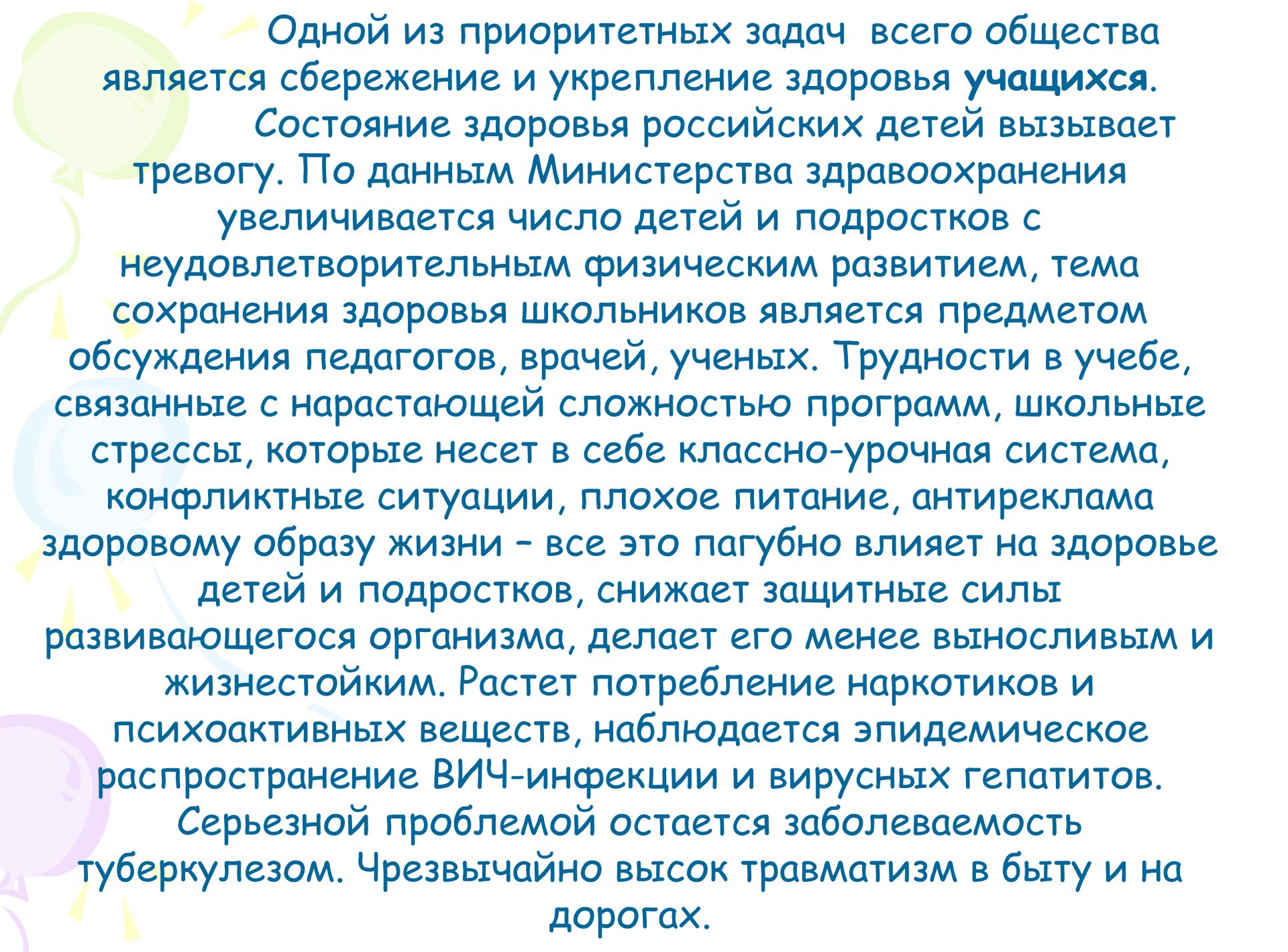


«Создание благоприятных условий  
для здоровьесбережения  
личностного развития учащихся  
на уроках географии»

Выполнила: учитель географии  
МОУ «Семибугровская ООШ»  
Камызякского района  
Арсламбаева Гульнара Халиловна



Одной из приоритетных задач всего общества является сбережение и укрепление здоровья учащихся. Состояние здоровья российских детей вызывает тревогу. По данным Министерства здравоохранения увеличивается число детей и подростков с неудовлетворительным физическим развитием, тема сохранения здоровья школьников является предметом обсуждения педагогов, врачей, ученых. Трудности в учебе, связанные с нарастающей сложностью программ, школьные стрессы, которые несет в себе классно-урочная система, конфликтные ситуации, плохое питание, антиреклама здоровому образу жизни - все это пагубно влияет на здоровье детей и подростков, снижает защитные силы развивающегося организма, делает его менее выносливым и жизнестойким. Растет потребление наркотиков и психоактивных веществ, наблюдается эпидемическое распространение ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитов. Серьезной проблемой остается заболеваемость туберкулезом. Чрезвычайно высок травматизм в быту и на дорогах.

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие: физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;

психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием,

социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда,

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, необходимо внедрение в деятельность образовательных учреждений здоровьесберегающих технологий, под которыми следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья **учащихся**, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье **учащихся**.  
Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем не менее важна и правильная организация учебной деятельности. Почему количество детей, пришедших в 1 класс школы и имеющих физические недостатки или хронические заболевания (25-35%), увеличивается к концу обучения в школе? Почему только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми? Как так мы учим детей, что наши дети выходят из школы неполноценными членами общества? А сегодняшние больные дети - это больное будущее поколение нашей страны.

Рациональная организация учебного процесса предполагает наличие  
следующих взаимосвязанных элементов:

правильное составление расписания уроков в соответствии с дневной и недельной динамикой умственной работоспособности и отвечающее требованиям СанПиНов.

соблюдение гигиенических нормативов объема учебной, внеучебной нагрузки и домашних заданий.

рациональная организация учебной деятельности на **уроках**.

соответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям **учащихся**.

применение лично-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психофизиологические особенности, уровень **развития** и состояние здоровья каждого ребенка.

использование технологий обучения на основе доступности содержания, вариативности, дифференциации и межпредметной интеграции.

использование активно-деятельных форм организации учебного процесса, наглядности, групповых, проблемных, игровых, диалоговых форм работы.

формирование положительной мотивации учения, обеспечивающей самореализацию **учащихся**, рост их творческого потенциала.

## Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр).
7. Формирование практически необходимых знаний, умений и навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
8. Формирование умения учиться, заботиться о своем здоровье.
9. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.



## Идеи педагогики оздоровления приводят нас, учителей, к широкому использованию

в практике нестандартных уроков:

- уроки с групповыми формами работы,
- уроки творчества,
- уроки-аукционы,
- уроки-конкурсы,
- уроки-игры,
- уроки-дискуссии
- уроки-соревнования,
- театрализованные уроки,
- уроки-консультации,
- уроки-обобщения,
- уроки-концерты,
- интегрированные уроки,
- уроки-экскурсии и др.

Уроки экскурсии. На уроке экскурсии переносятся задачи учебных экскурсий, среди которых немаловажное место отводится задаче здоровьесбережения. По содержанию уроки-экскурсии делятся на тематические, охватывающие одну или несколько тем одного предмета, и комплексные, базирующиеся на содержании взаимосвязанных тем двух или нескольких учебных предметов.

По времени проведения относительно изучаемых тем различают: вводные, сопутствующие и заключительные уроки-экскурсии.

Форма проведения уроков-экскурсий разнообразна. Это и урок-прогулка, и пресс-конференция, с участием представителей учреждения, музея и т.д., исторические экскурсии по изучаемому предмету, и урок обобщающего повторения по теме, разделу или курсу в форме экскурсии и т.д.

Урок-экскурсия может иметь следующую структуру:

- сообщение темы, цели и задач урока;
- актуализация опорных знаний учащихся;
- восприятие особенностей запланированных на экскурсию объектов;
- сообщение и систематизация знаний;
- подведение итогов экскурсии и сообщение учащимся индивидуальных заданий.

Эффективность проведения урока-экскурсии уже изначально заложена в том, что учащиеся общаются с природой, могут наблюдать изменения в жизни окружающего мира более целенаправленно. Чем при других обстоятельствах. Необычность данного типа урока повышает работоспособность учащихся, активизирует их интерес к познанию, воспитывает любовь к окружающему. Все эти показатели благотворно воздействуют. На психику школьника, на состояние его физического и психического здоровья.

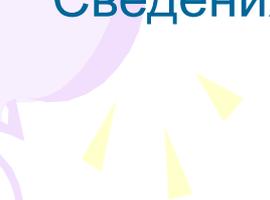


Урок любой формы будет соответствовать условиям здоровьесберегающей педагогики ,если при его организации будут соблюдены основные гигиенические критерии.,(прилож.)

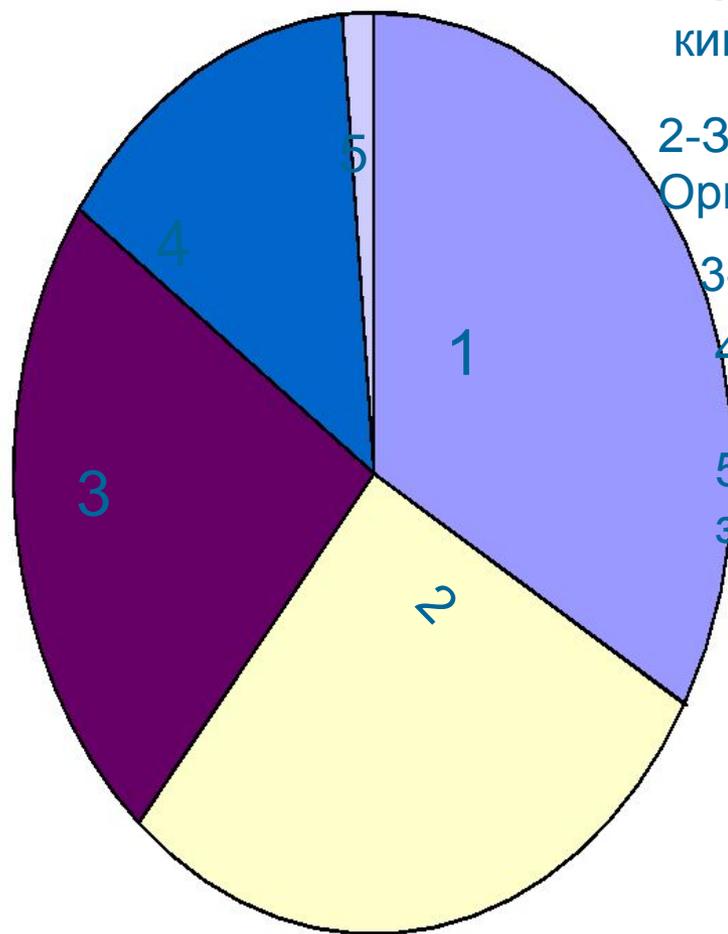
Совместно с медсестрой школы была проведена оценка состояния здоровья учащихся школы и выяснили количество:

Ступени обучения	Кол-во обуч.	1груп.	2груп.	3груп.	Спецмедгр.
1-4классы	69	6(8%)	52(75%)	11(16%)	19(27%)
5-9классы	98	11(11%)	68(69%)	19(19%)	37(37%)
Итого:	167	17(10%)	120(71%)	30(18%)	56(33%)

Сведения о состоянии здоровья обучающихся на 27.02.2009г.



## Сведения о типичных заболеваниях обучающихся



1-Заболевания  
желудочно-  
кишечного тракта

2-Заболевания  
Органов дыхания

3-Нарушение осанки

4-Нарушение зрения

5-Сердечно-сосудистые  
заболевания

На **уроках географии**, учащиеся знакомятся с основными законами жизни.

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

Одним из главных направлений **здоровьесбережения** является **создание** здорового психологического климата на **уроках географии**. Учитель на своих **уроках** максимально используют игровые моменты,

аудио- и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов. Среди форм проведения уроков используются нетрадиционные формы такие, как урок-игра «Счастливый случай», урок-конференция, урок-викторина, урок-путешествие и так далее. Включение элементов игры в учебный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность **учащихся** на овладение материалом в новой ситуации, учитывая при этом тот фактор, чтобы учебный материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них.

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.

Использование компьютерных технологий позволяет повысить заинтересованность **учащихся**, а также улучшить качество восприятия материала.

Правильная организация урока в первую очередь подразумевает учет динамики работоспособности школьников.

Во время фазы вработывания (первые 3 — 5 мин. урока) нагрузка должна быть относительно невелика, необходимо дать школьникам войти в работу. В период устойчивой, оптимальной работоспособности (среднее звено, старшие классы 20 — 25 мин. урока) нагрузка может быть максимальной. Затем нагрузку следует снизить, т.к. развивается утомление.

Отсюда понятно, что лучше первую часть урока посвятить изложению нового материала, а проверку домашнего задания отнести на вторую, менее продуктивную. Последние минуты урока, когда имеет место небольшое повышение работоспособности, соответствующее «конечному порыву», посвящая закреплению нового материала, обращаю внимание на узловые моменты пройденного материала. На уроке целесообразно создавать особый психологический климат, особую ситуацию общения учителя и учащихся. Показателями качества урока уже не может быть только эрудиция. Главный его показатель — организация деятельности учащихся, что должно способствовать подготовке их к жизни, к поведению в природе, на производстве, в обществе.

Начало учебного дня в нашей школе начинается с организованной зарядки

### Задачи ее проведения:

- ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
- достичь оздоровительного и закаливающего эффекта:
- воспитывать правильную осанку, координацию движений, чувство ритма, способность эстетического восприятия движений.

Условия проведения гимнастики до уроков :комплекс упражнений гимнастики проводим под музыку в течение 5-6 минут; он включает в себя 5-7 упражнений в такой последовательности: для осанки, мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание.

Физкультурные минутки во время уроков проводятся как необходимый кратковременный отдых ,который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой .Перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения ,слуха, мышц туловища и мелких мышц кистей.Задачи:

- снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности;
- возбуждать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- формировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие. Условия проведения. Физкультурные минутки провожу в течение 2-3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления .Целенаправленное использование физкультурных минуток в режиме учебных занятий показывает их результативность. А содержательная направленность формирует мотивацию к изучаемому предмету.

## **Если устали глаза**

Плотно сомкните веки на 5 сек., затем широко откройте их на такое же время, не морща при этом лоб. Повторите 3-4 раза.

Сосредоточьте взгляд на отдаленном предмете, затем переведите его на кончик носа. Повторите 4-6 раз.

Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторите 2-4 раза.

Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены и снова на кончик носа. Повторите 5-6 раз.

## **Если устала спина**

Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз

Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую по 7-10 раз.

Сделайте 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.

Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.

## **Если устали ноги**

Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами. Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами

## На уроках географии используются развивающие упражнения.

Например, физкультминутка. Игра  
«Широта и долгота»

Участники делятся на четыре группы. Первая – «северные широты», вторая – «южные широты», третья - «восточные долготы» и четвёртая – «западные долготы».

Ведущий называет (ученик показывает на карте) какой-нибудь объект, а из участников приседают

те, кто представляет широты и долготы этого объекта. Например: Кавказские горы, Гора Аконкагуа, горы, влк. Килиманджаро, Гималаи, Кордильеры, Большой Водораздельный хребет, Уральские горы и т.д.

Применение развивающих игр вызывает у детей психоэмоциональный подъем, развивает внимание, способствует более успешному усвоению материала, повышению успеваемости по географии

А теперь давайте немного отдохнем. **Физкультурная минутка.**

Ребята, сила ветра измеряется в баллах по двенадцати балльной шкале. Чем больше балл, тем сильнее ветер. Сейчас мы посмотрим, как меняется эта сила по мере возрастания.

Представьте себе, что вы деревья. Вытяните руки вверх – это у вас ветви.

0 баллов – штиль, ветер не наблюдается (менее 1 м/с), ветви не колышутся.

3 балла – слабый ветер, заколыхались самые маленькие веточки (пальчики), (4-5 м/с).

6 баллов – сильный ветер, заколыхались большие ветви деревьев (руки), (11-12 м/с).

9 баллов – шторм (19-22 м/с), зашатался ствол деревьев.

12 баллов – ураган, деревья сломались (более 29 м/с).

Нельзя не сказать о средствах здоровьесберегающего обучения, затрагивающих  
Сущностные, смысловые характеристики изучаемого и личностные качества  
обучаемых. Их воздействие на здоровье детей значимо, хотя и проявляется не так явно, как  
воздействие плохого освещения и неправильного двигательного режима.

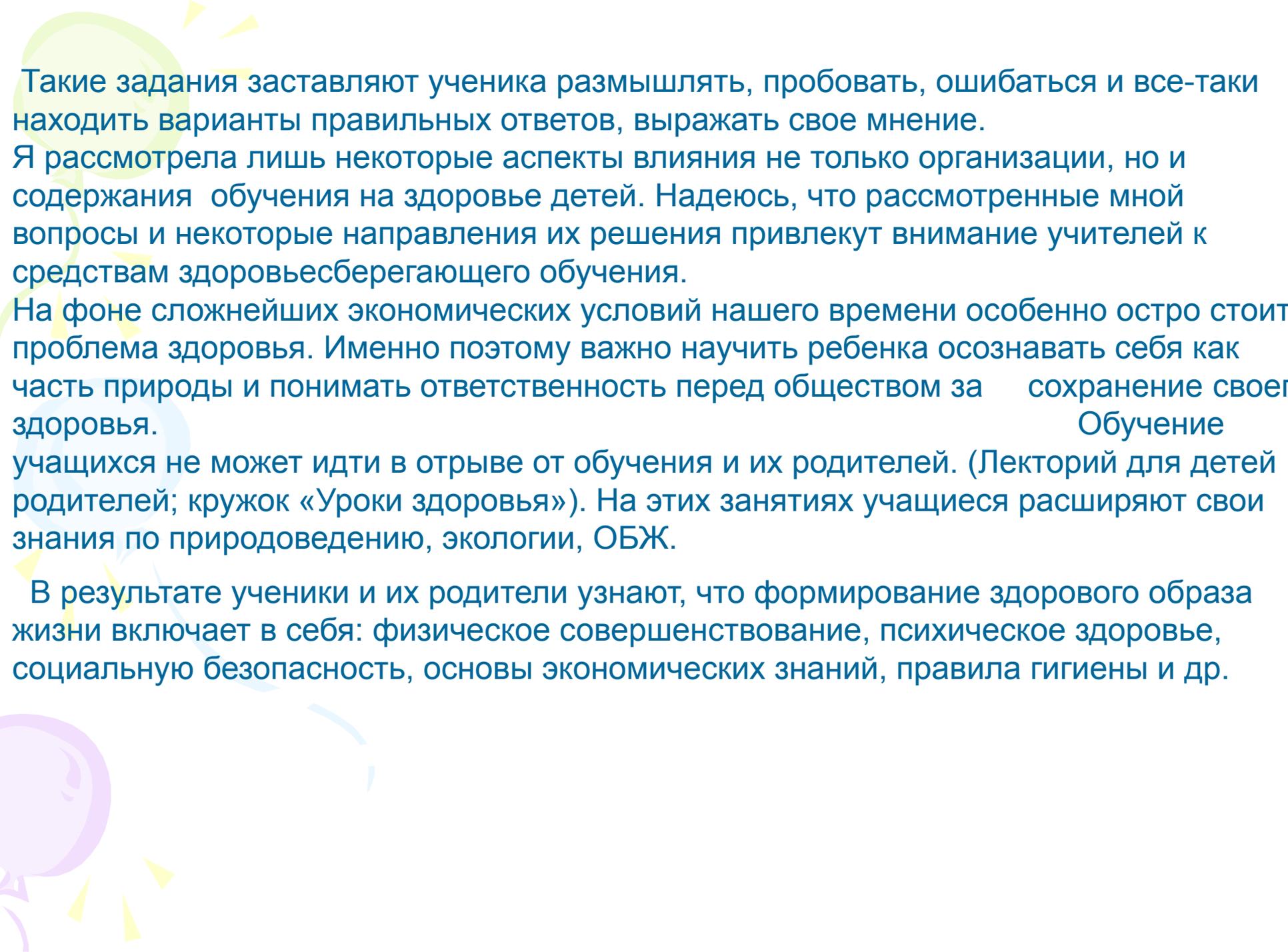
Последствия влияния средств этой группы, наиболее глубокие, но они отсрочены во времени,  
а потому и наименее изучены. Они оказывают воздействие на отношение ребенка к  
содержанию и процессу обучения, на его психологическое здоровье, а через него и на  
физическое.

Например, работа на перспективу. На первом уроке по теме, которая рассчитана на  
длительное время, обсуждаем с учащимися перспективы ее изучения. В  
результате обучения намечается программа изучения, которая дает возможность  
уч-ся прогнозировать предстоящую работу, а следовательно участвовать в выборе способов  
учения, выборе заданий

Планируя самостоятельную работу, важно, чтобы каждый ученик получил возможность  
работать. Традиционно в самостоятельной работе содержание и объем заданий для всех  
одинаков, одинаково и время выполнения. В этом случае один учащиеся всегда работают  
ниже своих возможностей, а для других работа выше их возможностей. Если же учащиеся  
приняли учебные цели работы, и у них имеется возможность выбора заданий, то обязанность  
учителя лишь регламентировать время выполнения работы.

Такая организация самостоятельной работы многократно повышает производительность  
учебного труда.

К этой же группе средств я бы отнесла и задания творческого характера, в которых  
требуется что-либо открыть (закономерность, новые свойства и т.п.), изобрести (новые  
геометрические фигуры для описания конкретных примеров, решения учебной задачи,  
обоснования правильности решения), сделать прогноз.



Такие задания заставляют ученика размышлять, пробовать, ошибаться и все-таки находить варианты правильных ответов, выражать свое мнение.

Я рассмотрела лишь некоторые аспекты влияния не только организации, но и содержания обучения на здоровье детей. Надеюсь, что рассмотренные мной вопросы и некоторые направления их решения привлекут внимание учителей к средствам здоровьесберегающего обучения.

На фоне сложнейших экономических условий нашего времени особенно остро стоит проблема здоровья. Именно поэтому важно научить ребенка осознавать себя как часть природы и понимать ответственность перед обществом за сохранение своего здоровья.

Обучение учащихся не может идти в отрыве от обучения и их родителей. (Лекторий для детей родителей; кружок «Уроки здоровья»). На этих занятиях учащиеся расширяют свои знания по природоведению, экологии, ОБЖ.

В результате ученики и их родители узнают, что формирование здорового образа жизни включает в себя: физическое совершенствование, психическое здоровье, социальную безопасность, основы экономических знаний, правила гигиены и др.



## Литература

Дронов А.А. Профилактика и коррекция плоскостопия // «Начальная школа», 2005. - № 12 – с. 55.

Воротилкина ИМ. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С. 72.

Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. - № 1. С. 91.

Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.

Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 78.

Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.

Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.

Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа», 2006, № 3. С. 53.

Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4. С. 68.

Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.

Ковалева Е.Л. Учится легко и весело. – Волгоград, 1996.

Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма /опорно-двигательный аппарат/. – М.. 1986.

Мочалова П.П. Физиология и школьная гигиена. – М., 2003.

Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка: Учебник. /Под ред. К.П. Дорожной. – М., 2003.

Рыкунов С.Д. Общая и возрастная физиология. – Спб. . 2002.

Татарникова Л.Г. Я и мое здоровье. – Волгоград, 2002.

Фролов В.И. Валеология. – М., 2003.

Хрипкова

