

Секреты здоровьесберегающих технологий на уроках физики.

Ананьева О.В. ,учитель, МКОУ Большеясырская ООШ Воронежская область

Почему именно школа и учитель должны взять на себя заботу о здоровье школьников?

- * Во-первых: взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой, в том числе и за их здоровьем. А в школе обучающиеся проводят значительную часть времени.
- * Во-вторых: большая часть всех воздействий на здоровье обучающихся осуществляется именно педагогами в стенах образовательных учреждений.
- * В-третьих: медицина, как правило, занимается не здоровьем, а болезнями, т.е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы профилактическая, т.е. сохранение и укрепление здоровья школьников.

Существует много секретов здоровьесберегающей технологии, главным из которых, как мне кажется, является секрет доброты, состоящий в том, что без этой фундаментальной основы всего создаваемого на Земле результаты действий не принесут пользы ни тому, кто что-то делает, ни тому, для кого что-то делается.

И "доброжелательность", и "добродушие", и "добросердечность" - все, чего так не хватает в нашей современной жизни, происходит от корня "добро". На каждом своем уроке стараюсь видеть не массу, а каждого отдельного ученика, чтобы каждый из них почувствовал, что я, учитель, думаю и забочусь об их интересах, и сами стали дарить добро. Я стараюсь с первых минут урока, с приветствия создавать обстановку доброжелательности, положительной эмоциональной настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональную настрой учителя.

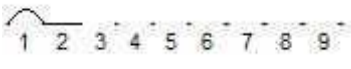
Нельзя забывать о психологическом климате на уроке. Сотрудничество и дружелюбие между учителем и учеником снимают стрессовую ситуацию, напряжение, позволяют полнее раскрыться ребенку. Шутка, улыбка создадут эмоциональную разрядку, позволят переключить внимание, сохранить темп урока и его плотность.

На уроках физики необходимо поддерживать у учащихся интерес к изучаемому материалу, их активность на протяжении всего урока, в то же время надо учитывать уровень усталости детей, стараться не причинить вред здоровью.

В связи с этим необходимо искать новые эффективные методы обучения, которые бы стимулировали самостоятельное приобретение знаний учащимися, активизировали бы мыслительные способности школьников и помогали сохранять здоровье.

Включение в уроки элементов здоровьесберегающих технологий делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое, рабочее настроение,

облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливает интерес к предмету. Четкая организация урока способствует выработке у учащихся умений планировать, организовывать свою деятельность. Положительным моментом в проведении урока является применение разнообразных форм работы с учащимися. Пример фрагментов урока по физике в 9 классе по теме «Колебания, волны, звук».

<i>Элемент урока</i>	<i>Анализ с точки зрения здоровьесбережения</i>
<p>Опрос: Физический диктант (дидактическая игра “Верить – не верить”). Учащиеся выполняют в тетрадках схему:</p>  <p>Если вы согласны с утверждением, высказанным учителем, то над номером утверждения поставьте дугу, если не согласны – прямую черту, соединяющую точки.</p> <ol style="list-style-type: none"> На Луне произошел сильный взрыв. Мы услышим его на Земле? Верите ли вы, что комар быстрее машет крыльями, чем муха. Верите ли вы, что источником звука являются колебания? 	<p>Нетрадиционно сформулированные вопросы позволяют снять стресс перед проверкой знаний, сосредоточиться и сконцентрировать внимание.</p>

На уроках важно уделять внимание вопросам, связанным со здоровьем и здоровым образом жизни, формировать отношение к своему здоровью как к ценности.

<i>Элемент урока</i>	<i>Анализ с точки зрения здоровьесбережения</i>
<p>От какой величины зависит громкость звука? (На доске представлена сравнительная таблица: шелест листьев – 10 дБ</p>	<p>Знания, полученные на уроке, позволят бережнее относиться к своему здоровью, выработать индивидуальный способ безопасного поведения.</p>

спокойная беседа – 40 дБ самолет при старте – 10 000 дБ)	
Демонстрация учащимися простых опытов со звуком. «Поющий бокал». Мокрой подушечкой указательного пальца провести по торцу тонкого стакана, заполненного жидкостью, и стакан «запоет». «Откуда происходит звук?»	Проведение простых опытов позволяет снять динамическую усталость, расслабить зрительный нерв, а определение местонахождения звука позволит сконцентрироваться и продолжить работу.

Очень хорошо, когда на уроке физики ученики фантазируют, воображают, придумывают мысленно какой-то эксперимент - это помогает не только развивать творчество ребят, но и преодолевать усталость, уныние, неудовлетворенность, ведь ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно. В 8 классе при изучении темы: «Кристаллизация тел» я переключая внимание ребят на литературу (читаю отрывок стихотворения) и задаю вопрос: «Прав ли поэт?». Ещё предлагаю ученикам пофантазировать о том, как добыть огонь с помощью льда. Ребята начинают активно мыслить, у них появляется уверенность в своих силах (так как поощряются даже неверные версии), снимается негативное отношение к учебной работе. Уменьшается тревожность. В конце всех рассуждений и предложений зачитываю ребятам отрывок из "Путешествия капитана Гаттераса" Жюль Верна, где эту же проблему решил доктор.

На вопрос "Как потушить пожар?" ребята, как правило, отвечают, что необходимо пламя залить водой. Выясняем, почему вода гасит огонь, в каких случаях этот способ применим, а в каких опасен. В ходе обсуждений вырабатываем правила поведения при различных пожарах. Такие знания позволят ребятам сохранить свое здоровье и окружающих.

Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал, поэтому использую запоминалки. Например,

*Массу мы легко найдём,
Умножив плотность на объём.
Если слово "бац" запомнишь,*

Формулу объёма вспомнишь.

$$V=bas$$

Не лезьте вводу глубоко,

В воде давление велико.

Надавит сверху РО-ЖЕ-АШ

И вдруг концы свои отдашь.

$$P = \rho g h$$

Не нужно забывать о том, что отдых – смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока следует позаботиться о смене 4-5 видов деятельности.

Хорошие результаты даёт проговаривание законов, прописывание в воздухе формул, работа в группах. Несколько минут на уроках (но только если работа была напряженной) следует уделить коротким физическим упражнениям, упражнениям для глаз:

-движение глазами вверх – вниз;

- вправо – влево;
- вращение по часовой стрелке;
- против часовой стрелки;
- закрыть глаза и представить поочередно цвета радуги;
- потягивание и потирание мочек уха

.Некоторые аспекты урока:

- * создание оптимальных санитарно - гигиенических условий обучения в классах;
- * разнообразие видов и форм уроков - удивление нестандартностью проведения;
- * формулирование целей урока вместе с учащимся, определение ими задач, которые следует решить для достижения целей;
- * гибкость структуры урока в соответствии не только с целями урока и спецификой учебного материала, но и с особенностями класса;
- * использование привлекательной мотивации (кроме оценок), способствующей активной самореализации учеников;

- * разрешение в некоторых случаях (при выполнении заданий, ответах на вопросы, контрольных работах) пользоваться вспомогательными средствами, например, конспектом;

- * при появлении признаков утомления у ребят - изменение интонации и громкости речи, привлечение внимания учеников, например, неожиданным примером;
- * использование работы в парах постоянного и переменного состава и в малых группах (2-4 ученика);
- * подведение итогов урока на последних 4 -5 минутах, и лучше всего вместе с учащимися,
- * рефлексия,
- * во избежание гиподинамии у детей обеспечение хотя бы небольшой организованной двигательной активности,
- * ежеурочные разминки в начале урока (10 - 15 секунд),
- * для слуха - различение слов, акцентов, тихой речи,
- * для речевого аппарата - произнесение слогов, слов, скороговорок, тихо, громко, с разной акцентировкой,
- * для кистей пальцев рук - сгибание и разгибание пальцев, круговые движения в лучезапястном и локтевом суставах,
- * для зрения - поисковые движения для глаз, различение цвета, размера,
- * физкультминутки на 15 - 25-ой минутах урока на снятие мышечного утомления с плечевого пояса, мышц спины, кистей рук; зрительного утомления, минуты релаксации, массаж активных точек, чередование поз, дыхательная гимнастика.

Таким образом, учитель постоянно должен заботиться о сохранении психического и физического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы учащихся, а так же быть умелым дирижером своего оркестра, и тогда музыка знаний зазвучит полно и без фальши.

И в заключении:

Одного мудреца спросили: “Что самое главное в жизни: богатство или слава”? Мудрец ответил: **“Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровье – один из важнейших источников счастья и радости”**.

Чего я и вам желаю!