**Формирование здорового образа жизни учеников на уроках с привлечением здоровьесберегающих технологий**

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. Как известно, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения.

По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35-40% имеют хронические заболевания [4].

Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей. Ежегодно более 35% юношей не способны нести воинскую службу по медицинским показателям. Смертность превышает рождаемость. Состояние здоровья детей и подростков по оценкам отечественных и зарубежных специалистов зависит на 20-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от образа жизни.

Объектом исследования является здоровый образ жизни.

Предметом исследования являются эффективность здоровьесберегающих функции, которые формируются у школьников на уроках.

Цель работы — анализ перспектив повышения эффективности здоровьезберегающих технологий в школе в соответствии с нормами ФГОС.

В соответствии с этой целью в дипломной работе поставлены следующие задачи:

1. Познакомиться со здоровым образом жизни и здоровьесберегающими технологиями.
2. Выявить, как здоровьесберегающие образовательные технологий обучения влияют на сохранение здоровья ребенка на уроках.
3. Создать план урока по географии с применением здоровьесберегающих технологий.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что профилактика здорового образа жизни с помощью здоровьесберегающих технологий для школьников будет эффективной, если:

1) будут учитываться возрастные и психологические особенности возраста;

2) программа будет нацелена на формировании положительных личностных качеств и поведенческих реакций, а также формирование здорового образа жизни.

Методы исследования:

– теоретические методы исследования: анализ литературы по проблеме исследования (здоровьесберегающих технологии на уроках).

– методы моделирования

– статистические методы (сбор статистической информации по изучаемой теме)

Практическая значимость исследования, проведенного в работе состоит в выводах и предложениях по результатам проведенного анализа здоровьесберегающих технологий на уроках. По его результатам разработаны меры по разработке плана для урока географии. Выводы, предложенные в работе, соответствуют предложенным нормам федерального государственного образовательного стандарта.

# **1. Здоровьесберегающие технологии и теоретико-методологические основы понятия ЗОЖ**

Самое ценное у человека - это здоровье, именно оно обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни с раннего детства.

Здоровьесберегающие технологии являются частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.

С внедрением ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности педагога становятся здоровьесберегающие образовательные технологии.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья учащихся. Одно из требований, к результатам обучающихся является формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Здоровьесберегающие технологии – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Стоит заметить, что в последнее время ЗОЖ все больше и больше набирает популярность среди населения. Данная тенденция помогает улучшить качество жизни.

Рассмотрение понятия ЗОЖ можно условно разделить на три подхода – институциональный, исследовательский и бытовой.

В первую очередь, чтобы определить, что же такое ЗОЖ нужно обратиться к институциональному подходу. Институционализм – это одно из направлений обществоведческой мысли, придающее особое значение роли институтов в области принятия и направленности экономических, социальных и политических решений. В данном случае для ЗОЖ институтами выступают организации в сфере здравоохранения и сбережения.

Всемирная организация здравоохранения дает следующие определения ЗОЖ:

1. образ жизни, снижающий риск серьезного заболевания или преждевременной смерти;

2. образ жизни, помогающий насладиться в большей степени и большим числом аспектов жизни [1].

Также можно выделить еще одно определение, которое можно найти в разделе «Центр гигиены и эпидемиологии» в Роспотребнадзоре РФ. Дается следующая формулировка «Здоровый образ жизни – образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни – это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического)» [11].

Обратимся к исследовательскому подходу. Исследовательский подход – это метод научного познания, важное средство формирования мировоззрения, развития мышления и познавательной самостоятельности.

В данном подходе для рассмотрения ЗОЖ были взяты социально-экономические научные и исследовательские статьи.

В научных статьях ЗОЖ определяется так:

1. наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия [10];

2. модель жизнедеятельности, связанная с представлениями о личной и социальной ценности здоровья, средствах, формах и способах его сбережения [7];

3. поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья как физического, так и социально-психического, ориентированность личности на укрепление и развитие личностного и общественного здоровья, реализующегося в профилактике заболеваний [8].

Еще один подход, который можно выделить для определения ЗОЖ, –бытовой. Данный подход характеризует общее мнение людей, которые высказывают свое мнение для определенной тематики. Материалы были получены из журналов о ЗОЖ.

К ЗОЖ в данном подходе можно отнести:

1. стиль жизни человека, нацеленный на поддержку и укрепление всех систем организма, посредством соблюдения комплекса мероприятий, обеспечивающих психическое и физическое состояние здоровье.

2. поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья;

3. индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов;

4. система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне [3].

Таким образом, при рассмотрении разных подходов исследования в определении ЗОЖ выделяются разные элементы. Для определенной сферы жизнедеятельности можно включить в определение разные компоненты, которые могут отличаться по своим характеристикам. Для каждого исследования берутся свои компоненты, которые определяют ЗОЖ.

Можно заметить, что институциональном подход рассматривает ЗОЖ в более обширном аспекте, дается общее понятие – образ жизни, направленный на укрепление здоровья человека. Это прослеживается как в определении ВОЗ, так и в определении Роспотребнадзора.

Исследовательский подход рассматривает ЗОЖ более узкое. Под определением ЗОЖ исследователи выделяет поведение или систему поведения, характеризующую психическое, физическое и социальное здоровье человека.

На бытовом уровне определения схожи с определениями исследовательского подхода, но можно добавить, что ЗОЖ – это привычка, которая помогает человеку в решении собственных проблем, тем самым улучшает качество здоровья.

Так на основе изучения трех разноуровневых подходов можно увидеть определенные сходства и различия. Таким образом, в данной работе мы будем отталкиваться от следующего определения: ЗОЖ – это образ жизни, в котором заключается поведение человека, нацеленное на улучшение состояния здоровья, как физического, так психологического и социального, путем соблюдения комплекса мероприятий и выработки привычек, позволяющих регулировать состояние организма человека.

Таким образом, мы рассмотрели характерные черты ЗОЖ, а также его компонентам на основе данных ВОЗ. Выбор компонентов определялся тем, что они отражают поведенческие основы, которые формируют индивидуальные особенности ЗОЖ и показывают конкретные представления о внешних факторах поведения человека, с учетом которых он соблюдает те или иные ограничения. Исходя из этого, компоненты ЗОЖ нацелены на снижение риска возникновения серьезных заболеваний и преждевременной смерти, а также улучшению всех систем организма и здоровья человека.

# **2. Здоровьесберегающие технологии на уроках**

Цель здоровьесберегающих технологий – сбережение здоровья учащихся от неблагоприятных факторов образовательной среды, обеспечение школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, способствование воспитанию у учащихся культуры здоровья. формирование у школьников необходимых универсальных учебных действий (УУД) по ЗОЖ и использование полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи здоровьесберегающих образовательных технологий во внедрения Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) — сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности и культуры здоровья, выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников [12].

Эти технологии используют принципы, методы и приёмы обучения и воспитания как современные, так и традиционные.

Для достижения целей и задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения используются основные средства обучения:

* средства двигательной направленности;
* оздоровительные силы природы;
* гигиенические.

Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:

* Отсутствие назидательности и авторитарности
* Элементы индивидуализации обучения
* Наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
* Интерес к учебе, желание идти на занятия
* Наличие физкультминуток
* Наличие гигиенического контроля.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. По данным Министерства здравоохранения РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения [5].

Задача каждого учителя — изучить основы здоровьесберегающих технологий и оценивать свою деятельность с точки зрения здоровьесбережения своих воспитанников.

Урок главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Включение в урок специальных методических приёмов и средств обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.

Учебно-воспитательный процесс на уроке должен быть направлен на поддержание постоянства внутренней среды организма учащегося через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, регламентированных санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами (СанПиН); 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.

Прежде всего, здоровьесберегающий урок должен:

Воспитывать и стимулировать у детей желание вести здоровый образ жизни, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня, показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Это урок, соблюдающий «Условия здоровьесбережения»:

1.Выполнение требований СанПиН.

2. Соблюдение этапов урока,

3. Использование методов групповой работы.

4. Использование интерактивных методов.

Это урок, на котором соблюдаются здоровьесберегающие действия:

* оптимальная плотность урока,
* индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени,
* чередование видов учебной деятельности (самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания и т.п.,
* оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы,
* минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек [9].

Рассмотрим структуру современного здоровьесберегающего урока. У каждого учителя свои методы, приемы.

Проверка домашнего задания (построена как рефлексия (что было трудно-легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать от родителей).

Вводная часть урока организуется как актуализация знаний по теме урока.

Основная часть формулирует новые представления (это наиболее информативная часть урока).

Заключительная часть используется для закрепления.

Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта. Важное условие урока - это создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой работы.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках

**Динамические игры и паузы**

Для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и т.д. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается. В процессе работы я широко применяю динамические игры и паузы, которые хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм.

**Кинезиологические упражнения**

Кинезиология – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности [2].

Кинезиологические методы позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека.

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, работу можно начинать с кинезиологического комплекса, например, «Зеркальное рисование»:

- Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

**Упражнения для глаз**

Основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. Установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении.

Каждому упражнению можно придать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории. Систематические занятия по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии

Упражнения для глаз хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

«Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз) – закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

**Мимические упражнения**

На карточках нарисованы лица (так называемые смайлики) с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют. А также можно предложить карточки с изображением эмоций. Дети их повторяют.

**Релаксация**

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку

Упражнение «Путешествие на облаке»

- Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Потянитесь, выпрямитесь, снова будьте бодрыми, свежими и внимательными (также можно предложить упражнение «Сон» («Зүүдэн») - закрыть глаза, расслабиться, будто собираетесь спать. Подумать о чем-нибудь очень приятном.

**Дыхательно-голосовые игры и упражнения**

Дыхательные упражнения используются на уроках с материалом устного характера. Эти регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного характера, позволяют преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Они обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов, слов, предложений и фраз.

Скороговорки: Тээ хойно,гэрэй хойно

Хорин гаран хори галуун.

«Имитации» (упражнение на развитие дыхания с участием голоса) – произнося звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта. Необходимо заметить, что развитие правильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции.

**Работа с текстом**

1. Словарная работа.

2. Контрольное списывание текстов о здоровье.

3. Анатомический диктант.

Изучая язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела:

Следует отметить необходимость того, чтобы и сами школьники ощущали ответственность за состояние своего зрения, осанки, нервной системы, понимали, что только совместными усилиями можно получить необходимые результаты (постоянно как учитель слежу за осанкой детей во время урока).

Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в рамках реализации ФГОС прослеживается в возросшем уровне компетентности учащихся в вопросах здоровьесбережения, в развитии их физических навыков, двигательной активности и, в целом, на общем состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний, положительных изменениях в состоянии здоровья учеников.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

Для внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательные учреждения необходимо соблюдение двух условий: во-первых, нужно знать, что благоприятствует состоянию; во-вторых, какими практическими действиями это можно соответственно усилить или устранить [6].

# **Заключение**

В настоящей выпускной работе было проведено исследование по здоровьесберегающим технологий на уроках, а также создано несколько уроков с применением данной технологии. Помимо этого, полученный материал был закреплен и реализован на практике в школе для 8 и 10 классов.

Академик В.Ф.Базарный говорит, что «здоровье – это категория резерва жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Это жизнеспособность формируется в процессе воспитания. Следовательно, здоровье- это категория педагогическая.»

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от детей большого умственного и нервно- психического напряжения.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается. Поэтому проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что он должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью учащихся.

Урок остаётся основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования. Важная часть здоровьесберегающей работы в школе – это рациональная организация урока.

Показателями рационально организованного урока являются: объём учебной нагрузки на уроке; нагрузка от дополнительных упражнений на уроке; занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, физминутки, гимнастика для глаз, музыкальные паузы, дыхательная гимнастика, психогимнастика. От соблюдения гигиенических и психо-педагогических условий проведения урока зависит функциональное состояние детей в процессе учебной деятельности.

Таким образом, мы пришли к выводу что уровень сформированности здоровьесберегающих технологий в работе учителей будет высоким, если:

* правильно использовать эффективные методы и приемы использования здоровьесберегающих технологий в работе учителей;
* вести планомерную и систематическую работу по использованию здоровьесберегающих технологий в работе учителей;
* учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

"Здоровьесберегающие технологии" интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие технологии можно определить, как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли вырасти здоровыми и счастливыми.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством. Использование приемов здоровьесберегающих технологий в учебном процессе ведется в следующих направлениях:

1. Создание здоровьесберегающей среды;

2. Физическое развитие;

3. Организация уроков с использованием приемов здоровьесберегающих технологий.

Отдельное внимание в школе отводится гигиене: все учащиеся имеют сменную обувь, перед едой моют руки (в классе храниться жидкое мыло и полотенце).

Помещения, в которых занимаются учащиеся, часто проветриваются. Но для сохранения здоровья детей этого недостаточно. Проведя констатирующий эксперимент, мы пришли к выводу, что дети мало заинтересованы ЗОЖ. А если дети мало заинтересованны здоровым образом жизни, то они конечно относятся к своему здоровью не серьезно. Таким образом, если на каждом уроке рассказывать детям о ЗОЖ, то это вызовет у них привычку заботиться о своем здоровье.

# **Список используемых источников**

1. Всемирная Организация Здравоохранения, Здоровый образ жизни: что такое здоровый образ жизни? [Электронный ресурс] URL: https://apps.who.int/iris/handle/10665/277091. Дата обращения: 28.03.2022.
2. Инструктор по физической культуре. Кинезиологические упражнения в режимных моментах. [Электронный ресурс] URL: https://vasykova-push-solnyshko63.edumsko.ru/articles/post/2350795. Дата обращения: 27.03.2022.
3. Лисицын Ю.П. Здоровый образ жизни / Ю. П. Лисицын, И. Н. Ступаков. - Москва: НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2018. 75 с.
4. Менчинская Е.А. Конструирование здоровьесберезающего процесса обучения в современной школе [Текст] // Монография. Вестник ТОГИРРО, №2(14). – Тюмень: ТОГИРРО, 2021. – 107 с.
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Приказ Минздрава РФ от 30.12.2003 N 621. [Электронный ресурс] URL: https://fgos.ru/fgos/fgos-soo/. Дата обращения: 28.03.2022.
6. Н.В. Седова Сдоровьесберегающие технологии в школе [Текст] // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина 2020 ВАК.

Некрасова Т.А. Здоровый образ жизни в контексте современного социологического знания // Сервис plus. 2019. № 4. С. 20–27.

1. Осокина М.И. Поляризация оценок здорового образа жизни // Социальная политика и социология. 2019. № 4. С. 144–155.
2. Роспотребнадзор. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях | Управление Роспотребнадзора по Республике Мордовия [Электронный ресурс] URL: http://13.rospotrebnadzor.ru/news/134525. Дата обращения: 27.03.2022.
3. Стрижаков С.А. Здоровый образ жизни – путь к повышению качества жизни // Социология власти. 2020. № 3. С. 36–42.
4. Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Общее понятие о здоровом образе жизни. [Электронный ресурс] URL: http://71.rospotrebnadzor.ru/content/596/82301/. Дата обращения: 20.03.2022.
5. ФГОС Среднее общее образование – ФГОС. [Электронный ресурс] URL: https://fgos.ru/fgos/fgos-soo/. Дата обращения: 15.03.2022.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение А

**Разработка урока по географии с использования здоровьесберегающих технологий**

**Тема:** Поволжский регион. Состав, географическое положение и особенности природы.

Планируемые предметные результаты:

• использовать понятие «районирование» для решения учебных задач;

• показывать по карте субъекты РФ; природно-хозяйственные регионы РФ; памятники Всемирного природного и культурно-исторического наследия на территории РФ; основные природные, культурные и хозяйственные объекты на территории регионов РФ;

• определять по картам географическое положение крупных природно-хозяйственных регионов РФ; состав регионов; особенности природных условий и ресурсов крупных природно-хозяйственных регионов РФ;

• устанавливать взаимосвязи между географическим положением, природными условиями и ресурсами, особенностями населения и хозяйства отдельных территорий;

• составлять краткую географическую характеристику природно-хозяйственных регионов на основе различных источников географической информации и форм её представления;

• оценивать природные условия и ресурсы для развития района (региона);

• использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: сбора, анализа и систематизации информации географического содержания о регионах России по материалам периодической печати.

**Содержание:** состав региона. Этапы хозяйственного освоения и заселения. Географическое положение в восточной и юго-восточной части Русской равнины. Основные черты природы и природные факторы развития территории. Волга — природная ось региона. Благоприятность природных условий для жизни и хозяйственной деятельности населения.

**Понятийно-терминологический аппарат урока**: природный район, «водная артерия», «ось региона», земельные ресурсы, рекреационные ресурсы.

**Методическое пространство урока:**

• формы и методы организации учебной деятельности (фронтальная беседа, эвристическая беседа, практическая работа, объяснение учителя, работа в парах, индивидуальная работа);

• средства обучения (атлас — карты Поволжья, «Политико-административная карта РФ»; презентация «Рекреационный потенциал Поволжья»).

**Оборудование**: учебник, рабочая тетрадь, атлас по географии за 9 класс, презентация, планшеты, Интернет, жетоны.

**Формирование УУД** **и технология оценивания учебных успехов**

**1. Организационный момент.**

**НЕ боюсь**

*В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:*

Я скажу себе, друзья,

Не боюсь я никогда

Ни диктанта, ни контрольной,

Ни стихов и ни задач,

Ни проблем, ни неудач.

Я спокоен, терпелив,

Сдержан я и не хмурлив,

Просто не люблю я страх,

Я держу себя в руках.

**2. Повторение изученного материала на прошлом уроке.**

1. **Географический диктант.**

Учащиеся пишут на отдельных листочках (завершают предложения, вставляют пропущенные слова).

**1. Машиностроение Поволжья является\_\_\_\_\_**

А) трудоёмким;

Б) наукоёмким;

В) металлоёмким.

**2. Центрами автомобилестроения Поволжья являются города\_\_\_\_\_**

А) Казань;

Б) Самара;

В) Набережные Челны;

Г) Тольятти.

**3. Троллейбусы производят в городе\_\_\_\_\_**

А) Балаково;

Б) Энгельсе;

В) Ульяновске;

Г) Саратове.

**4. Отраслями специализации Поволжья являются\_\_\_\_\_**

А) машиностроение;

Б) химическая промышленность;

В) лесная;

Г) металлургия.

**5. На Волге построены ГЭС\_\_\_\_\_**

А) Волжская;

Б) Саратовская;

В) Волгоградская;

Г) Воткинская.

**6. Установите соответствие между отраслями специализации Поволжского экономического района и их центрами.**

|  |  |
| --- | --- |
| *ОТРАСЛИ:* | *ЦЕНТР:* |
| 1. Авиастроение;  2. Рыбная промышленность;  3. Автомобилестроение;  4. Нефтепереработка. | А) Самара;  Б) Волжский;  В) Тольятти;  Г) Набережные Челны;  Д) Нижнекамск;  Е) Астрахань. |

**7. Баскунчак – это\_\_\_\_**

А) город;

Б) солёное озеро;

В) месторождение нефти.

Далее, обучающиеся обмениваются листочками, проверяют ответы (ответы выносятся на экран), оценивают по пятибалльной системе.

Листочки сдаются учителю.

**3. Изучение нового материала.**

**Мотивация, определение цели и задач урока**

— Каков географический портрет Поволжского региона?

— Какие задачи нам необходимо решить на уроке?

Осмысление цели урока, составление алгоритма действий по достижению цели.

— Что вам известно о Поволжском регионе?

*Учитель создаёт мотивационную установку к деятельности, ставит задачу на целеполагание.*

**Актуализация опорных знаний (фронтальная беседа).**

— Каковы особенности тектонического строения, климата, внутренних вод Поволжья? Что такое Единая глубоководная система европейской части России? Какие водные объекты она объединяет?

Применение ранее изученного материала.

*Учитель ставит познавательную задачу на актуализацию опорных знаний.*

**Состав, вклад региона (фронтальная беседа).**

— Каков состав региона? Покажите на карте субъекты, входящие в регион (по табл. 35, с. 220).

— Используя рис. 121 (с. 220), назовите показатели, характеризующие роль региона. Сопоставьте площадь с другими показателями и сделайте вывод. Сравните с уже изученными регионами.

Извлечение географической информации, её интерпретация. Анализ статистических данных.

*Учитель организует фронтальную беседу.*

**Географическое положение региона (практическая работа).**

— Используя карты атласа, охарактеризуйте ЭГП, транспортно-географическое и геополитическое положение региона (Оцените географическое положение региона).

Извлечение географической информации, её интерпретация.

*Учитель ставит познавательную задачу, организует практическую работу.*

**Природные условия и ресурсы (эвристическая беседа).**

— Используя текст учебника (с. 220—221), выделите факты, доказывающие тезис: «Поволжье — регион на стыке природных границ».

— Оцените природно-ресурсный потенциал региона (Оцените природные условия и ресурсы Поволжья с точки зрения развития промышленности, сельского хозяйства, рекреации).

Отбор и анализ фактов, объяснение, применение географических терминов.

*Учитель организует эвристическую беседу.*

**Разминка**

Учитель перед началом урока на доске записывает слова по изучаемой теме.

При указании на слова одной темы ученики выполняют какое-либо движение: приседают, поднимают руки вверх, опускают вниз и т.д.

Например: река - руки вверх, город - потрясти кистями, транспорт - опустить вниз, природные условия – хлопок в ладоши.

Слова: Пермь, Кама, Самара, Уральские горы, троллейбус, климат, Русская равнина, Ульяновск, Сива.

**Тренировочная практическая работа (работа в парах).**

— Проведите сравнение природных условий и ресурсов Нижнего и Среднего Поволжья. Результаты отразите в таблице.

Применение знаний и умений.

*Учитель ставит познавательную задачу, организует практическую работу.*

**Рекреационный потенциал региона (объяснение учителя, работа в парах)**

— Изучите презентацию и оцените рекреационный потенциал Поволжья России.

— Отметьте на контурной карте объекты культурного и природного наследия (Какие из представленных в презентации объектов вы посещали? Расскажите о своих впечатлениях.)

Наблюдение и извлечение информации, объяснение, саморегуляция деятельности.

*Учитель ставит познавательную задачу, демонстрирует электронную презентацию.*

**Гимнастика для глаз**

Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развернуты. Плакат находится впереди вверху, укреплен над доской.

С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток:

Вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке. Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.

**Подведение итогов урока, самоконтроль (индивидуальная работа), осмысление результатов урока**

— Покажите упоминаемые в тексте номенклатурные единицы на интерактивной карте.

— Сформулируйте вывод по теме нашего урока. Насколько мы достигли поставленной цели?

— Какие знания и умения вы использовали при решении задач по достижению цели?

Домашнее задание: проработать § 37, ответить на вопросы. Творческое задание (Подготовьте краткие сообщения/презентации о памятниках культурно-исторического наследия Поволжского региона).

Выучить номенклатурные единицы, упоминаемые в тексте.

Подведение итогов деятельности, рефлексивное осмысление её результатов

*Учитель организует подведение итогов, рефлексивное осмысление совместной учебной деятельности. Разъясняет домашнее задание.*

**Рефлексия**

– Какую работу мы сегодня выполняли?

– Чему научились?

– Кто или что вам помогало справиться?

– Кто доволен сегодня своей работой?

– Кто получил отметку в дневнике? За что?

**Рекомендации по оцениванию достижений учащихся**

Ι. Актуализация знаний.

\* Отметить учеников, которые правильно сформулировали тему урока.

ΙΙ. Открытие нового знания.

\* Отметить учеников, которые хорошо работали с текстом.

\* Отметить учеников, которые хорошо работали с таблицей, схемой.

\* Отметить учеников, которые хорошо работали над проектом.

\* Отметить учеников, которые хорошо работали в группе.

ΙΙΙ. Применение нового знания.

\* Отметить учеников, которые хорошо отвечали на вопросы, делали выводы.

**Познавательные УУД**

**1.**Анализировать, сравнивать и обобщать факты. Выявлять причины.

**2.** Вычитывать все уровни текстовой информации.

**3.** Преобразовывать информацию из одного вида в другой. Составлять различные виды планов.

**4.** Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

**5.** Строить логические рассуждения, устанавливать причинно-следственные связи.

**Коммуникативные УУД**

1. Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы и подтверждать их фактами.

2. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

3. Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты.

**Регулятивные УУД**

1. Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности.

2. Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

3. Сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.

4. В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.