

# Здоровье сберегающие технологии на уроках физики

Выполнила: Доронина Е.А.

Учитель физики

МОУ СОШ №21



# Содержание

- Введение
- 1. Глава 1. Здоровье сберегающие технологии в школе.
- 2. Глава 2. Здоровье сберегающие технологии на уроке физики.
- 3 Заключение



# Введение

- Проблема здоровья сейчас у всех на слуху.
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года впервые декларирует приоритет сохранения здоровья учащихся в процессе обучения и активизирует поиск решений на сохранение и укрепление здоровья детей.
  - ПОЧЕМУ?

# Медики констатируют существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране

- Физически здоровыми рождаются не более 14% детей
- 25-30% детей приходящих в 1-й класс имеют отклонения в здоровье.
- 50% учащихся теряют здоровье в начальной школе.
- 60% школьников имеют хронические заболевания.
- Только 5% выпускников школ являются практически здоровыми

# Факторы, влияющие на здоровье школьников:

- 1 группа – это факторы, не поддающиеся нашему управлению (экология, традиции ЗОЖ в семье, медицинская помощь)
- 2 группа – это управляемые факторы, которые подразумевают использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

# ИСПОЛЬЗОВАТЬ следующие ТЕХНОЛОГИИ:

- 1. Здоровьесберегающие
- 2. Технология обучения здоровью
- 3. Воспитание культуры здоровья
- 4. Физкультурно-оздоровительные технологии.
- 5. Медико-гигиенические технологии.
- 6. Экологические здоровьесберегающие технологии.
- 7. Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Любая школа должна работать над программой по внедрению здоровьесберегающих технологий.

- Цель: обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья во время обучения в школе, сформировать у него знания, умения. Навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



# Задачи

- 1. Организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья.
- 2. Создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения, воспитание культуры здоровья.
- 3. Развитие творческих способностей.
- 4. Мотивация на здоровый образ жизни.
- 5. Научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.



# Принципы

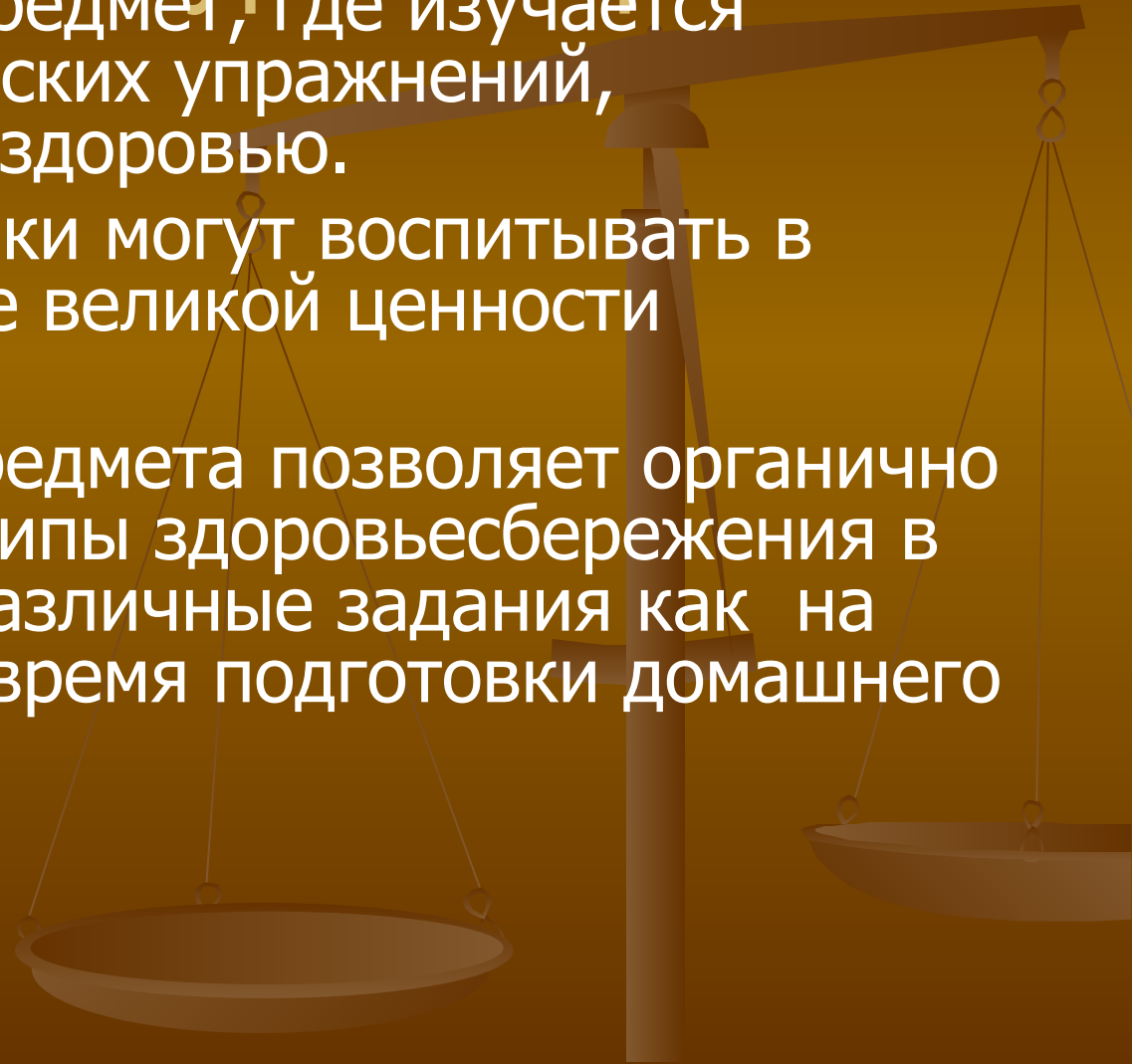
- Возрастные особенности познавательной деятельности
- Обучение на оптимальном уровне сложности
- Вариативность методов и форм обучения
- Оптимальное сочетание двигательных и статистических нагрузок
- Создание эмоционально благоприятной атмосферы

# Требования к уроку с позиции здоровьесбережения

- Обстановка и гигиенические условия в кабинете.
- Количество видов учебной деятельности (норма 4-7).
- Количество видов преподавания (норма не менее 3-х).
- Чередование видов преподавания (норма б не позже через 10-15 минут).
- Место и длительность применения ТСО.
- Чередование позы учащихся.
- Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке(норма: по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого)
- Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ.
- Наличие мотивации .
- Психологический климат на уроке.
- Использование эмоциональных разрядок.
- Темп окончания урока .

# Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физики

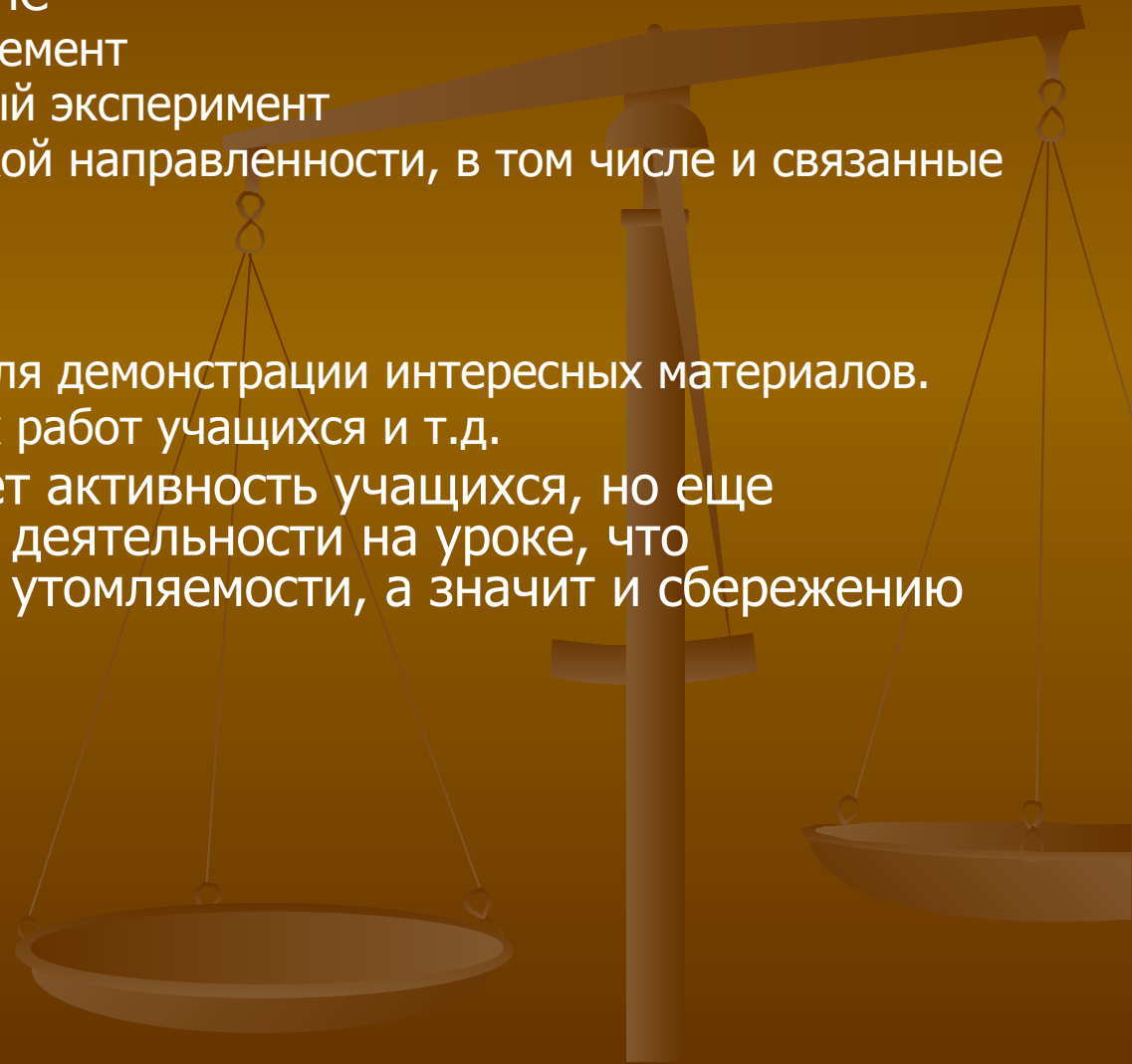
- Физика- не тот предмет, где изучается комплекс физических упражнений, способствующих здоровью.
- Но и уроки физики могут воспитывать в ребенке сознание великой ценности здоровья.
- Преподавание предмета позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время подготовки домашнего задания.



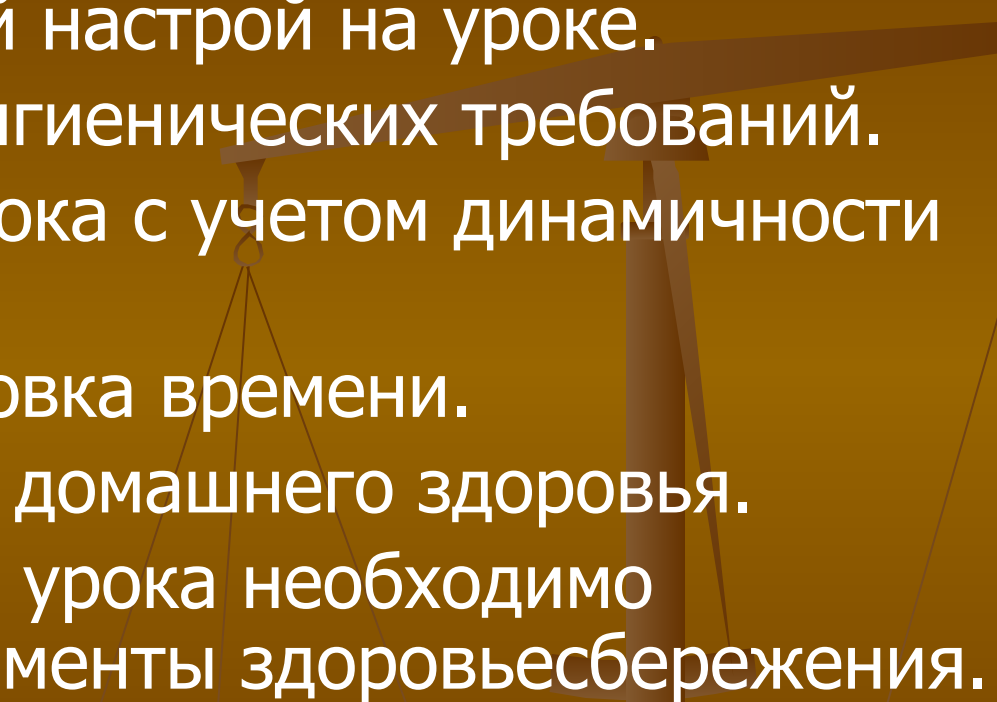
# Учитель физики применяет:

- Опорные конспекты или СЛС
- Демонстрационный эксперимент
- Фронтальный лабораторный эксперимент
- Решение задач практической направленности, в том числе и связанные со здоровьесбережением
- Игровые моменты
- Физкультминутки
- Ауди и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов.
- Использование творческих работ учащихся и т.д.

Все это не только повышает активность учащихся, но еще позволяют менять виды деятельности на уроке, что способствует снижению утомляемости, а значит и сбережению здоровья учащихся.



# Организация учебной деятельности на уроках физики:

- 1. Благоприятный настрой на уроке.
  - 2. Соблюдение гигиенических требований.
  - 3. Построение урока с учетом динамичности учащихся.
  - 4. Строгая дозировка времени.
  - 5. Нормирование домашнего здоровья.
  - 6. На всех этапах урока необходимо использовать элементы здоровьесбережения.
- 

# Примерная схема урока физики

Оргмомент	Актуализация знаний	Изучение нового материала	Закрепление материала
Упражнения психологического характера	Письменная работа, упражнения на тренажере	Режим смены динамических поз	Физкультминутки, элементы игры
3-4 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.

# Запоминалки

- Массу мы легко найдем , умножим плотность на объем.
- Если слово «БАЦ» запомнишь, формулу объема вспомнишь  $v=bas$
- Не лезь в воду глубоко, в воде давление велико. Надавит сверху РО-ЖЕ-АШ и вдруг концы свои отдашь.

# Физкультминутки:

- 1. упражнение для глаз: движение глазами вверх-вниз, вправо-влево, вращение, закрыть глаза и представить поочередно цвета радуги.
- 2. Потягивание за мочки уха, потерание мочек уха.
- 3. Упражнения для рук: поглаживание ладоней, сгибание-разгибание пальцев, «ножницы» прямыми руками, вращение плечами назад-вперед, руки в стороны сгибаем-разгибаем локти, вращение кистей рук.
- 4. Упражнение для шеи: вправо-влево, вперед-назад, круговые вращения



# Игры

- Игра с мячом.
- Величина – единица.
- Игра в слова.
- Острый глаз.
- Уберите лишнее слово.
- Шаги – термины.
- Слабое звено.
- Качели.

# Учителя в школе

- должны особое внимание уделять одной из задач модернизации образования: сохранения и укрепления здоровья детей, используя на своих уроках элементы здоровьесберегающих технологий.

