Формирование культуры здоровья на уроках географии

Францишко Светлана Федоровна

 МОУ «СОШ № 55» Ленинского района г.Саратова

*От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их*

*духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы…*

*В.А.Сухомлинский*

В создавшейся современной обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану и приобщению к ценностному отношению подростков к собственному здоровью. В наше время построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием сохранения здоровья обучающегося. Цель здоровьесберегающих технологий: «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.

Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса. Одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Я считаю, что 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. Доброе слово и улыбка в начале урока уже снимает эмоциональное напряжение.

При изучении новой темы на этапе актуализации знаний или мотивации я, при возможности, использую небольшие видеофрагменты по теме. Например, в 7 классе при изучении темы «Природные зоны Африки», я включала видео о жизни животных саванн, в Южной Америке - о жизни животных экваториальных лесов и т.д. Или при изучении материков или отдельных стран в начале урока могу познакомить ребят с интересными, иногда очень забавными фактами о них**.**

Для снятия эмоционального напряжения очень эффективно использовать на уроке игровые моменты, небольшие отступления от основной темы. Это способствует не только психологической разгрузке, но и оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, являясь надежным средством профилактики утомления. Например: **кто быстрее покажет на карте географический объект; кто лучше изобразит какое-то** **географическое явление или** географический **объект; «Ванька-встанька» (кто согласен с утверждение, тот встает, или подпрыгивает, варианты могут быть разные) и т.д. В данном случае игровой момент выступает еще и в роли физминутки.**

Как бы ни был интересен урок, после 25 минут от начала урока у детей наблюдается снижение работоспособности, падает темп и качество работы, изменяется двигательная активность, зачастую теряется интерес к уроку, отвлечения становятся более выраженными. Физминутки на уроке обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, способствуют повышению внимания и активности на последующем этапе урока.Естественно, что на каждом уроке невозможно применять интерактивные, игровые технологии, но на небольшие физминутки всегда можно выделить 3-5 минут даже в очень объёмной теме урока.

Одним из самых лучших моментов отдыха, я считаю физминутку под текст стихотворения, имеющую географическую направленность.

«Ветер».

Осторожно ветер за калитку вышел, (руки вверх и махи руками вправо-влево)
Постучал в окошко, (постучать пальчиками по парте)
Пробежал по крыше, (перебирать пальчиками по парте)
Покачал тихонько ветками черемух, (руки поднять вверх, махи руками вправо-влево)
Пожурил за что-то воробьев знакомых.

При изучении темы «План и карта» в 6 классе учащиеся делают упражнения для закрепления изученного материала:руки вниз – южная сторона горизонта; руки вверх – север; правая рука в сторону – восток; левая рука в сторону– запад. Таким образом, учащиеся на плане или карте быстрее находят географические объекты по сторонам горизонта.

При изучении темы «Азимут и ориентирование на местности" полезно попросить учащихся встать и повернуться в ту или иную сторону горизонта или азимута на предметы в кабинете географии. Я называю стороны горизонта в разном порядке, а учащиеся быстро разворачиваются в данном направлении.

Для отдыха глаз можно предложить учащимся сыграть в игру «Да –нет» закрытыми газами. Учащиеся закрывают глаза, если они согласны с утверждением, то поднимают руку.

«Пройди глазами» по побережьям и по границе государства, называя моря и пограничные государства. Учитель просит посмотреть на карту, найти там глазами север, юг, запад, восток, можно даже "совершить" кругосветное путешествие глазами по океанам из какого-то определённого города, учитель может проводить указкой по карте, а учащиеся следят глазами. Вариантов тут много.

«Ладушки». Ученики хлопают в ладоши только тогда, если называю слова, относящиеся к одной теме (материку, природному или экономическому району). Список должен быть довольно большим, название произносить необходимо громко и внятно, но достаточно быстро.

Вопросы здорового образа жизни на уроках географии мы затрагиваем при изучении темы «Население». Так в 8 классе при закреплении раздела «Население России» даю творческое задание: собрать материал о демографической ситуации в своей семье на примерах нескольких поколений, рассматривая вопрос рождаемости - количество детей в семьях своих родителей, бабушек и дедушек, прадедов и других родственников. Проанализировать полученные данные и сделать вывод о демографических проблемах в обществе на примере своей семьи. При изучении Японии учащиеся отвечают на вопросы: «Почему Японию называют нацией здоровых людей?», «Почему японцы живут долго?»

При изучении всех земных оболочек обязательно включаются вопросы о связанных с ними опасных природных явлений и их влиянии на живые организмы**.** Говоря о климате, целесообразно коснуться вопроса о выявлении особенностей погоды на здоровье человека, для условий жизни и хозяйственной деятельности населения. В урок, посвященный водным ресурсам, обязательно включаются вопросы воздействия, связанных с ними опасных природных явлений на жизнь людей, растений, животных

Моя деятельность во время проведения урока направлена на охрану здоровья, формирование у учащихся культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями в области здоровья. Поэтому в наше время построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием сохранения здоровья обучающегося. Оно состоит в умении использовать педагогические приемы так, чтобы минимизировать нагрузку на организм и психику ребенка, и при этом добиться эффективного усвоения знаний. Принцип, которого я придерживаюсь: «Наши дети должны быть здоровыми, жизнерадостными, а значит успешными. Тогда они с удовольствием каждый день будут приходить в школу, где их ждут».

Список литературы

Протопопова В.А. Здоровьесберегающее направление в современной школе. М.Учитель, 2014

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

Шклярова О.А. Здоровьесберегающее направление в современной школе. УЦ Перспектива, 2012

Интернет-ресурсы. География. Статьи. Здоровьесберегающие технологии на уроках географии. 2019

Интернет-ресурсы. География. Статьи. Формирование здорового образа жизни на уроках географии. 2019