

ГБОУ «Шебекинская общеобразовательная спортивная школа –
интернат «Салют»

*Применение здоровьесберегающих
технологий на уроках географии - фактор
создания комфортных условий
обучающихся.*

Доронина Раиса Викторовна
учитель географии

Шебекино
2012-2013

Применение здоровьесберегающих технологии на уроках географии - фактор создания комфортных условий обучающихся.

«Здоровье – это такое состояние духа, эмоционально – психической и физической сферы жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него».

Шаталова Г.С. Философия здоровья. М.: Елен и К., 1997

Проблемы здоровья населения России, в частности здоровья подрастающего поколения, является причиной для беспокойства государственных организаций, общества и самих граждан. Сегодня происходят качественные изменения в осознании обществом ценностей жизни и здоровья каждого ребенка. Поэтому одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере образования является работа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся детей.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия.

Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее население страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

Ещё в глубокой древности существовали медицинские рекомендации, направленные на создание условий, содействующих развитию детей.

С середины XIX века многие врачи отметили значительное распространение среди школьников некоторых заболеваний и патологических состояний. Установили большой процент нарушения зрения, искривлений позвоночника, расстройств пищеварения, нервных недугов. Была определена и причинная связь этих заболеваний учащихся с неудовлетворительной организацией процесса обучения и условиями быта.

Признаки здорового человека



В уставе Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье определяется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья – способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни во все менее эволюционной среде обитания. Болезнь – медицинская категория.

Здоровье – категория педагогическая.

Здоровьесберегающие технологии - совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своем собственном здоровье. Педагог подает пример своим образом жизни и своим здоровьем.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения отвечающего педагогическому принципу: «Не навреди!»- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. То есть создавать условия для физического, психического, социального и духовного комфорта обучающихся.

Так называемые «школьные болезни» связаны в основном с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, а также усложнением характера взаимоотношений «ученик–учитель» и межличностных отношений внутри класса. В структуре заболеваемости, как учеников, так и учителей преобладают нарушения опорно-двигательного аппарата, патологии нервной системы, органов чувств, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Преподавание предметов цикла естествознания позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время подготовки домашнего задания.

Как найти наиболее эффективные формы организации школьной жизни, пути и средства внедрения здоровьесберегающих технологий, возможности разгрузки учебного процесса и снятия утомляемости школьников? Как сделать так, чтобы дети спешили в школу, хотели учиться, и при этом им было бы комфортно и интересно?

Я решила взглянуть на образовательную среду современной школы с точки зрения экологии детства и, как её основной линии, – охраны и укрепления здоровья детей, и ответить на вопрос: является ли образовательная среда школы здоровьесберегающей?

В самом общем смысле «среда» понимается как окружение. Образовательная среда школы рассматривается педагогами как «система влияний и условий формирования личности, а также возможностей для её развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении». (В. А. Ясвин)

Поставив перед собой эти вопросы, для себя определила основные направления в этой работе: каждый из нас, входя каждый день в класс, сталкивается с противоречиями, обусловленными задачами, которые стоят сегодня перед школой, с одной стороны и трудностями, связанными с ростом и развитием детей, с другой стороны. Перечислю лишь некоторые из них:

ЗАДАЧИ:

Обеспечить:

- интеллектуальное развитие,
- творческое развитие,
- нравственное развитие,
- умение самостоятельно приобретать необходимые знания,
- умение самостоятельно критически мыслить,
- грамотно работать с информацией,
- умение быть коммуникабельным, контактным в различных социальных группах,
- самостоятельно работать над развитием,
- получение определенного объема ЗУН.

ТРУДНОСТИ:

- состояние здоровья,
- особенности развития нервной системы,
- уровень готовности к школьному обучению (психологической),
- отсутствие учебной мотивации,
- настороженное отношение родителей к школьному обучению,
- отсутствие времени у родителей на занятия с ребенком,
- большое количество учащихся в классе.

Вот, что получаем «на выходе», если ничего не менять в системе образования, развития и воспитания:

- минимальный успех в реализации задач.

- ухудшение здоровья детей (страхи и стрессы);
- полная потеря интереса к учебе;
- отстранение родителей от проблем ребенка в школе;
- отсутствие коммуникативных навыков.

Всем нам ясно, что мы хорошо работаем только в том случае, если чувствуем себя эмоционально-комфортно. Всегда ли наши дети, входя в класс, чувствуют себя также? Что сделать для того, чтобы в классе царила атмосфера эмоционального комфорта?

Естественно, что перед учителем географии неизбежно встает задача качественного обучения данному предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

Обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения предполагает:

- учёт продуктивности урока, период снижения продуктивности с признаками утомления; (**Приложение 1**)
- учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количество видов деятельности на уроках, их продуктивность); (**Приложение 2**)
- наличие эмоциональных разрядок на уроках;
- включение в учебный процесс новых методик и технологий для активизации двигательного режима ; (**Приложение 3**)
- использование физкультурных пауз на уроках; (**Приложение 4**)
- использование релаксационных упражнений;
- дозировка домашнего задания

Педагогической идеей моей работы является изучение условий повышения мотивации учащихся в получении знаний по предмету через реализацию здоровьесберегающих технологий, создание комфортной обстановки обучения, использование индивидуальных особенностей каждого учащегося, предупреждение чрезмерного умственного напряжения.

В систему работы входят сочетание традиционных и инновационных образовательных технологий, которые помогают реализовать личностно-ориентированный подход в обучении, обеспечивают индивидуализацию и

дифференциацию обучения с учетом способностей детей, их уровня обученности, интересов и склонностей, формируют устойчивые познавательные интересы. Используя технологию проектов в практике преподавания географии уже несколько лет, я нахожу в ней много положительного.

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий. Этот прием позволяет решить одновременно несколько различных задач: позволяют снять эмоциональное напряжение, обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

На начальном этапе обучения географии это могут быть игровые задания для обобщения знаний («физические сказки», кроссворды, задачи-загадки и т.д.). Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного физического явления, прибора или закона.

Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, например: при формировании экологической культуры с помощью поэтических образов иллюстрирующих то или иное воздействие человека на природу.

В теме «Глобальные проблемы человечества» уместно стихотворения И.И. Ландо «Будь милосерден человек», в результате анализа которого происходит повторение темы, затрагиваются вопросы взаимодействия человека и природы и т.д. В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же, введение в урок литературных или исторических отступлений служит не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Создание благоприятного психологического климата на уроке.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой стороны, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок,

поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоциональный дискомфорт даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжение помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же, каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как связан изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

На уроках географии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных

случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в окружающей среде.

Говоря о климате, целесообразно коснуться вопроса о выявлении особенностей погоды на здоровье, для условий жизни и хозяйственной деятельности населения. При изучении звуковых явлений очень полезными оказываются факты, иллюстрирующие опасное влияние низких звуковых частот (к примеру, в рок-музыке, так популярной у подростков) на функционирование внутренних органов. В урок, посвященный водным ресурсам, обязательно включаются вопросы, воздействия связанных с ними опасных природных явлений на живые организмы.

Комплексное использование личностно ориентированных технологий.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии (о них уже шла речь выше).

Личностно ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создания атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирования учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создания педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

1. Создание положительного эмоционального настроения на работу всех учеников в ходе урока
2. Использование проблемных творческих заданий
3. Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий
4. Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую)
5. Рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Использование ТСО как средства интерактивного обучения.

Выше уже отмечалось, что большую роль в решении различных педагогических задач, в том числе, и в вопросах здоровьесбережения, играют технические средства обучения. В современных условиях особое место среди ТСО отводится персональному компьютеру с мультимедиапроектором.

В целом, психолого-педагогическая модель обучения на уроке с компьютерной поддержкой реализует личностно ориентированный подход, а основное внимание уделяется интерактивной деятельности учащихся. В современном понимании наглядность должна быть интеллектуальна, то есть через чувственно-образную форму усиливать, подчёркивать теоретическую сущность изучаемого. Новое теоретическое содержание учащиеся выявляют в ходе организованного учителем активного восприятия материала. Экранная форма компьютерной (и аудиовизуальной) информации даёт редкую пока возможность учителю и классу совместного наблюдения и размышления над фактами, поиска выхода из проблемных учебных ситуаций, сопереживания драматическим моментам истории науки, позволяет по ходу усвоения обсудить актуальность и значимость изучаемого материала.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

В качестве одной из форм обучения, стимулирующих учащихся к творческой деятельности, можно предложить создание одним учеником или группой учеников мультимедийной презентации, сопровождающей изучение какой-либо темы курса.

В последнее время компьютерные презентации стали популярны среди педагогов, активно использующих современные технологии в процессе обучения. В этом случае перед учителем открывается широкое поле деятельности с огромными возможностями. Здесь, в отличие от обучающей программы, преподаватель сам волен выбирать форму и последовательность представления материала, расширить содержание и иллюстрировать его как готовыми, так и самостоятельно выполненными рисунками, фотографиями, анимациями и видеофрагментами.

Однако здесь важно соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку нерациональное применение ТСО в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Кроме того, неправильно установленный уровень звука и освещения могут негативно воздействовать

на слух и зрение учащихся. При подготовке компьютерных презентаций необходимо руководствоваться принципами оптимизации подачи материала: не злоупотреблять ненужной анимацией объектов, подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза, избегать “режущих” глаз цветов и их сочетаний.

Компьютер на уроке позволяет учителю-предметнику реализовать в обучении современные технологии. При этом персональный компьютер следует рассматривать как современное техническое средство обучения, помогающее учителю решать насущные задачи активизации познавательной деятельности и развития нестандартного, творческого мышления учащихся в сочетании с мероприятиями, направленными на охрану физического и психического здоровья школьников.

Результаты:

- активность учащихся;
- «слабые» ученики чувствуют уверенность в своих силах;
- «сильные» ученики ощущают необходимость и пользу в помощи товарищу;
- умение взять ответственность на себя,
- умение детей самостоятельно решать небольшие, проблемы, самостоятельно исследовать их,
- стремление аргументировать свои решения;
- более легкое и прочное усвоение программного материала;
- доброжелательное отношение друг к другу;
- тщательность и добросовестность в выполнении работы;
- умение работать с разными источниками информации;
- умение организовать не только свою работу, но и работу по парам (в группах).

А самый главный результат – это услышать от ребенка: **«В наших сердцах есть добро, его в нас поселили Вы...»**

Важнейшим направлением в работе каждого педагога должно стать формирование мотивации на здоровье, осознание социальных норм здорового образа жизни, знание «факторов риска» для здоровья.

Хочется написать крупными буквами плакат и повесить его в каждой школе: «Будь внимателен к здоровью тех, кого обучаешь! Не навреди!» Наверное, нам всем не стоит строить грандиозных заоблачных планов, которые сегодня по ряду объективных причин не могут быть выполнены, а решать самые простые, но очень важные ежедневные проблемы, чтобы постепенно продвигаться в осуществлении поставленной цели – сохранить, укрепить и улучшить здоровье наших детей как основного будущего ресурса нации.

Заключение.

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

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.

Динамика работоспособности учащихся

Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы.

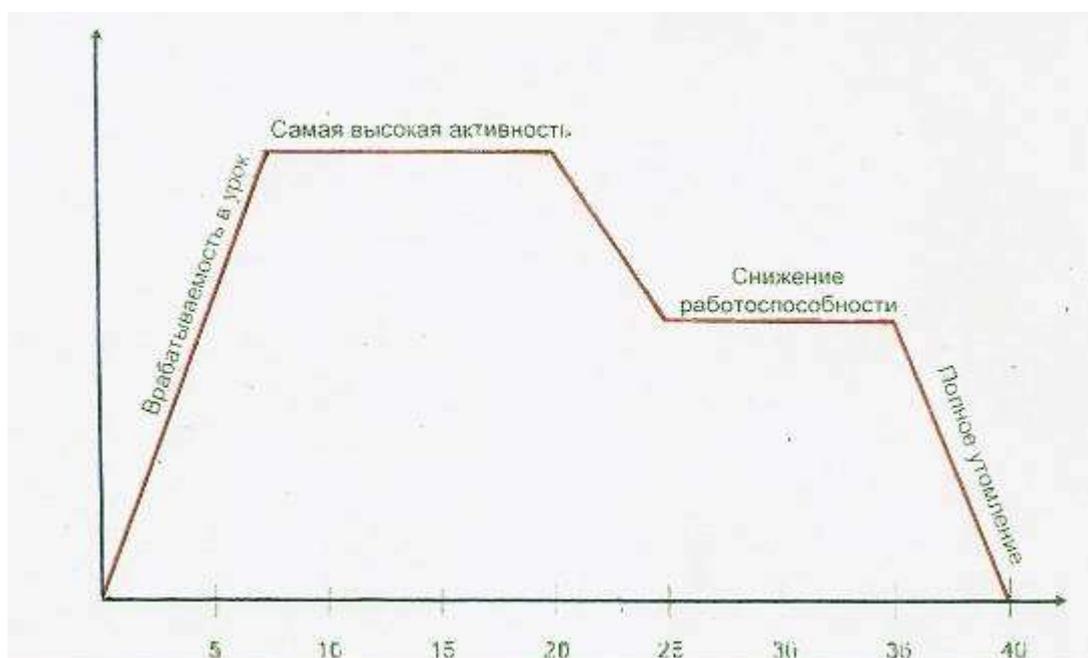
Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует чередовать виды учебной деятельности, активно отдохнуть, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности, необходимо проводить оздоровительные мероприятия в учебном процессе, чтобы учащиеся не уставали и могли работать на уроке в полную силу.

При подготовке к уроку учитель должен учитывать:

1. Динамику работоспособности в течение рабочего дня:
 - 8 – 12 часов – первый пик работоспособности;
 - 16 – 18 часов – второй пик работоспособности.
2. Динамику активности обучающихся на уроке:
 - 1 – 4 минуты - вработываемость в урок (организационный момент);
 - 5 – 20 минуты – самая высокая работоспособность (новый материал, самостоятельная работа);
 - 21 – 35 минуты - снижение работоспособности (физическая минутка, закрепление материала);
 - 36 – 40 минуты – полное утомление (подведение итогов урока, объяснение домашнего задания).

Если представить динамику активности обучающихся на графике, то она будет выглядеть следующим образом.

Активность обучающихся на уроке



Приложение 2 Некоторые гигиенические критерии рациональной организации урока

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		Рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
1	Плотность урока	Не менее 60 % И не более 70 %	85-90 %	Более 90 %
2	Количество видов учебной деятельности	3-7	2-3	1-2
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 мин.	11-15 мин.	Более 15 мин.
4	Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже чем через 7-10 мин.	Смена через 11-15 мин.	Смена через 15-20 мин.
5	Количество видов преподавания	Не более 3-х	2	1
6	Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10-15 мин.	Через 15-20 мин.	Не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок (кол-во)	2-3	1	Нет
8	Место и длительность ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
9	Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся.	Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем
10	Наличие, место,	На 20 и 35	Одна	Отсутствуют

	содержание и продолжительность физкультминуток	мин. урока по 1 мин. Из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого	физкульт-Минутка с неправильным содержанием или продолжительностью	
11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций.	Преобладают отрицательные эмоции
12	Момент утомления учащихся по снижению учебной активности	Не ранее 40 мин.	Не ранее 25-27 мин.	До 30 мин.

Новые методики и технологии для активизации двигательного режима

Технология обучения на основе двигательной активности (Технология раскрепощенного развития детей), разработанная доктором медицинских наук В. Ф. Базарным.

В основе методики лежит принцип организации учебного процесса согласно подвижной природе ребёнка.

1. Учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.
2. Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажёры, «бегущие огоньки». Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т. ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т. п.).

Физкультурные минутки и физкультурные паузы во время уроков

*Физкультурные минутки для снятия утомления
с плечевого пояса*

1. Исходное положение (и.п.) – стоя, руки на поясе. 1- правую руку вперед, левую вверх; 2 – поменять положение рук. Повторить 3 – 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, наклонив голову вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.
2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 – 2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3 – 4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*Физкультурные минутки для снятия напряжения
с мышц туловища*

1. И.п. – стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – 3 – круговые движения тазом в одну сторону; 4 – 6 – то же в другую сторону; 7 – 8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая согнутая – вдоль тела вверх; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз. Темп средний.

*Физкультурные минутки для улучшения
мозгового кровообращения*

1. И.п. – основная стойка. На счет «раз» - руки за голову, локти широко развести, голова отведена назад. На счет «два» локти подаются вперед, голова наклонена вперед. На счет «три» руки расслабленно опускаются вниз, на счет «четыре» – принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4 – 6 раз.
2. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо; 2 – и.п.; 3 – голову наклонить влево; 4 – и.п.; 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 – и.п.. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.
3. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п. Повторить 4 - 5 раз. Темп медленный.

4. И.п. – стойка «ноги врозь, кисти в кулаках». 1- мах левой рукой назад, правой вверх. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками руки назад. Упражнение повторяется 6 – 8 раз в среднем темпе.
5. Выполняется, сидя на стуле. 1 – отвести голову назад. 2 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Упражнение повторить 4 – 6 раз в медленном темпе.

Упражнения для снятия утомления

Упражнения рассчитаны на восстановление сил после тяжелой нагрузки, которые следует выполнять при первых признаках усталости.

1. Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы груди и плеч. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 1- 15 секунд.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно – так, чтобы было приятно, 10 – 15 секунд.
3. Растереть ладонями уши – вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15 – 20 секунд).
4. «Ворона». Произносить «ка-а-а-ар», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10 – 15 раз).
5. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз).

1. Упражнения для глаз

1. Несколько раз посмотреть вверх, вниз, вверх, вниз.
2. Глаза вверх, прямо перед собой, вниз, прямо, вверх и т. д. Закрыть глаза.
3. Несколько раз поочередно посмотреть направо, налево. Закрыть глаза.
4. Посмотреть прямо, направо, прямо, налево и т.д. Закрыть глаза.
5. Посмотреть вверх, в правый угол, вниз, в левый угол. Затем сменить направление.
6. Медленно вращать глазами по кругу вправо, закрыть глаза; влево, закрыть глаза.
7. Попеременно посмотреть на кончик своего носа, затем на предмет вдали.
8. Попеременно посмотреть на кончик своего пальца, расположенного на расстоянии 30 – 35 см, затем на предмет вдали.
9. Попеременно сосредоточить взгляд на каком-нибудь предмете (видеть

его четкое изображение)

10. Крепко зажмурить глаза, а затем несколько раз быстро поморгать.

11. Упражнение для мобилизации внимания

12. И.П. - стоя, руки вдоль туловища, 1- правую руку на пояс, 2- левую руку на пояс, 3- правую руку на плечо, 5- правую руку вверх, 6- левую руку вверх, 7-8- хлопки руками над головой, 9- опустить левую руку на плечо, 10- правую руку на плечо, 11- левую руку на пояс, 12- правую руку на пояс, 13-14- хлопки руками по бедрам. Темп: 1 раз медленный, 2-3 средний, 4-5 быстрый, 6 медленный.

13. По кабинету размещаются понятия, задача выстроить «волну - понятий», которые могут иметь логическую связь, тем самым задание усложняется, так как ученики должны принять правильное решение, какое понятие выбрать следующим, или понятия никак не связанные друг с другом, уч-ся находят и помещают их на доску. Для такой работы лучше использовать плавные, гибкие линии, так как они зрительно воспринимаются лучше, меньше способствуют усталости глаз, и выполняя это упражнения ученики получают возможность, в период наибольшего снижения работоспособности, перейти к двигательной активности, т. е. таким образом, происходит смена видов деятельности.

14. Например, при изучении темы «Климат России» составляется список следующих понятий: климатический пояс, атмосферный фронт, циклон, антициклон, осадки, суммарная радиация, устье, литосферная плита, паводок. Задание: выбрать понятия по данной теме и дать определение. Карточка с термином крепится на доску, таким образом, выстраивается «волна-понятий».

15. Аналогичные задания можно совместить с работой по физической карте. На доске размещается «волна» с названием географических объектов, например по теме «Рельеф России». Задача заключается в следующем: выбрать любую карточку и показать размещение формы рельефа на карте

Примерами уроков с применением здоровьесберегающих технологий могут быть:

➤ Урок в 9 классе на тему «Электроэнергетика»

Беседа о перспективных районах России для производства «экологически чистой» энергии. Назовите эти районы и электростанции (Кислогубская ПЭС, Мутновская и Паужетская геотермальные ЭС и др.)

Объясните, в чём вы видите преимущества солнечных, ветровых, геотермальных, приливных электростанций перед традиционными электростанциями с точки зрения здоровья человека?

➤ Урок в 11 классе на тему «Япония»

Беседа «Почему Японию называют нацией здоровых людей?»
Почему японцы живут долго?

1). Жители считают, что употреблять в пищу необходимо только самые свежие продукты (в магазинах продают именно такие), причём самыми полноценными считаются морепродукты, их японцы употребляют очень много и ежедневно. 2) Отношение к жизни несколько отлично от европейского. Японцы, как никакой другой народ в мире, знают и понимают, насколько хрупка жизнь. В памяти ещё остались атомные бомбардировки Хиросимы и Нагасаки. Японцы ценят жизнь и берегут природу, леса, реки, животных и птиц.

3) В отношениях японцев друг и другу царит доброжелательность.

4) Привычка ходить. Когда-то в стране был провозглашен лозунг: «Десять тысяч шагов в день ради здоровья», который стал жизненным правилом для каждого японца.

5) Гигиена. Каждый чихающий, сморкающийся носит на лице, прикрывая нос и рот, специальную маску из нескольких слоев марли. Причем носить эти гигиенические повязки учат уже в детском саду.

Вопрос: А над чем из всего сказанного задумался каждый из вас? Что из перечисленного мы смогли бы взять как рекомендацию к действию?

Подготовьте дома ответ – размышление на тему «Японская трагедия 11 марта 2011. Взрыв на Фукусиме. Как влияет радиация на организм человека?» .

➤ Урок в 6 классе на тему «Стороны горизонта. Азимут».

Двигательные упражнения во время закрепления изученного материала:

Руки вниз – южная сторона горизонта;

Руки вверх – север;

Правая рука в сторону – восток;

Левая рука в сторону под прямым углом – запад.

Поворот вокруг своей оси,

Направо, налево и т.д. –

для изучения азимутов предметов в кабинете географии.

Список используемой литературы

1.	Баранов А.С. О возможности использования средств MS Office в обучении географии. Журнал .География в школе № 7\ 2003 г.
2.	Бойко А.Ф. Не ждите первого звонка. Издательство «ВАГРИУС»
3.	Душина И.В. Педагогические технологии обучения географии. Журнал .География в школе № 3\ 2001г.
4.	Ефименко Н.Н, Ефименко Т.Г. Цветовое сопровождение.
5.	Концепция формирования здоровьесберегающей деятельности. М.Л. Лазарев. Образование и общество.
6.	Майорова И.П, Чепурных Е.Е, Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе.
7.	Митрофанова Ю.В. Образовательные Интернет – проекты в приобретении опыта творческой деятельности. Журнал География в школе №1\2005г.
8.	Руководство по использованию восьмицветного теста Люшера. Составитель Дубровина О.Р.
9.	Степанова М.И. Охрана здоровья детей. Как обеспечить безопасное общение детей с компьютером. Журнал Вестник образования, ноябрь 2003г.
10.	Федорова М.З, Кучменко В.С, Лукина Т.П. Экология человека. Культура здоровья. Учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений.
11.	Чистякова М.И. Психогимнастика. Просвещение, 1990.