**Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии в рамках реализации ФГОС.**

**Подготовила: преподаватель биологии, высшей категории Пантухова С.Ю.**

Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течение первых четырех лет обучения, то добрая половина их — о здоровье.

[В. А. Сухомлинского...](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.detskiysad.ru%2Fped%2Fped065.html)

Здоровье населения  страны – высшая национальная ценность, которая должна начаться  в первую очередь с детей.

 В законе РФ «Об образовании» говорится «…обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся».

Охрана детского здоровья является неотъемлемым направлением деятельности любой школы во все времена. Однако результативность этой деятельности во многом зависит от целей образовательного процесса, доступных способов и средств их достижения. В условиях внедрения в массовое образование нового Федерального государственного стандарта общего образования актуальноисследование новых возможностей, открывающихся в здоровьесберегающей работе школы.

Формирование навыков рационального поведения невозможно без создания благоприятной образовательной среды. Бесполезно вести разговор о здоровье в душном или холодном помещении, при напряжённом психологическом климате, загружая ненужной и неинтересной информацией. Ориентация на активные формы обучения, переход от репродуктивных к продуктивным формам существенно повышает напряжённость ученического труда. В связи с этим особую актуальность приобретает изучение новых педагогических технологий с точки зрения здоровье сбережения. В рамках эксперимента апробируются новые УМК, педагогические технологии, методы и приёмы преподавания способствующие сохранению и укреплению здоровья учащихся. Для оценки их эффективности наряду с мониторингом уровня знаний по предметам проводится мониторинг здоровья на основе «Методических рекомендаций по оценке состояния здоровья, учебной и не учебной нагрузки, организация учебного процесса.

Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья.

Современные технологии воспитания ориентированные на укрепление здоровья должны строиться на стимулировании положительных чувств успеха, оптимизма и веры в свои силы и способности.

Основные вопросы по здоровьесберегающим направлениям:

-организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии;

-выполнение требований СанПиН;

-игровые оздоровительные технологии;

- физминутки на уроках;

-работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках;

-дыхательная гимнастика;

-формирование навыков здорового образа жизни;

- взаимосвязь показателей заболеваемости обучающихся с организацией их учебной деятельности;

Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьеориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

    Стиль общения учителя с обучающимися непосредственно влияет на состояние здоровья. Учителю должен быть свойственен демократичекий стиль общения, который создает условия для развития психической активности учащегося, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта и  защищенности,  с удовольствием работает на уроке.

    Учитывая возрастные психологические особенности школьников, я продумываю число видов учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Продумываю приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих обучающихся, прогнозирую несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от класса.

    Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки.

На всех своих уроках я активно использую компьютерные технологии. Я использую разнообразные формы подачи материала и оценивания знаний  учащихся с помощью компьютера: презентация, работа на интерактивной доске, тесты, всё это на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса.   На уроках я применяю приемы с элементами соревнования, это удобно делать на уроках обобщения или закрепления темы, для этого класс делю на три команды и провожу соревнования. В этот момент ученики не бояться ответить не правильно, перед ними стоит главная задача, что бы их команда выиграла. Такие игровые соревнования благотворно влияющие на здоровье.  Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

На своих уроках я также  использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Я провожу уроки, когда ученики выступают в роли исследователя, эксперта, эколога, на таких уроках каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, что вызывает особый интерес к учебе.

    Часто на уроках организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Проходит она по-разному: места  размещаются так, чтобы ученики могли видеть друг друга, или, ученики работают стоя. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровье сберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это,  не требую от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.

   Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 20-25 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся. Здоровьеориентированная образовательная деятельность учителя базируется на трех методологических принципах: сохранение, укрепление и формирование здоровья учащихся (И.И. Брехман, Н.В. Колбанов, Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова). Суть принципа сохранения здоровья составляет гомеостаз как способность организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды под влиянием внешних воздействий. В этой связи учебно-воспитательный процесс на уроке должен быть направлен на поддержание постоянства внутренней среды организма учащегося через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, осуществление профилактических и психогигиенических мероприятий при организации обучения и воспитания школьника, учета его индивидуальных особенностей в определении темпов и уровня усвоения учебного материала и т.д.

Условиями роста резервов здоровья учащихся следует считать правильную дозированность физиологически и психологически обоснованных стрессоров, максимальный учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Принцип формирования здоровья, т.е. ценностей здорового образа жизни, валеологических знаний и умений, мотивации учащихся на здоровый образ жизни, осуществляется через содержание учебного материала школьных предметов, раскрывающих сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни посредством организации взаимодействия участников педагогического процесса, в котором формируются ценности, идеалы здоровья и понимание определенных способов его достижения.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить основные средства обучения: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические. Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления. К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Основные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:  
– рациональная плотность урока должна составлять не менее 60% и не более 75-80%;  
– количество видов учебной деятельности должно быть несколько;  
– в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;

необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;  
– на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки;  
– необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физминутки;

– в содержательной части урока должны быть вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нём.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности любого педагога.

**Список используемой литературы.**

1. «Здоровье – дело не только личное, но и общественное», ПОРТФОЛИО №1, 2011 год, рубрика «Педагогические технологии», стр. 10-11.

2. Актуальность здоровьесбережения отражена в следующих документах:

Национальная доктрина образования в России;

Концепция модернизации российского образования;

Концепция непрерывного образования;

Национальная образовательная инициатива

«Наша новая школа» (п.5 Сохранение и укрепление здоровья школьников);

Федеральный государственный образовательный стандарт образования (ФГОС)

3. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках// «Начальная школа», 2006, №8, стр. 98.  
4.Закон РФ «Об образовании»;

5.Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.

6.Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.

7.Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение.

8.[http://www.shkolnymir.info/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.shkolnymir.info%2F). О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

9.Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.