

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках биологии и во внеурочное время

Учитель биологии
МОУ «Краснослободская СОШ
№2» Гончарова Н.Н.

*У кого есть здоровье, есть и надежда,
а у кого есть надежда – есть все.*

Арабская пословица

**Здоровье школьников –
залог успешного обучения**

Здоровье человека зависит

- на 50% - от образа жизни
- на 25% - от состояния окружающей среды
- на 15% - от наследственной программы
- на 10% - от возможностей медицины

Цель здоровьесберегающей педагогики

обеспечить выпускнику школы
высокий уровень реального
здоровья,
вооружив его необходимым багажом
знаний, умений и навыков,
необходимых для ведения здорового
образа жизни,
воспитав у него культуру здоровья.

Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования

- Медико-гигиенические технологии
- Физкультурно-оздоровительные технологии
- Экологические здоровьесберегающие технологии
- Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности
- Здоровьесберегающие образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии

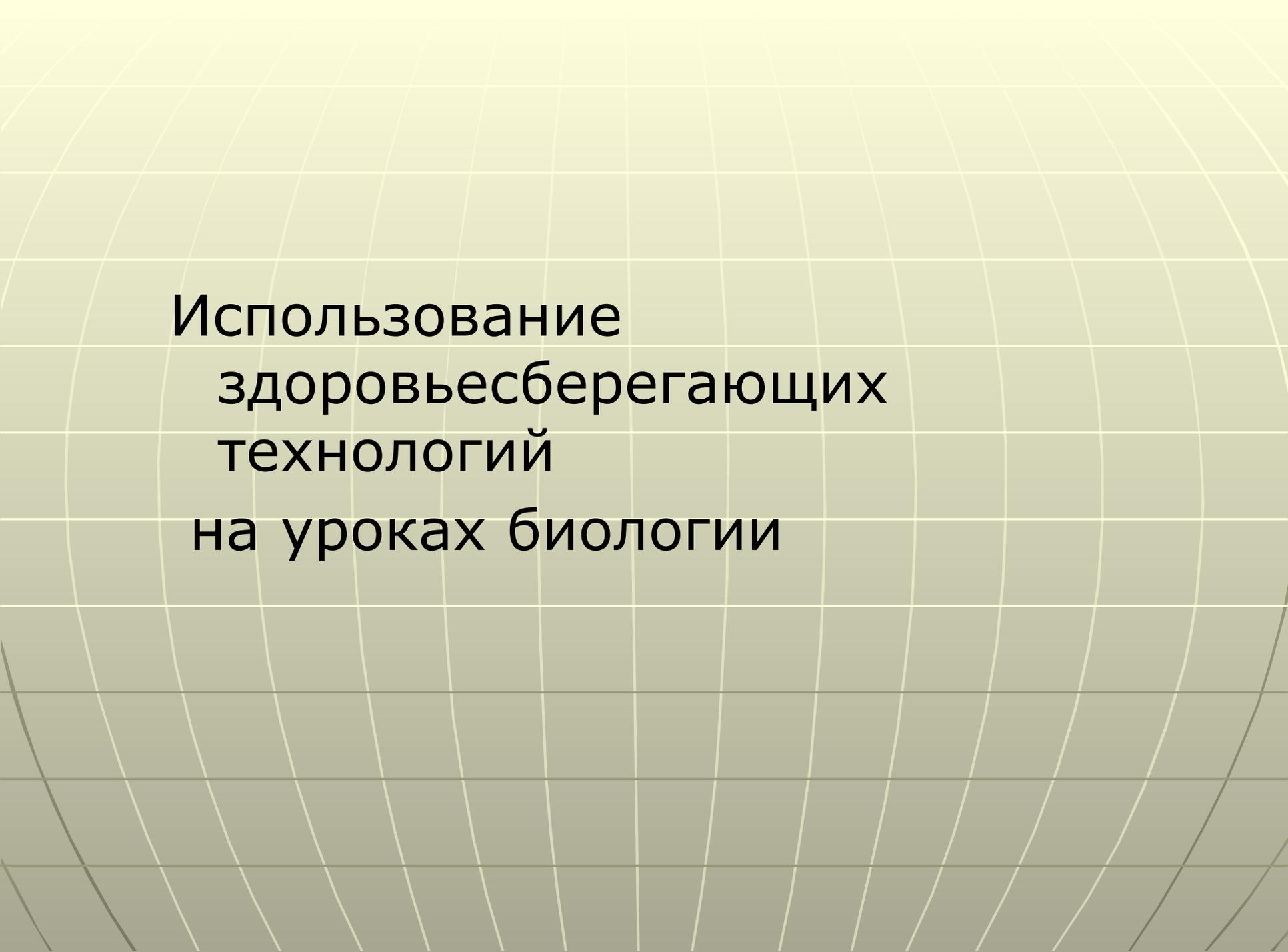
технологии,
которые основаны на возрастных особенностях
познавательной деятельности детей,
обучении на оптимальном уровне трудности (сложности),
вариативности методов и форм обучения,
оптимальном сочетании двигательных и статических
нагрузок,
обучении в малых группах,
использовании наглядности и сочетании различных форм
предоставления информации,
создании эмоционально благоприятной атмосферы,
формировании положительной мотивации к учебе
("педагогика успеха"),
на культивировании у учащихся знаний по вопросам
здоровья

Для учителя очень важно правильно организовать урок

- Физиологически обоснованной является продолжительность урока в 40 минут.
- В классах рекомендуется проведение физкультминуток на 4-ом уроке через 20 мин от его начала или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса (фазы умственного беспокойства). Такая работа необходима для повышения умственной работоспособности детей и снятия у них мышечного статического напряжения.
- Сдвоенные уроки не рациональны, за исключением тех случаев, когда проводятся лабораторные, контрольные работы

Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- - рациональная плотность урока должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- - должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- - в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;
- - в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания ;
- - должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;
- - необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;
- - необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- - на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки
- - нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся;
- - необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки
- - необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.



Использование
здоровьесберегающих
технологий
на уроках биологии

**В своей работе я придерживаюсь
здоровьесберегающей организации учебного
процесса:**

- I. Образовательный процесс должен носить **творческий характер**.
- Включение ребенка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления.
- Это достигается использованием:
 - - Игровых ситуаций на уроках,
 - разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игра).

- - Подвижными играми на переменных
- - Наглядности
- - Занимательных упражнений
- - Фантазирования
- - Творческого характера домашних заданий (составить задачу, пример, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему).
- Все это способствует развитию коммуникативных навыков,
 - двигательной активности,
 - концентрации внимания,
 - воображения,
 - познавательных способностей,
 - снижает психоэмоциональное напряжение
 - повышает интерес к урокам.

II. У учащихся особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:

а) Чередование различных видов учебной деятельности:

- опрос учащихся
- запись основных моментов нового материала
- чтение
- слушание
- рассказ
- рассматривание наглядных пособий
- ответы на вопросы
- решение задач
- Норма 4-7 видов за урок.

- б) Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.
- метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия).
- активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь).
- методы, направленные на самопознание, саморазвитие. (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценки).
- Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

в) Проведение физкультурных минуток.

- расслабление кистей рук
- массаж пальцев перед письмом
- дыхательная гимнастика
- предупреждение утомления глаз

Недостаток двигательной активности – одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников.

Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

Требования к двигательной активности ребенка:

Движения должны быть - разнообразны (однообразие снижает интерес).

- Проводится на начальном этапе утомления.
- Предпочтение отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Подбор упражнений зависит от особенностей урока.
- Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устает рука – устает ребенок.

- г) Работа по предупреждению утомления глаз.
- д) Дыхательная гимнастика.

Повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует детей на уроках.

- Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке.
- “Хороший смех дарит здоровье”,
- мажорность урока,
- эмоциональная мотивация в начале урока,
- создание ситуации успеха.

IV. Экологическое пространство:

- А) Проветривание помещений;
- В) озеленение кабинета,
- Г) освещение кабинета.
- Благоприятно на здоровье и настроение влияют запахи.
- Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники.
- В озеленении класса помощь оказывают родители.
- Кроме этого решается воспитательная задача: привлекая детей к уходу за растениями, они приучаются бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания.

V. Социализация личности ребенка.

- Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. В свободной игровой, творческой деятельности через практические действия воспитывается мотивационное основание гигиенического, полового, нравственного воспитания.
- - Взаимосвязь с медицинскими работниками школы.
- Учитываю в работе показания медработников школы в листе здоровья школьников,
- веду разъяснительную работу с родителями по поводу профилактических прививок, приглашаю медиков на род.собрания.
- Проведение экскурсий, прогулок на свежем воздухе

**Использование
здоровьесберегающих
технологий во внеурочное
время**

РЕЗУЛЬТАТ.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения