой по внедрению здоровьесберегающих технологий.

- Цель: обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья во время обучения в школе, сформировать у него знания, умения. Навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Задачи

- 1. Организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья.
- 2. Создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения, воспитание культуры здоровья.
- 3. Развитие творческих способностей.
- 4. Мотивация на здоровый образ жизни.
- 5. Научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

Принципы

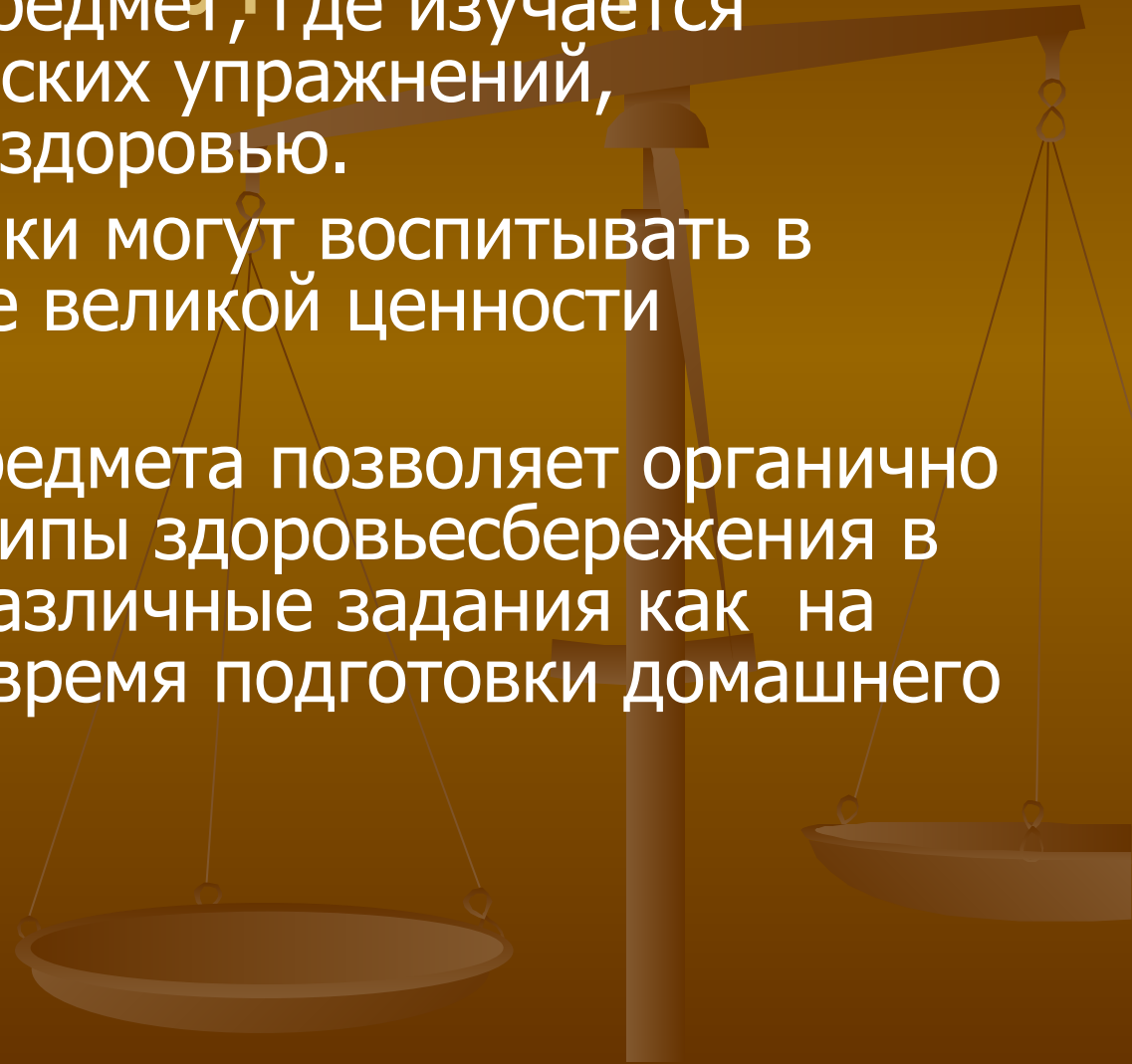
- Возрастные особенности познавательной деятельности
- Обучение на оптимальном уровне сложности
- Вариативность методов и форм обучения
- Оптимальное сочетание двигательных и статистических нагрузок
- Создание эмоционально благоприятной атмосферы

Требования к уроку с позиции здоровьесбережения

- Обстановка и гигиенические условия в кабинете.
- Количество видов учебной деятельности (норма 4-7).
- Количество видов преподавания (норма не менее 3-х).
- Чередование видов преподавания (норма б не позже через 10-15 минут).
- Место и длительность применения ТСО.
- Чередование позы учащихся.
- Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке(норма: по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого)
- Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ.
- Наличие мотивации .
- Психологический климат на уроке.
- Использование эмоциональных разрядок.
- Темп окончания урока .

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физики

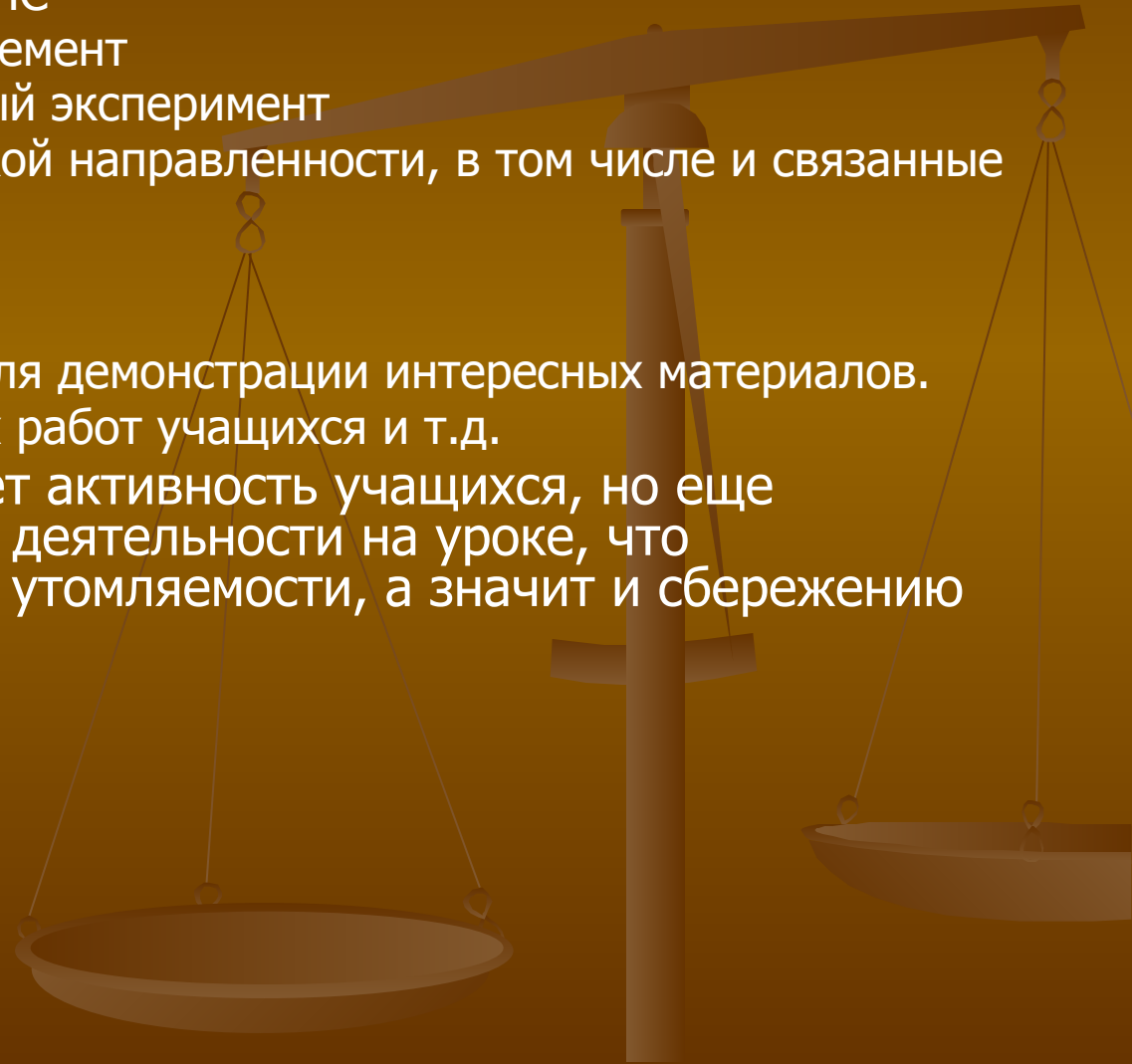
- Физика- не тот предмет, где изучается комплекс физических упражнений, способствующих здоровью.
- Но и уроки физики могут воспитывать в ребенке сознание великой ценности здоровья.
- Преподавание предмета позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время подготовки домашнего задания.



Учитель физики применяет:

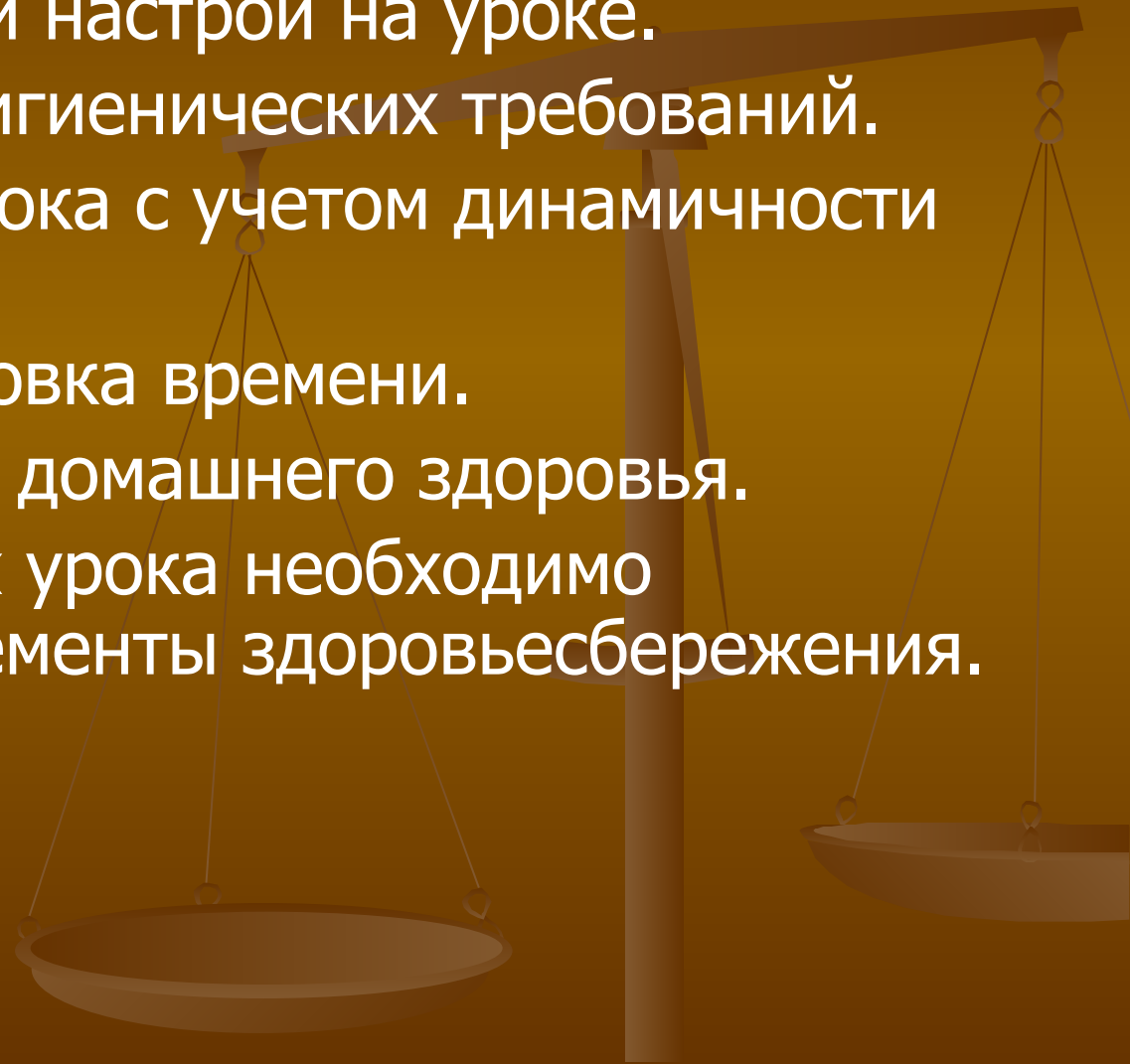
- Опорные конспекты или СЛС
- Демонстрационный эксперимент
- Фронтальный лабораторный эксперимент
- Решение задач практической направленности, в том числе и связанные со здоровьесбережением
- Игровые моменты
- Физкультминутки
- Ауди и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов.
- Использование творческих работ учащихся и т.д.

Все это не только повышает активность учащихся, но еще позволяют менять виды деятельности на уроке, что способствует снижению утомляемости, а значит и сбережению здоровья учащихся.



Организация учебной деятельности на уроках физики:

- 1. Благоприятный настрой на уроке.
- 2. Соблюдение гигиенических требований.
- 3. Построение урока с учетом динамичности учащихся.
- 4. Строгая дозировка времени.
- 5. Нормирование домашнего здоровья.
- 6. На всех этапах урока необходимо использовать элементы здоровьесбережения.



Примерная схема урока физики

Оргмомент	Актуализация знаний	Изучение нового материала	Закрепление материала
Упражнения психологического характера	Письменная работа, упражнения на тренажере	Режим смены динамических поз	Физкультминутки, элементы игры
3-4 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.

Запоминалки

- Массу мы легко найдем , умножим плотность на объем.
- Если слово «БАЦ» запомнишь, формулу объема вспомнишь $v=bas$
- Не лезь в воду глубоко, в воде давление велико. Надавит сверху РО-ЖЕ-АШ и вдруг концы свои отдашь.

Физкультминутки:

- 1. упражнение для глаз: движение глазами вверх-вниз, вправо-влево, вращение, закрыть глаза и представить поочередно цвета радуги.
- 2. Потягивание за мочки уха, потерание мочек уха.
- 3. Упражнения для рук: поглаживание ладоней, сгибание-разгибание пальцев, «ножницы» прямыми руками, вращение плечами назад-вперед, руки в стороны сгибаем-разгибаем локти, вращение кистей рук.
- 4. Упражнение для шеи: вправо-влево, вперед-назад, круговые вращения

Игры

- Игра с мячом.
- Величина – единица.
- Игра в слова.
- Острый глаз.
- Уберите лишнее слово.
- Шаги – термины.
- Слабое звено.
- Качели.

Учителя в школе

- должны особое внимание уделять одной из задач модернизации образования: сохранения и укрепления здоровья детей, используя на своих уроках элементы здоровьесберегающих технологий.

