

Здоровьесберегающие технологии

Здоровье - это величайшая ценность человека

Здоровье, по словам Н.М.Амосова, можно определить «как непереносимое условие эффективной деятельности, через которую достигается счастье». Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, но, прежде всего, общественной.

В последние годы ухудшилось состояние здоровья детей и подростков. На текущий момент здоровые дети составляют лишь 3-10 % от их общего числа.

По данным Министерства здравоохранения России только 5% выпускников школ являются здоровыми. Здоровье детей является общей проблемой медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в процесс обучения здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают все те технологии, использование которых идет на сохранение здоровья учащихся. Здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности.

Работая учителем физики, при организации учебной деятельности я уделяю внимание следующим факторам:

- комплексному планированию урока, в том числе задач, имеющих оздоровительную направленность;
- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения (наличие оптимального светового и теплового режима в кабинете, условий безопасности, соответствующих СанПиНам мебели, оборудования, оптимальной окраски стен и т.д.
- организации проветривание до и после занятий и частичное - на переменах.
- проведению влажной уборки кабинета.
- правильному соотношению между темпом и информационной плотностью урока (оно варьируется с учетом физического состояния и настроения учащихся);
- построение урока с учетом работоспособности учащихся;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

Физкультурные минутки и паузы во время уроков физики – это необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партами. Перерыв необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей рук. Физкультминутки способствуют повышению внимания, активности детей на последующем этапе урока.

В основном на уроке используют физкультминутки для глаз, для релаксации, для рук.

Так гимнастика для глаз предупреждает зрительное утомление у школьников.

Например,

Гимнастика для глаз по методу Г.А.Шичко.

1.Вверх-вниз, влево - вправо. Двигать глазами вверх-вниз, влево - вправо. Зажмурившись снять напряжение, считая до десяти.

2.Круг. Представьте себе большой круг. Обводите его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

3.Квадрат. Предложите детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

4.Покорчим «рожки». Учитель предлагает изображать мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Пальчиковая гимнастика

1.Волны. Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывая и закрывая ладони дети имитируют движение волн.

2. Здравствуйте.

Учащиеся поочередно касаются подушечками пальцев каждой руки большого пальца этой руки.

Физкультминутки

Встали дружно. Наклонились

*Раз - вперед, а два – назад.
Потянулись. Распрямылись.
Приседаем быстро, ловко
Здесь видна уже сноровка.
Чтобы мышцы развивать
Надо много приседать.
Мы на месте снова ходим
Но от парты не уходим
(ходьба на месте).
По местам пора садиться
И опять начать учиться
(дети садятся за парты).*

При умелом сочетании отдыха и движения, различных видов деятельности обеспечит высокую работоспособность учащихся в течение дня.

Для того чтобы научить детей заботиться о своем здоровье. На уроках можно рассмотреть задачи, которые основаны на фактическом материале. Все это способствует тому, что учащиеся привыкают, ценить, уважать и беречь свое здоровье.

Рассмотрим некоторые задачи:

1. За день сердце может перекачать 10 000 литров крови. За сколько дней насос такой мощности смог бы заполнить бассейн длиной 20 метров, шириной 10 метров и глубиной 2 метра?

Ответ:40 дней.

Применение таких технологий помогает сохранению и укреплению здоровья школьников:
предупреждение переутомления учащихся на уроках;
улучшение психологического климата в детских коллективах;
приобщение родителей к работе по укреплению здоровья школьников;
повышение концентрации внимания;
снижение показателей заболеваемости детей, уровня тревожности.