**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОНОЛОГИИ**

**НА УРОКАХ ГЕОГРАФИИ**

**Гледяева И.В.**

Гледяева Ирина Владимировна, учитель географии

средней общеобразовательной школы №2 МО Каневской р-н.

Аннотация: три кита сохранения культуры здоровья учащихся на уроках географии. Это физическое ,психическое и социальное здоровье. Как применять методы и приёмы в рамках данной технологии: динамические паузы; кинезиологические упражнения; географические игры для повышения качества образования и снижения показателей заболеваемости обучающихся, повышение мотивации к учебе, решение проблем с дисциплиной.

Ключевые слова:мимические упражнения,пальчиковая гимнастика,динамические паузы; кинезиологические упражнения; географические игры.

География - самый интересный, на мой взгляд, предмет. «Какая другая наука может быть прекрасней для детей!» - писал Н. В. Гоголь и был абсолютно прав.

Дети – наше продолжение, наша любовь, вера и надежда, наш повседневный труд и тяжелая работа. Да, именно работа, ибо для здоровья ребенка надо потрудиться. Поэтому найти методы и пути решения проблем для сохранения и укрепления здоровья учеников стало моей первоочередной задачей.

Моя педагогическая деятельность в рамках сохранения культуры здоровья ребенка основывается на «трех китах»: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.

**«Кит» первый - это физическое здоровье**. Чтобы ребенок стал умным и образованным, необходимо заботиться о его телесном здоровье. Как же помочь детям освоить лавину знаний и сохранить здоровье? Ведь в мире нет ни одного лекарства, которое бы заменило движение, а движение может заменить все лекарства мира.

Ключевым направлением для этого были выбраны здоровьесберегающие технологии, которые направлены на укрепление здоровья школьников на основе личностно-ориентированного подхода. К отличительным особенностям здоровьесберегающих технологий относятся: соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям обучающихся; рационально организованный двигательный режим.

Поэтому для того, чтобы укрепить здоровье моих воспитанников, стала использовать в своей работе технологию сохранения и стимулирования здоровья.

На своих уроках и во внеурочной деятельности применяю следующие методы и приёмы в рамках данной технологии: динамические паузы; кинезиологические упражнения; географические игры.

**Динамические паузы** - это вид активного отдыха. **Проводятся они тогда,** когда дети утомились. Признаки усталости выражаются по-разному: ребята начинают двигаться, теряют интерес, внимание у них рассеивается, снижается работоспособность, затрудняются процессы запоминания и мышления**. К динамическим паузам относятся следующие упражнения:**

**1.Выполнение упражнений под музыку (физкультминутки).**

Для улучшения мозгового кровообращения **.**  
1. И. п.– сидя на стуле. На   1–2- плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.   
  
2. И.п. – сидя, руки на поясе. На 1- поворот головы вправо. 2- и.п.  На   3

       поворот головы влево. 4- и.п. Повторить 6–8 раз.  Темп медленный.   
  
3. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. На 1–2-взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.   
  
4. И.п. на 4–5 то же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо.

6. И.п. повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**Тренируем оба полушария мозга**

Правое полушарие мозга – распознает цвета, левое – читает. В этом упражнении происходит балансировка полушарий и тренировка их взаимодействия.

Задание:

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет (именно цвет) каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше.

**2. Мимические упражнения.** Например, прошу детей изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей: гримаса ежика — губы вытянуты вперед - влево - вправо - вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. Ученикам также предлагаются карточки с изображением эмоций и ребята их повторяют.

**3. Пальчиковая гимнастика**

Успешность применения динамических пауз на занятиях и уроках зависит от их разнообразия. Умелый подбор и неоднократное включение в структуру

учебной деятельности игровых движений помогает сохранить и укрепить здоровье детей. 

**2.Кинезиологические упражнения.**

Кинезиология – это методика сохранения здоровья путем физической активности. Прошу детей рисовать одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки (квадраты, линии и т.д.). При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга. Обычно провожу данные упражнения перед контрольной работой или введением нового материала.

**3. Географические игры.**

В процессе игры школьники получают знания, испытывая при этом удовольствие. Положительные эмоции сказываются на лучшем усвоении изучаемого материала. Вот почему игра - средство всестороннего развития способностей ребенка. На своих уроках часто провожу с детьми географические викторины, конкурсы, загадываю географические загадки, разучиваем стихотворения. Игры я включаю в занятия кружка, их провожу на экскурсиях, школьных переменах.

Так как сама увлекаюсь туризмом, то стараюсь личным примером привлечь к туристическим походам ребят моего класса, где я классный руководитель. Учу своих юных туристов упорству и терпению. Ведь чтобы добраться до вершины, нужно иметь хорошую физическую подготовку и волю к победе. Моя задача помочь ребятам в приобретении полезных навыков, а именно: ориентирование на местности, приготовление пищи на костре и многое другое. Походы становятся поворотным событием в жизни каждого ребёнка. Многие ребята начинают заниматься спортом и даже писать стихи.

Я вижу по результатам работы, что при создании благоприятных условий для ученика он сам может быть творцом своего здоровья и физического совершенства.

**Кит» второй – это психическое здоров**ье. Чтобы ребенок любил учиться, надо сделать его учение радостным и познавательным.

Как говорил Джанни Родари: «Многое учится со слезами, горькими и бесполезными, а могло бы быть выучено легко и со смехом». Юмор - хороший учитель, он снимает напряжение, рождает положительные эмоции. Доброжелательная обстановка, тактичное исправление допущенных ошибок, отсутствие неудовлетворительных оценок способствуют повышению

работоспособности и качественному усвоению знаний. Мы разгадываем ребусы, загадки, головоломки, путешествуем по дальним странам. Когда ребята работают с картой, включаю им запись шума моря или пения птиц. И вижу, как на их лицах появляются улыбки.

Мы вместе с детьми выполняем электронно – музыкальные физкультминутки и другие полезные **упражнения для глаз** для снижения утомляемости. Каждому упражнению можно придать игровой или творческий характер. Например, на кончик «волшебной палочки» крепится смайлик с веселым лицом и детям предлагается проследить глазами за перемещением смайлика по заданной траектории.

Особая методика, основанная на влиянии фотонов света различной длины волны на мозг ребенка – это **цветотерапия.** Благодаря воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении раздражительности, чрезмерной активности. Стараюсь использовать сигнальные карточки разной цветовой гаммы для оценивания ответов друг друга. Изменение рассадки в классе так же способствует сотрудничеству, созданию благоприятной психологической обстановки. По окончании уроков ученики покидают класс с хорошим настроением, т.к. отрицательные факторы практически отсутствуют.

Главное, не подавлять ребёнка, разрешить ему быть самим собой. И я позволяю каждому быть творцом. На внеурочных занятиях занимаемся творчеством: рисуем кенгуру и слонов, путешествуем по неизведанным странам, танцуем африканские танцы. В такие моменты класс превращается в творческую мастерскую, где школьники создают свои шедевры. Не зря говорят: «Дети с удовольствием учатся, когда их с удовольствием учат».

Вся моя работа направлена на формирование нового человека – человека здорового! И только в наших руках помочь ему стать таким!

**«Кит» третий – это социальное здоровь**е. Каждый ученик – личность, и поэтому для счастья на уроке одному нужна хорошая оценка, другому – интересное задание, а третьему – всего лишь добрый взгляд, поощрение, признание. Главное для учителя – позволить каждому ребенку быть собой.

По моему мнению, здоровым можно назвать человека, который здоров и физически, и духовно. Классными часами не ограничиваюсь. В моей педагогической копилке много интересного: помощь ветеранам, театрализованные представления для младших школьников, посещение уроков в библиотеке при храме Покрова Пресвятой Богородицы, уроки мужества, этнографические экскурсии в Тамань… Мои ученики с большим желанием создают творческие презентации, проекты, участвуют в конкурсах, экскурсиях, походах, акциях.

Мой долг как учителя здоровья – воспитать у детей нравственные ценности: сострадание, ответственность за свои поступки, снисхождение к слабым, любовь к ближним, умение жить ради других.

Успеваемость моих учеников по географии, результативность их участия в конкурсах и исследовательских проектах подтверждают эффективность используемых мной **здоровьесберегающих технологий**  которые позволяют:

* Повысить качество обучения;
* Снизить показатели заболеваемости обучающихся;
* Повысить мотивацию к учебной деятельности;
* Решить проблему учебной дисциплины.

Все вышеуказанные формы, методы и приемы работы, сочетающей умственную деятельность с физической активностью, приводят не только к укреплению и сохранению здоровья детей, но и позволяет активизировать познавательный интерес учащихся, повышает мотивацию к обучению, сохраняет необходимый уровень формирования качества знаний.

Используемая литература.

* Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г., №1897 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: 2010г.
* Безух К.Е. Культура здоровья школьников. – Волгоград: «Учитель», 2011
* Тареева Л.И. Активные формы обучения. – Волгоград: «Учитель», 2008
* Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения. Методические рекомендации //Под редакцией В. Д. Сонькина, М. М. Безруких. - М.: Триада - фарм, 2004.
* Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. Под редакцией М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. Москва, 2002г.
* Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы». - М: АРКТИ, 2003;
* Смирнов Н К. «Как обучать школьников без ущерба для их здоровья», М., Чистые пруды, 2005
* Интернет ресурсы:
* http://pedsovet.org/forum/index.php?s=4941aabe3689e2798500473207a3eac3&act=Attach&type=post&id=166, http://www.openclass.ru/, http://zdorovie-shkolnika.spb.aif.ru/.