«Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе»

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Т.В. Бабий, учитель биологии

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3»

г.Волжский Волгоградской области

Только при правильной организации учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий; построение урока с учётом работоспособности детей, использование средств наглядности; обязательное выполнение гигиенических требований; благоприятный эмоциональный настрой и т.д.) возможно решение одной из задач здоровьесберегающей педагогики - сохранение высокой работоспособности, исключение переутомления учащихся. Для соблюдения вышеуказанных факторов я применяю:

Режим динамических поз в среднем звене (без использования специальной мебели — конторок) осуществляется следующим образом. Периодически (ориентировочно через каждые 10–12 минут) переводить детей из положения, сидя, в положение свободного стояния. Дети переводятся в положение, стоя в тот момент, когда они не заняты письмом. Наиболее целесообразно поднимать детей тогда, когда учитель что-либо объясняет, либо когда один из учеников отвечает, а остальные слушают. В связи с этим, учебные занятия я провожу с учетом смены динамических поз: в середине и в конце урока меняется поза детей (сидя-стоя), при устном повторении или обобщении материала, дети встают на 2–3 минуты и работают на уроке стоя. При этом сохраняется и укрепляется телесная вертикаль, позвоночник, осанка – основа энергетики человеческого организма. При устной фронтальной работе я использую мяч. Задавая вопрос, я бросаю мяч тому, кто будет отвечать. Ученик отвечает и бросает мяч обратно. Если же он не знает ответа на вопрос, то может перебросить мяч желающим ответить. При такой организации сосредотачивается внимание каждого ученика, т.к. он должен не только поймать мяч, но и правильно ответить на вопрос. Результатами таких упражнений является активизация познавательной деятельности, развитие зрительно-моторной реакции. Практический опыт убедил меня в главном: чем более продолжительное время дети занимаются в режиме "динамических поз", тем выше у них потребность к пребыванию в позе свободного стояния. В целом, предложенный режим существенно повышает психическую активность детей на уроке. Для выполнения активизации детей я использую «подвижные карточки» с заданиями и возможными вариантами ответов, которые расклеиваются в разных точках класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе.

 Как бороться с усталостью и переутомлением на уроках. Дети в связи со спецификой своего здоровья часто жалуются на слабость, утомляемость, нервозность. Помочь детям успешно работать на уроке, сделать урок лёгким, превратить его из утомительного занятия в радостное постижение мира, в поле положительных эмоций может каждый учитель. Для начала я предлагаю снять утомление и с себя и с ребят с помощью простых упражнений. Ребята назвали их «оживлялки». Это- средство быстрого восстановления после перегрузки всех систем организма. Как только замечаем первые признаки неблагополучия – применяем их! Оживлялка: Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперёд. Потяните голову к локтям, не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно, так , чтобы было приятно 10-15 сек. Оживлялка: Массаж рук. «Моем кисти рук». Трём ладошки до ощущения сильного тепла ,надавливая каждый палец.

 Кратковременный отдых, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность. Теперь вы будете видеть невидимое, и слышать неслышимое! Улыбнитесь и разрешите детям посмеяться. Помните, смеются победители! Вот сейчас вы можете передать детям самую главную мысль урока и она будет принята и усвоена. Правильное дыхание по методу А.Н.Стрельниковой. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом ,а так же ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль. Первое и очень важное условие правильного дыхания – дышать нужно через нос. Например: упражнения– «повороты», примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят , руки опущены. Поворачиваем голову вправо и делаем короткий шумный вдох носом. Поворачиваем голову влево и также делаем короткий и максимальный шумный вдох. Упражнение «Малый маятник» - исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Наклоняем голову вниз- делаем короткий шумный вдох носом. Поднимаем голову вверх и также делаем короткий, максимально шумный выдох.

 Упражнения для снятия напряжения глаз. Учебный труд школьников связан с усиленной работой зрительного аппарата. На развитие близорукости оказывает целый ряд причин, связанных с неправильной организацией труда учащихся, наличием перенесённых заболеваний и.т.д.

 Комплекс игровых упражнений, предлагаемый кандидатом педагогических наук С.В. Бондаренко. В основу игр положены два ведущих принципа тренировки глаза (по профессору Э.С. Аветисову): • первый – «раскачка» аккомодации (способность глаза ясно видеть предметы, находящиеся от него на различных расстояниях); • второй – релаксация (уменьшение напряжения) основных функциональных структур зрительного аппарата. Выполняю с детьми упражнения по схеме зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажёр В.Ф.Базарного). При этом цвета должны соответствовать следующим требованиям: • наружный овал – красным; • внутренний овал – зеленым; • «крест» – золотисто-коричневым;• «восьмерка» – ярко-голубым. Дети периодически становятся в центре под или перед схемой тренажером и, следя глазами за ориентирующими стрелками траекторий, выполняют соответствующие упражнения. При этом возможно сочетание движений глазами, головой и туловищем. Выполняется примерно по 10-12 движений по каждой траектории (по «овалам», по «восьмерке», по «кресту»). Частота выполнения таких тренажей зависит от продолжительности пребывания детей в помещении, а также от характера зрительной работы.

Тренажер зрительно-двигательных траекторий В.Ф.Базарного.



 Одним из методов в здоровьесберегающей педагогике можно считать ведение специального **дневника здоровья**, в который ежедневно ученик будет приучаться записывать (сначала с помощью родителей, а затем самостоятельно) результаты самонаблюдений за своим здоровьем. При заполнении дневника необходимо соблюдение определенного время наблюдений, утром сразу после сна, затем вечером перед сном. При характеристике данных наблюдений учитывают показатели, типичные для хорошего состояния организма, и их изменения при нарушении образа жизни. В дневнике записывают: самочувствие хорошее (ощущение бодрости, жизнерадостности наличие интереса к выполняемой работе); плохое наличие жалоб на боли, слабость, вялость, головокружение, сердцебиение и другие неприятные ощущения. Сон- имеет исключительное значение для поддерживания здоровья, работоспособности и жизнедеятельности ребенка. Сокращение продолжительности сна резко отрицательно сказывается на состоянии организма школьника: снижает работоспособность, быстрее наступает утомление, возникает переутомление. Сон ничем нельзя заменить. Он должен продолжаться 9 - 10 часов. В дневнике отмечают: вечером, перед сном - устал \ не устал, переутомился, на следующий день - усталости нет, осталось чувство усталости и т. п. В дневнике записывают: настроение хорошее, удовлетворительное, плохое, в графе «аппетит» записывают: хороший, удовлетворительный, повышенный, плохой, отсутствует. Работоспособность зависит от многих причин: от самочувствия, настроения, утомления. В дневнике записывают: повышенная, обычная, пониженная.

Использованная литература:

1. Аветисов Э.С. Возвращение зрения. М., 1980
2. Бедрина М. А. Сохранение здоровья и формирование потребности в здоровом образе
3. жизни // По материалам Ярмарки образовательных ресурсов «Новое образование –

 Поволжскому округу, 2008 г.»;

1. Бондаренко С.В. «Тренируем зрение» // «Физкультура в школе», 1993. – № 2.
2. Буцинская П.П, Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду» Издательство: Просвещение;1990
3. Из опыта работы по технологии Базарного В.Ф. // «Начальная школа», 1990. – № 6; 1996. – № 11.
4. Корнева И. Н. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях
5. Кочеткова И. Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. М., 1989;
6. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников Издательство:Детство-Пресс
7. Кирилова Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижные игры на свежем воздухе с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы. Методическое пособие для педагогов. Издательство: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008
8. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / Павлова М.А., Гришанова О.С., Серякина А.В. - Саратов: Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО "СарИПКиПРО", 2009
9. Санитарные правила и нормы в организации деятельности образовательных учреждений / сост. О.В. Нестерова. - Волгоград: Учитель, 2005.
10. [Соловьева Н.И](http://pedsovet.org/../forum/index.php?showuser=1233) Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы ее реализации.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии.– М.:АРКТИ, 2003.
12. Ступницкая М.А., Белов А.В., Родионов В.А.Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды.//Школа здоровья, 2003г, №3, 37-40с.

Интернет ресурсы:

1. <http://festival.1september.ru/>
2. <http://nsportal.ru/>
3. <http://pedsovet.org/forum>;
4. [www.referats.net](http://www.referats.net/);

**ЗАЯВКА УЧАСТНИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Название работы | «Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе»ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА |
| Фамилия | Бабий  |
| Имя | Татьяна  |
| Отчество | Васильевна |
| Должность | Учитель биологии |
| Ученая степень, ученое звание |  |
| Место работы (точное название учреждения) | МКОУ СОШ №3 г.Волжского, Волгоградской области |
| Е-mail | tatyanababii@mail.ru  |
| Мобильный телефон | 89880065736 |
| Почтовый адрес | Г.Волжский ул.Кирова 11-55, 404122 |
| Название выступления, мастер-класса (если планируется) | выступление-презентация |
| Секция | Секция №3. «Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе» |