

Здоровьесберегающие технологии на уроках географии.



ФГОС определяет здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – как приоритетное направление деятельности образовательного учреждения.

Практическая деятельность педагога на организацию здоровьесберегающей среды на уроке направлена на:

- Создание на уроке психологического комфорта;
- Соблюдение санитарно-гигиенических условий
- Двигательную активность на уроке (физминутки);
- Воспитательную работу (формирование здорового образа жизни, культура здоровья учителей и родителей);
- Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающий подход в организации обучения географии помогает учащимся раскрыть самих себя и свои способности, заложенные от природы, научить адаптироваться в быстро меняющемся мире и минимизировать действие стресса, в котором находится ребенок.

Успеваемость детей напрямую зависит от их физического и психического здоровья. Чем лучше ребенок чувствует себя в процессе обучения, тем выше будет уровень его успеваемости.

Можно выделить основные потребности учащихся:

- потребность в движении;
- потребность в общении;
- потребность ощущать безопасность;
- потребность в похвале за каждый пусть маленький успешный шаг;
- потребность в прикосновении, рисовании, конструировании, мимике;
- потребность чувствовать себя личностью, и чтобы учитель относился к ним как к личностям.

Таким образом, учителю необходимо строить процесс обучения, основываясь на этих потребностях и использовать определенные технологии обучения, не только развивающие, но и позволяющие сохранить психическое и физическое здоровье учащихся.

Для того чтобы добиться наибольшей эффективности урока следует организовать урок с позиции здоровьесбережения учащихся.

1. Правильная организация урока – это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.

- Различные виды учебной деятельности, их средняя продолжительность и частота чередования. В идеале на уроке должно прослеживаться от до 7 видов деятельности с их продолжительностью не более 10 минут;
- *Распределение интенсивности умственной деятельности.* Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова: 5-25-я минута — 80%; 25-35-я минута — 60-40%; 35—40-я минута — 10%.
- Виды преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, парная и групповая работа и т.д.). Во время урока используется не менее 3-х видов преподавания с их чередованием не позже, чем через 10-15 минут;
- Наличие эмоциональных разрядок (за урок 2-3);
- Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток;
- Место и длительность применения ТСО;
- Психологический климат на уроке (преобладание положительных эмоций)

2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения. Я хочу представить те технологии и формы работы, которые я использую на уроках географии.

- *Снятие эмоционального напряжения.* Доброе слово и улыбка в начале урока уже снимает эмоциональное напряжение. При изучении новой темы на этапе актуализации знаний или мотивации я, при возможности, использую небольшие видеофрагменты по теме. Так при

изучении Кавказа я использую видеоролик с видами Кавказский гор под национальную кавказскую музыку. При изучении отдельных стран можно познакомить ребят с интересными, иногда очень забавными фактами о них. Или же по изображениям каких-то известных достопримечательностях, людях, объектах, событиях (иногда с первого взгляда и не относящихся к географии) учащиеся угадывают страну или регион, о котором пойдет речь на уроке.

Для снятия эмоционального напряжения очень эффективно использовать на уроке игровые моменты, небольшие отступления от основной темы.

- **Создание благоприятного психологического климата на уроке.** Одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Каждый ученик имеет способности. Моя задача, как учителя, создать такую ситуацию, чтобы раскрыть эту способность или показать значимость этого ученика, его успешность. Я часто использую такой прием, когда на уроке-зачете моими помощниками являются именно слабые ученики. В таких случаях они не только получают крепкие знания (ведь они выслушивают ответы нескольких учеников), но у них повышается самооценка.

- **Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.** Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни.
- **Физкультминутки** должны соответствовать возрастным способностям учащихся. И если в начальных классах они имеют игровой характер, то в среднем звене и старших классах физкультминутки должны соответствовать теме урока.

На уроках географии важным инструментом является карта. В моем кабинете карты размещены по периметру, поэтому при сопоставлении карт различной тематики учащиеся не только делают повороты головой, но иногда и полностью разворачиваются. Еще один прием, при котором по классу размещены таблички с географической номенклатурой, задача учащихся – разместить таблички по соответствующим картам.

3. **Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.** К таким технологиям относятся личностно-ориентированные технологии, где в центр образовательной системы ставится личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы.

- Педагогика сотрудничества проявляется в гуманном отношении к детям, в оптимистичной вере в них, в отсутствии прямого принуждения, в приоритете положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения. Все это оказывает благоприятное воздействие на психику учащихся и повышает интерес к предмету.

В своей практике в данном направлении я использую следующие приемы:

1. Выбор учащихся формы проведения урока, домашнего задания, способ его выполнения (презентация, реферат или доклад), формы проверки домашнего задания. Конечно, это требует от учителя дополнительной подготовки, но в любом случае МЫ придем к поставленной цели, у учащихся будет полная уверенность, что они сами сделали выбор, да и с них можно будет строже спросить за невыполнение работы (ведь это именно они сделали такой выбор).
2. К обязательному домашнему заданию я добавляю творческие задания по желанию. Причем тему учащиеся выбирают самостоятельно, я лишь даю им направление.
3. Просьба о помощи. Во время проведения предметной декады я всегда привлекаю к ее проведению учащихся. Они помогают проводить мероприятия в младших классах (а иногда справляются и самостоятельно), входят в состав экспертных групп и жюри.

- **Игровые технологии.** Игра – один из приемов преодоления пассивности учеников, при этом соревнования в игре способствуют усилению работоспособности. Игра на уроке выполняет такие функции как коммуникация, самореализация, диагностика, коррекция.

На уроках географии существует множество возможностей использовать данную технологию в разных ее проявлениях.

1. Игровые моменты: кто быстрее покажет на карте географический объект, кто лучше всех покажет какое-то географическое явление или объект, «Ванька-встанька» (кто согласен с утверждение, тот встает, или подпрыгивает, варианты могут быть разные) и т.д. В данном случае игровой момент выступает еще и в роли физкультминутки.
2. Ролевые игры. На уроках географии они очень продуктивны, так как учащиеся сами выбирают себе роль по своим способностям, они сами добывают знания, выбирая их из разных источников, выполняют различные виды деятельности. Кроме того во время таких уроков ребята не статичны, у них есть возможность свободно перемещаться по классу в поисках информации.

3. Повторение и закрепление знаний по теме в форме игры. Такие уроки наиболее любимы учениками, так как на первый взгляд они несут только лишь развлекательный характер. Но кроме этого у таких уроков есть масса возможностей по здоровьесбережению. Во – первых, это чаще всего групповые игры и у ребят формируется способность к сотрудничеству и общению. Во-вторых, именно на таких уроках можно активно использовать и чередовать разные виды деятельности. В-третьих, используются задания, которые сочетаются с активной физической нагрузкой. В-четвертых, на таких уроках царит благоприятный психологический климат, нет напряжения из-за боязни получить плохую оценку, так как на таких уроках плохие оценки не ставятся, а слабые ученики зачастую неожиданно проявляют себя. В-пятых, я стараюсь подобрать такие задания, чтобы можно было увидеть географию там, где ее казалось и нет (песни, стихи, пословицы, поговорки, танцы).

- Проблемное обучение. Как уже говорилось выше, на уроках географии мы можем обсуждать и решать проблемы ЗОЖ в разных странах.
- Проектные технологии, где темами проектов выступают вопросы ЗОЖ. Например, составление памятки как выжить в условиях пустыни или джунглей, или памятка путешественника по Австралии. Так или иначе, в этих проектах будут вопросы, касающиеся безопасности здоровья человека.
- Технологии исследовательской и групповой деятельности. Данные технологии предполагают четкую и ясную постановку целей обучения, способов достижения этих целей, что позволяет вызвать у учащихся интерес, желание дойти до конца, увидеть результат своей работы. Чаще всего такую форму работы я использую во внеурочной деятельности, поэтому учащиеся уже не находятся в строгих рамках урока, и у них появляется возможность выбора собственного комфортного темпа обучения и работы, что снижает нагрузку и стресс. А также некоторые виды работ, возможно, проводить на улице на свежем воздухе и с использованием физических нагрузок. Так при работе «Изучение и измерение атмосферного давления» мы с ребятами провели исследовательскую работу, как изменяется давление с высотой, поднимаясь на разную высоту. Также сами изготовили простейший барометр и убедились в его правильной работе.

Применение здоровьесберегающих технологий как отдельных элементов урока по силам каждому учителю. Если это станет системой, и мы все поймём, что здоровье – самое ценное, что есть у человека, наши дети будут здоровы и умны.