

Колбанова Светлана Васильевна

учитель биологии и географии

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской

области средняя общеобразовательная школа № 1 п.г.т. Суходол

муниципального района Сергиевский Самарской области

п.г.т. Суходол Сергиевского района Самарской области

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ ВО ВНЕУРОЧНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ И ГЕОГРАФИИ

Медицинские исследования последних лет свидетельствуют, что здоровье наших детей под угрозой. За годы школьного обучения и без того слабое здоровье ученика ухудшается. Каждый из нас знает, что сегодня в листе здоровья на предпоследней страничке журнала почти нет детей, у которых была бы запись «здоров».

Поэтому одной из приоритетных **задач модернизации системы образования** становится сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

В последнее время все очевиднее становится ухудшение здоровья учащихся. По статистическим данным известно, что 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. К концу занятий ухудшается самочувствие учащихся, многие на подготовку домашних заданий тратят более 2,5- 3 часов. Более 60% ребят не могут сразу заснуть, что свидетельствует о нервном переутомлении.

Цель:

Создание на уроках биологии оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, внедрение здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- Создать благоприятный психологический фон.
- Использовать приёмы здоровьесберегающих технологий, способствующие появлению и сохранению интереса к учебному материалу.
- Создать условия для самовыражения учащихся.
- Инициировать разнообразные виды деятельности.
- Совершенствовать общеучебные умения, навыки и компетенции: учебно-познавательные, коммуникативные, информационные, ценностно-смысловые, личностного самосовершенствования.

Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках биологии

На уроках биологии использую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)

- соблюдение правил ТБ на уроках и переменах.

2. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

А) организационно – педагогические технологии (ОПТ)

- построение уроков согласно требованиям методики и технологии их ведения, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

Б) психолого–педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает на своих учеников:

- учет индивидуальных психофизических особенностей учащихся,
- создание доброжелательного психологического микроклимата в ученическом коллективе,

- минутка для шутки,
- релаксационные паузы.

В) учебно – воспитательные технологии (УВТ), включающие вопросы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек:

- технология сотрудничества,
- групповые технологии,
- интерактивные игровые технологии,
- технология личностно–ориентированного обучения,
- педагогические методы и приемы оптимизации и индивидуализации образовательного процесса.

Г) социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ), включающие технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности:

- социально-психологические тренинги,
- программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов.

Д) Лечебно – оздоровительные технологии (ЛОТ)

- физминутки,
- смена видов деятельности,
- аэрация воздуха,
- зарядка для глаз.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ), направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности учащихся, гармоничных взаимоотношений с природой:

- обустройство пришкольной территории,

- *зеленые растения в классе,*
- *живой уголок,*
- *участие в природоохранных мероприятиях.*

Считаю, что для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса:

- рациональная плотность урока должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у них ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- количество видов учебной деятельности на уроке должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.

Однообразие урока способствует утомлению школьников, в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления:

- в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- обучение должно проводиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);
- должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;
- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся, осуществлять индивидуальный подход к детям с учетом личностных возможностей;
- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее;

- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся; необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.

Результаты участия обучающихся учителя биологии

Колбановой Светланы Васильевны

- в научно-практических конференциях:

1. в 2010-2011 уч.г. - **окружная** научно-практическая конференция «Первые шаги в науку» среди учащихся 1-8-х классов, секция «Ботаника» - *Агешина Екатерина* (7 класс) - **2 место**;
2. в 2011-2012 уч.г. - **окружная** научно-практическая конференция учащихся 1-8 классов «Первые шаги в науку», секция «Биология» - *Макеева Виктория, Деменина Мария* (8 класс) - **3 место**;
3. в 2013-2014 уч.г. - **окружная** научно-практическая конференция учащихся 9-11 классов «Первые шаги в науку», секция «Биология» - *Данилова Любовь* (9 класс) - **2 место**;
4. в 2014 уч.г. - **региональная** научно-практическая конференция учащихся 9-11 классов, секция «Ботаника» - *Данилова Любовь* (9 класс) - **1 место**;
5. в 2014 уч.г. –VII **всероссийский** творческий конкурс «Талантоха». Номинация: «Детские исследовательские работы и проекты» - *Семина Дарья* (9 класс) – **3 место**;

- в предметных олимпиадах по биологии, экологии и географии:

1. в 2010уч.г. - во **всероссийском** молодежном предметном чемпионате по географии и награждена дипломом **регионального победителя II степени** - *Давитавян Диана (6 класс)*;
2. в 2010 уч.г. - **окружной** предметной олимпиаде по географии среди учащихся 7-х классов - *Барсукова Алина - 3 место*;
3. в 2011 уч.г. - **окружной** предметной олимпиаде по географии среди учащихся 7-х классов - *Ятманов Виталий - 2 место*;
4. в 2011уч.г. - **окружной** предметной олимпиаде по экологии среди учащихся 8-х классов - *Барсукова Алина - 3 место*;
5. в 2012 уч.г. - **окружной** предметной олимпиаде по экологии среди учащихся 8-х классов - *Ятманов Виталий - 2 место*;
6. в 2012уч.г. - **окружной** предметной олимпиаде по экологии среди учащихся 9-х классов - *Макеева Виктория и Деменина Мария- 3 место*;
7. в 2013 уч.г. - во **всероссийском** молодежном предметном чемпионате по географии и награждена дипломом за лучший результат в городе (районе) – *Давитавян Диана (8 класс)*.
8. в 2014-15 уч.г. - во **всероссийском** молодежном предметном чемпионате по географии и награждена дипломом за лучший результат в городе (районе) - *Лузан Василина (9 класс)*.
9. в 2014-15 уч.г. - во **всероссийском** молодежном предметном чемпионате по биологии награждена дипломом регионального победителя II степени - *Давитавян Диана (10 класс)*.
10. в 2015 уч.г. – в **окружной** предметной олимпиаде по экологии среди учащихся 9-х классов – *Галанов Владислав Александрович – призёр*.

Список литературы

1. Практическая экология для школьников: сборник практических деловых экологических игр: в помощь преподавателям учебных заведений / под ред. Л. А. Коробейниковой. - Иваново, 1995.
2. Экологические афоризмы, пословицы, поговорки: справочное пособие / сост. Н. Ф. Церцек. - М.: Либиря-Бибинформ, 2007.
3. Биология. Введение в общую биологию и экологию: учебник для 9 кл. общеобразовательных учреждений / Каменский А. А., Е.А. Криксунов, Пасечник В. В. - М.: Дрофа, 2005.
4. Ашихмина Т. Я. Школьный экологический мониторинг: учебно-методическое пособие / Т.Я. Ашихмина, А.И. Васильева, Л. В. Кондакова и др.; под ред. Т. Я. Ашихминой. - М.: Агар, 2000.
5. Беляев М. П. Справочник предельно допустимых концентраций вредных веществ в пищевых продуктах и окружающей среде / М. П. Беляев, М. И. Гнеупев, Я. К. Глотов, О. И. Шамов. - М., 1993.
6. Здоровье человека и окружающая среда / Б. Г. Величковская, В. И., Кирпичев, И. Т. Суравегина. - М.: Новая школа, 1997.
7. Экологические игры / Д. Н. Кавтарадзе. - М.: МПСИ Флинта, 1998.