

## **Публикация «Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и внеурочных занятиях по географии» (из опыта работа)**

**Автор: Лисенков С.А. учитель географии**

Быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровьесберегающие технологии - совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Особенно велика в процессе здоровьесбережения роль учителя-предметника.

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. Если для участников учебного процесса будут созданы оптимальные условия: гуманизация содержания урока, целесообразные формы организации учебного процесса, эффективные методы обучения, разнообразные виды поддержки ученика, право свободного выбора, комфортная пространственная среда, то это будет способствовать адаптации участников образовательного процесса на уроке.

Применение здоровьесберегающих технологий дает возможность создавать на уроке атмосферу доверия и взаимопонимания для развития личности ребенка и, в конечном счете, снижают риск школьных стрессов, которые отрицательно влияют не только на психическое, но и физическое здоровье школьников

Я считаю одной из самых важных задач педагогов школы, чтобы наши дети были здоровыми, жизнерадостными, а значит успешными. Тогда они с удовольствием каждый день будут приходить в школу, где их ждут.

Ориентация на идеи гуманизации и гуманитаризации в народном образовании неразрывно связана с проблемой комфортности личности, чувством удовлетворенности в реализации своих способностей и потребностей. Известно, к каким последствиям (психологическим и социальным) приводит не отвечающая способностям и возможностям ребенка учебная нагрузка (умственная и физическая): чрезмерная — вызывает перегрузку, перенапряжение организма и негативное отношение к процессу образования; заниженная

— снижает интерес к учебной деятельности, не развивает в должной мере способности ученика. При этом невосвратно теряются задатки одаренности. Именно это наблюдается при унифицированных требованиях, единых программах школьного образования, не учитывающих индивидуальных особенностей учащихся.

В настоящее время принято рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирование духовности, нравственности и здоровья индивида. В последние года накоплено достаточно много данных о том, что проблему здоровья нельзя решить только силами органов здравоохранения.

Основной задачей в своей работе вижу дополнение образовательной программы по географии системой оздоровительных физических упражнений. Так, в начальном курсе географии на практической работе по выполнению глазомерной съемки участка местности, где отрабатываются учебные навыки работы с компасом, ученики в течение 40 мин находятся в постоянном движении на свежем воздухе. Целесообразно класс разделить на маленькие группы, тем самым задействовать в работе каждого ученика.

Зная, что активность работы головного мозга во второй половине урока начинает снижаться, использую учебные задания с небольшими передвижениями по классу. Например, в 7 классе по теме «Природные зоны», где главной целью урока является определение особенностей органического мира каждого материка, используются шаблоны рисунки растений и животных, которые получают ученики, подбегая по очереди к столику, а затем к настенной карте и крепят шаблон. Тем самым они повторяют и закрепляют учебный материал, работая с географической картой.

Особое место и значение имеют уроки-экскурсии, уроки-практикумы на местности, где главными целями являются уменьшение психологической нагрузки на учеников в связи с большой теоретизацией учебного материала, достижение усвоения учащимися особенностей природных компонентов и физико-географических процессов своей местности, в движении по маршруту.

Кроме того, на уроке используются географические физкультминутки для разгрузки психо-физического напряжения.

Физкультминутка во время урока может быть полезной и для здоровья, и для ума, если в нее вкладывается географический смысл. С особым удовольствием в таких разминках участвуют пяти и шестиклассники.

Примеры упражнений

1. «Указатель» .Дети выходят из-за парт и складывают впереди себя вытянутые руки в виде указателя. Учитель задает вопросы:

- В каком направлении находится Москва?
- Покажите, в какой стороне от нас Белое море?
- Куда течет река Волга?
- Где находится северный полюс? и т.п.

Ученики должны сориентироваться относительно сторон горизонта и повернуться, как указатель, в направлении искомого объекта. За минуту, стремясь выполнить задание как можно быстрее, дети поворачиваются 5—6 раз, что вполне достаточно для снятия усталости. Попутно отрабатываются навыки ориентирования, знание географической номенклатуры, умение представлять карту, как образ пространства.

2. «Компас». Упражнение, подобное предыдущему, но выполняется с руками, разведенными в стороны на уровне плеч. Кроме того, совершаются повороты головы, так как лицо должно смотреть, как стрелка компаса, в сторону севера. Амплитуда и скорость движений увеличиваются за счет темпа заданий:

- Стрелка компаса смотрит на север.
- Азимут 180 градусов.
- Азимут 270 градусов.
- Магнитная аномалия ( Стрелка” беспокоится) и т. д.

3. «Флюгер» Ученики поднимают руки вперед на уровне плеч и ладонями наружу, как флюгарка. Отрабатывается важное географическое понятие о том, что ветер называется по той стороне горизонта, откуда дует:

- Ветер дует с севера.
- Ветер юго—восточный.
- Штиль.
- Ветер переменных направлений и т.п.

4. «Географический театр» Учащимся предлагается представить те или иные процессы и явления в динамике, как пантомиму: «Цунами» , «Ураган», «Шторм», «Айсберг», «Ветровые волны», «Смерч», «Тропический ливень», «Землетрясение», «Извержение Вулкана», «Снежная лавина» и т. д. Каждый старается изобразить, как можно артистичнее, в движение вовлекается все тело.

Все географические физкультминутки проходят энергично, нескудно, помогают учиться, играя. Происходит и физическая, и психологическая релаксация.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.