Введение.

Здоровье, существует большое количество определений этого понятия Всемирная организация здравоохранения считает, что это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней или физических дефектов. Взрослые хотят видеть в своих детях идеала и зачастую не обращают внимание на их здоровье, зацикливаясь на учебе. На то, когда жалуются, что болит голова, ощущается слабость.

Успех обучения напрямую связан со здоровьем . Поэтому задача школы не только дать необходимое образование, но и сохранить здоровье детей в процессе обучения.

Школа – это учебное заведение для получения общего образования.

С точки зрения педагогики школа – это лестница, ступеньки которые ведут вверх; дом радости в процессе познания мира; учебно – воспитательное учреждение, предназначенное для организованного обучения, воспитания и развития подрастающих поколений .

Здоровьесберегающие технологии мною применяются, зачастую, на 20 минуте урока, т.е. перед объяснением новой темы. Но нужно не забывать, при планировании урока , элементы здоровьесбережения:

1. Оптимальная плотность урока;
2. Рациональное чередование видов учебной деятельности;
3. Правильная рабочая поза;
4. Уважительный стиль общения;
5. Физкультурная пауза;

Здоровье человека – актуальная проблема всех народов 20 в. и с каждым годом она становится главнее всех остальных проблем.

При привитии детям норм нравственности, патриотизма любви к природе необходимо прививать и уважительное отношение к своему здоровью с раннего детства.

Здоровье может быть физическим, психическим, духовным и др. здоровье ребенка формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов. Внешние факторы – природные и социальные, внутренние – возраст, наследственность, пол.

Здоровье, существует большое количество определений этого понятия Всемирная организация здравоохранения считает, что это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней или физических дефектов. Взрослые хотят видеть в своих детях идеала и зачастую не обращают внимание на их здоровье, зацикливаясь на учебе. На то, когда жалуются, что болит голова, ощущается слабость.

В школу ребенок ходит, для получения необходимых знаний, не один год. Он проживает значительную часть этого времени в школе, в особом мире где он «грызет гранит знаний». Кроме того он не только учится , получая знания по разным предметам, но и принимает различные решения, радуется, выражает свои чувства, формирует свое отношение к кому – нибудь или чему – нибудь.

Сегодня общество заинтересовано в выпускниках с развитыми познавательными потребностями, нацеленных на саморазвитие и самореализацию, умеющих оперировать полученными знаниями, ориентироваться в современном информационном пространстве, продуктивно работать, эффективно сотрудничать, адекватно оценивать себя и свои достижения. В меняющемся мире система образования должна , в ногу с изменениями , которые происходят в сфере образования формировать такое качество, как профессиональный универсализм .

        Основополагающие государственные документы, касающиеся школы «Концепция общего среднего образования», Закон Российской Федерации «Об образовании» ключевой в идеологии новой школы называют идею развития, выделяя три важных постулата:

- школа является важнейшим фактором развития личности;

- школа должна превратиться в действенный перспективный фактор развития российского общества;

- систему образования и школу необходимо постоянно  развивать.

Развитие школы может осуществляться посредством инноваций.

Внедрение в образовательный процесс современных образовательных и информационных технологий позволит учителю:   
• отработать глубину и прочность знаний, закрепить умения и навыки в различных областях деятельности;   
• развивать технологическое мышление, умения самостоятельно планировать свою учебную, самообразовательную деятельность;   
• воспитывать привычки чёткого следования требованиям технологической дисциплины в организации учебных занятий.   
  
Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность педагогическому коллективу продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

Успех обучения напрямую связан со здоровьем . Поэтому задача школы не только дать необходимое образование, но и сохранить здоровье детей в процессе обучения.

Школа – это учебное заведение для получения общего образования.

С точки зрения педагогики школа – это лестница, ступеньки которые ведут вверх; дом радости в процессе познания мира; учебно – воспитательное учреждение, предназначенное для организованного обучения, воспитания и развития подрастающих поколений .

Многочисленные исследования показывают, что необходимо применять специальные меры по укреплению и сохранению здоровья школьников во время процесса обучения. Здоровьесберегающие технологии , внедренные в учебный процесс, дают хороший результат в изменении состояния здоровья детей. Применение этих технологий улучшает качество воспринимаемой информации, дети вовремя урока активные. Им интересно участвовать в работе обучения непринужденно.

Для повышения интереса к здоровому образу жизни учащихся возникла необходимость внедрения и использования современных здоровьесберегательных технологий на уроках биологии.

Здоровьесберегающие технологии мною применяются, зачастую, на 20 минуте урока, т.е. перед объяснением новой темы. Но нужно не забывать, при планировании урока , элементы здоровьесбережения:

1. Оптимальная плотность урока;
2. Рациональное чередование видов учебной деятельности;
3. Правильная рабочая поза;
4. Уважительный стиль общения;
5. Физкультурная пауза;

Использование данных технологий позволяют равномерно во время урока распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО, что дает положительные результаты в обучении.

В школе МКОУ «СОШ а. Новая Джегута », я проработала 15 лет. И все мои коллеги думаю меня поддержат, если скажу, что за время 2004 – 2019гг. очень активно шло внедрение здоровьесберегательных технологий на уроках . буквально 10 – 20 сек. и у ребенка снимается напряжение, становится бодрым, активируется внимание.

Мотивировать детей на успех, на положительные эмоции необходимо в самом начале и по ходу урока.

Следует заметить немаловажное значение и психологического комфорта, при создании которого работоспособность детей заметно повышается, что обеспечивает более качественное усвоение материала.

Каждый ребенок должен чувствовать себя на уроке спокойно, удобно. И за создание такого состояния детей на уроке отвечает учитель, а значит и я. Моя задача при этом соблюдать и выполнять следующие гигиенические правила:

* соблюдение температурного режима;
* режим проветривания помещения(в зависимости от температуры воздуха на улице);
* рациональное освещение класса и доски()

На сегодняшний день практически нет школ которые бы не были оснащены компьютерами, интерактивными досками. Применяя на уроках биологии системы ИКТ формирует эмоциональный настрой , красивая музыка, чтение стиха, просмотр фрагментов видеофильмов , что приводит к лучшему восприятию материала.

Задачей учителя является не только дать знания, что важно, но и создать такую рабочую атмосферу при котором

Применяю технологии разнообразные, уже готовые или импровизированно придуманные, направленные на дыхательную , опорно- двигательную, сердца, глаз, желудочно – кишечного тракта и т.д.

**Гимнастика**

1. **«Потягивание».** Ступни ног плотно стоят на полу. Поднимая руки в «замке», отставляем ногу назад поочерёдно. Можно выполнять сидя на стуле, оперевшись о спинку.
2. **«Массаж живота».** Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипываем, похлопываем ребром ладони и кулаком. Выполняем после посещения школьной столовой.
3. **«Массаж области груди».** Выполняется сидя, ноги стоят на полу. Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Какая я милая, чудесная, красивая». Учим любить себя, воспитываем бережное отношение.
4. **«Лебединая шея».** Вытягиваем шею и поглаживаем её от грудного отдела к подбородку. Похлопываем по подбородку, любуемся длинной красивой шеей лебедя.
5. **«Массаж головы».** Прорабатываем активные точки на голове нажатием пальцами (моем голову). Как « граблями» ведём к середине головы, затем расчёсываем пальцами волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.
6. **«Буратино».** Лепим (мысленно) красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик и др.
7. **«Массаж рук».** «Моем» кисти рук, сильно трем ладонями до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой.
8. **«Велосипед».** Держась за сидение стула, «крутим» педали велосипеда (можно со звуковым сопровождением).

Упражнения для улучшения осанки

1. **«Птица перед взлётом».** Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперёд, ноги не сгибаем, голова вперёд, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6 сек).

По большей части применяю готовые, апробированные упражнения.

Упражнения для глаз. Оказывается давно занимались проблемой зрения. Даже йоги предусмотрели тренировки не только для тела, но и для глаз. И они знали, что для достижения результата важны не только тренировки, но и полноценный отдых. Даже самые простые упражнения для глаз нужно включать в физкульт минутки, т.к. они служат не только профилактикой нарушения зрения, но и помогают при гипертонии, неврозах, повышенном внутричерепном давлении.

Большой объем информации который мы получаем приходится на зрение и естественно они устают.

Пальминг

Разотрите ладони до появления приятного тепла;

Сомкните их в форме чаши и полностью закройте глаза;

Мысленно представляйте черный холст или предметы черного цвета (буквы, цифры);

Избегайте световых бликов, которые будут появляться сначала;

Подумайте о чем-то приятном: ярком воспоминании, планах на будущее;

Следите за дыханием: оно должно быть спокойным;

Перед завершением упражнения мысленно напишите на черном холсте яркие буквы светящимися зелеными чернилами;

Уберите ладони от лица и через несколько секунд откройте глаза.

(по материалам сайта <https://www.ochkov.net/informaciya/stati/chto-takoe-palming.htm>)

**Упражнения для глаз**



Закройте рукой один глаз, затем посмотрите  
вдаль прямо перед собой **2-3** секунды.



Поставьте карандаш на расстояние  
**15-20** см от глаз, смотрите на его кончик  
**3-5** секунд; затем переведите взгляд вдаль,  
повторить **10-12** раз.



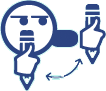
Перемещайте карандаш от расстояния  
вытянутой руки к кончику носа и обратно,  
следя за его движением, повторить **10-12** раз.



Открытыми глазами медленно,  
в такт дыханию, плавно рисуйте глазами  
«восьмерку» в пространстве: по горизонтали,  
по вертикали, по диагонали –повторить  
**5-7** раз в каждом направлении.



Поставьте карандаш на расстоянии **20-30** см от глаз,  
смотрите двумя глазами на конец карандаша **3-5** секунд,  
закройте один глаз на **3-5** секунд, затем снова смотрите  
двумя глазами, закройте другой глаз – повторить **10-12** раз.



Смотрите **5-6** секунд на карандаш, расположив  
его на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки;  
медленно отводите руку вправо, следите взглядом  
за карандашом, не поворачивая головы; выполните  
то же,отводя карандаш влево. Повторить **5-7** раз  
в каждом направлении.



Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый  
нижний угол, затем – в правый верхний; потом –  
в правый нижний, а затем – в левый верхний;  
повторить **5-7** раз, потом – в обратном порядке.

Заключение.

Педагоги обязаны учитывать тот факт, что вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность. Отсутствие мышечных напряжений и механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя снижает интенсивность кровообращения, ухудшает кровоснабжение головного мозга, осложняет его работу. Отсюда понятна необходимость выделения на уроке минут двигательной активности. Известно, что более эффективное восстановление работоспособности происходит при активном отдыхе.

 Активизировать его можно с помощью специально организованных физических упражнений, которые проводятся на физкультминутках. Даже фраза : «Выпрямили спинки , когда пишете», позволяет сколиоз и нарушения работы органов зрения. Существуют разные формы занятий физическими упражнениями на уроке: физкультурная пауза, физкультурная минутка, физкультурная микропауза. Комплексы упражнений выполняются примерно на 10 и 20 минутах урока. Кроме этого, особенно для детей начальной школы, среднего звена необходима гимнастика для снятия зрительного утомления, что я и использую по большей части на уроках биологии. Несмотря на то, что биология устный предмет, пишем меньше чем на уроках русского или математики.

Я считаю применение здровьесберегательных технологий на уроках обязательно, ведь мы – педагоги ответственны за каждого ребенка, а значит за детей всей нашей страны.

Литература.

Интернет ресурсы

1. <https://www.ochkov.net/informaciya/stati/chto-takoe-palming.htm>
2. <http://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJwNzNENgjAQAFAWqleqSOKHOzjCoQ29UDhyPUhgAIdgA_81OoXLmPjjjwzwXlDt0wGgSz2LYtzIACk0HBFaVC-EcTKNQVWfFDURQaRKUCZwNt-DdeBymC8sPPpUefE1TkMK50DeqA8dR66JzGh4VTOPaxo7brMsL8rSFdudtdkyPB_v--mzfH-vG12Pf0EhOaA&src=77756a&via_page=1&user_type=c&oqid=806a25f6315780d4>
3. <http://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJwFwUEOgjAQAEAOfmcpVgjEJ_iLAmvbCCx2txC4ePXg0UfwIBMTL77CuzNOZOSjUvM8p8GwRAFLrUlDVNeILJ4GBjrDiK2xZBdV5VrD2lKgCbnGgNYskV3jPILgxQ3UkfUeJqA6mJUmI9gN1MMYSBiZMXXSd0myL8pSF4c8y5LP9nvu-P144fd0r7bbH5B1OZ0&src=738088&via_page=1&user_type=c&oqid=806a25f6315780d4>.