

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИКИ

*Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка -
... это, прежде всего, забота о гармонической полноте
всех физических и духовных сил,
и венцом этой гармонии является радость творчества.*

В.А. Сухомлинский.

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- ❖ стрессовая педагогическая тактика;
- ❖ несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- ❖ несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- ❖ недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- ❖ провалы в существующей системе физического воспитания;
- ❖ интенсификация учебного процесса;
- ❖ функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- ❖ частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- ❖ отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные

профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

В настоящее время педагогическая общественность все больше осознает, что именно педагог способен сделать для здоровья учащихся гораздо больше, чем врач. Именно в школе учащиеся проводят значительную часть дня, и не помочь им сохранить здоровье – проявление бездушия и непрофессионализма. Школа остается той социальной структурой, в которой учащиеся не только могут сохранить свое здоровье, но и получить знания и устойчивые навыки здорового образа жизни. Поэтому одной из важнейших задач современной школы является сохранение здоровья детей. Учитель должен постоянно об этом помнить, он должен так же заботиться о состоянии психического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному состоянию, названы плохая наследственность, вредное влияние окружающей среды и условий жизни, как в семье, так и в образовательных учреждениях: недостаточное освещение рабочих мест, перегруженность основными и дополнительными занятиями, неблагоприятное психологическое климата школьных коллективов (из материалов коллегии Министерства образования).

Все выше перечисленные факторы и многие другие приводят к тому, что на сегодняшний день только одного из десяти школьников можно признать здоровым. Следовательно, нам педагогам, необходимо применение здоровьесберегающих технологий и методик на своих уроках, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формированию потребности умения и решимости творить свое здоровье.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения — обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за время обучения в школе, сформировать у него знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для реализации целей учителям приходится ежеурочно решать следующие задачи:

1. организовать работу с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
2. создать условия ощущения у детей радости в процессе обучения, воспитание культуры здоровья;
3. развивать творческие способности;

4. давать знания по предмету, несущие воспитательное воздействие, в том числе, формирующие здоровый образ жизни учащихся;

5. осваивать новые методы деятельности в процессе обучения школьников, предполагающие использование здоровьесберегающих технологий.

Физика является лидером современного естествознания и фундаментом научно-технического прогресса. В школе физика рассматривается как один из предметов, выполняющих не только познавательную, но также развивающую и воспитательную функции. Этот предмет необходим всем, так как содержит мощный гуманитарный потенциал, дающий возможность развивать мышление, формировать мировоззрение, раскрывать целостную картину мира через основные законы и принципы природы, воспитывать эстетическое чувство и духовность, сохранять здоровье учащихся.

Физика, ее явления и законы действуют в мире живой и неживой природы, что имеет весьма важное значение для жизни и деятельности человеческого организма и создания естественных оптимальных условий существования человека на Земле. Человек - элемент физического мира природы. На него, как и на все объекты природы, распространяются законы физики, например, законы Ньютона, закон сохранения и превращения энергии и другие.

Физика в подавляющем большинстве школ изучается в среднем и старшем звене, чаще всего, с 7 класса, когда у школьников уже начинают проявляться и обостряться различные хронические и “приобретенные” заболевания. Не менее важен и тот факт, что по шкале трудности предметов (по И.Г.Сивкову) физика занимает “почетное” третье место – 9 баллов из 11. По шкале трудности И.Александровой, М. Степановой физика в 9 классе, например, имеет самый высокий ранг трудности. Естественно, что при изучении этого предмета школьникам приходится испытывать значительные интеллектуальные, психоэмоциональные и даже физические нагрузки. Естественно, что перед учителем физики неизбежно встает задача качественного обучения данному предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении этой задачи и могут помочь здоровьесберегающие технологии, которые позволяют решить не только основную задачу, стоящую перед ними, но также могут быть использованы как средство повышения мотивации к учебно-познавательной деятельности учащихся.

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. 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.

Безусловно, на уроках физики вопросам сохранения здоровья должно уделяться достаточное внимание. Важно, чтобы дети задумывались о своем здоровье не потому, что к этому призывает учитель или ребенок испытывает недомогание, а дети должны прийти к внутреннему убеждению, пониманию необходимости беречь здоровье и почему это так важно.

Как и многие учителя, я владею приемами, направленными на поддержание здоровья учащихся (проведение сквозного проветривания, гимнастики для глаз, динамических пауз во время урока, индивидуального темпа работы). Но я считаю, что роль физики в сохранении и укреплении здоровья учащихся гораздо более значительна.

Создание адаптивного пространства для каждого отдельного ученика осуществляю через:

- дифференциацию и индивидуализацию обучения;
- использование игровых технологий;
- проектную и коллективную деятельность.

В своей педагогической деятельности я исхожу из концепции творческого развития **здоровой личности**.

Подобрала и активно включаю в программу курса физики задачи и задания здоровьесберегающего характера.

Осуществляю интеграцию учебной и внеурочной деятельности учащихся: решение лично значимых для ученика прикладных задач способствуют расширению их кругозора, усилению интереса к науке физике. Включаю в программу вопросы, связанные с физикой человека, что позволяет учащимся продвинуться по пути познания самих себя, лучше понять природу человека и его возможностей.

Здоровьесберегающие технологии в обучении физики – это технологии проблемные, игровые, проектные, творческие, поисково-исследовательские. Это и самостоятельный поиск информации, выдвижение гипотез, способов решения задач, разработка проектов, творческих заданий, игры, общение, использование образов, идей, ролей. Без всего этого нет и не будет творчества, интереса и хорошего самочувствия.

Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок физики исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п. На начальном этапе обучения физике это могут быть игровые задания для обобщения знаний (“паспорта сил”, “физические сказки”, кроссворды, задачи-загадки и т.д.). Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного физического механизма, прибора, закона или явления. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное физическое явление.

В современных условиях гигиеническое обучение и воспитание учащихся приобретает важную роль в деле сохранения здоровья подрастающего поколения, однако оно проводится в школах не регулярно и, как правило, лишь на уроках биологии. Между тем проблема гигиенического воспитания учащихся должна решаться комплексно, при изучении практически всех школьных предметов, в том числе и физики. Преподавая эту науку, рассматриваю влияние многих физических параметров окружающей среды (силы тока, напряжения, влажности, температуры и др.) на организм человека, даю ученикам представление о том, что существуют критические значения этих параметров, превышение которых вредно для здоровья и даже опасно для жизни. Гигиенический аспект физических знаний способствует повышению интереса учащихся к физике, помогает им овладеть важными практическими умениями и навыками, необходимыми в жизни и трудовой деятельности. Вот несколько примеров гигиенических сведений, с которыми знакомяю учащихся на уроках физики.

При изучении свойств твердых, жидких и газообразных тел, одновременно с рассмотрением молекулярного строения и физических характеристик воды (текучести, малой сжимаемости, передачи давления по всем направлениям и др.), полезно рассказать ученикам о физических методах очистки питьевой воды (использовании с этой целью отстойников, фильтров и пр.), об устройстве водопровода и качестве воды в нем, о рациональном использовании водных ресурсов, а также о важности соблюдения основных гигиенических требований к питьевой воде, подчеркнув необходимость выполнения гигиенических правил при употреблении воды из природных источников в походах, на экскурсиях, в пионерских лагерях. Они должны знать, что использование воды для питья из открытых водоемов или арыков опасно, особенно в весенний и летний периоды, когда на полях применяются удобрения и ядохимикаты, попадающие через грунтовые воды в источники. Каждому школьнику необходимо осознать, что пить некипяченую воду нельзя.

Учебный материал о теплопередаче, процессах нагревания и перехода веществ из одного агрегатного состояния в другое полезно дополнить сведениями о возможности переохлаждения, перегревания организма человека в зимнее или летнее время года в районах резко континентального климата, о роли закаливания, физических свойствах одежды, ее гигиенически правильном использовании, о «микроклимате» классных комнат, жилых помещений (температуре, влажности), необходимости соблюдения гигиенических норм физических параметров и способах поддержания нормальных условий в них.

Излагая материал о взаимных превращениях жидкостей и газов, о свойствах паров, следует подчеркнуть важность с гигиенической точки зрения поддержания норм влажности воздуха в помещении, рассказать о том, что избыток или недостаток паров воды в воздухе может привести к плохому самочувствию человека, различным заболеваниям органов дыхания, порче продуктов.

Изучение физических основ работы тепловых двигателей должно сопровождаться выяснением того вреда окружающей природе, людям, который обусловлен загрязнением воздуха выхлопными газами автотранспорта, а также рассмотрением всех возможных мер, снижающих его негативное воздействие.

Особого внимания заслуживает раздел «Электричество», поскольку существует угроза поражения электрическим током. Гигиенические правила поведения при пользовании электричеством определяются в основном требованиями техники безопасности. Как известно, прохождение тока через тело человека вызывает судорожное сокращение мышц, в том числе осуществляющих дыхание и работу сердца; смерть наступает из-за нарушения нормальной деятельности сердца и легких. Паралич дыхания человека наступает при силе тока 0,1 А, при длительности 3 с - смертельное поражение, которая определяется не только напряжением, но и сопротивлением человеческого тела в момент соприкосновения с электрической цепью.

Школьники должны знать, что при поражении электрическим током могут быть применены два метода оживления организма:

➤ искусственное дыхание путем ритмического вдувания воздуха из своего рта в рот или нос пострадавшего (10—12 раз в 1 мин);

➤ поддержание искусственного кровообращения закрытым массажем сердца путем сжатия его мышц ритмическими надавливаниями на переднюю стенку грудной клетки в ее нижней трети (60—70 р. в 1 мин).

Но главное — не допускать поражения, неукоснительно выполняя правила пользования электроприборами: на электрической плитке, следует перед ее включением проверить исправность шнура, поставить ее на огнеупорную подставку (металлическую, асбестовую), а затем ввести штепсельную вилку в отверстия розетки. Лучше всего пользоваться плиткой с закрытой спиралью, эмалированной посудой и не выключать плитки дерганием за шнур.

В теме «Механические колебания. Звук» важно сообщить ученикам о том, как воздействуют на человека музыкальные звуки и шум, об основных источниках шума на производстве и в быту, о допустимых нормах шума, методах его уменьшения. Рассматривая колебания, следует отметить и отрицательное влияние вибрации на здоровье человека, привести примеры, как гигиенические требования воплощаются в конкретных технических antivибрационных устройствах. При изучении законов освещенности и коррекции зрения надо выяснить причины близорукости и дальнозоркости глаза, сообщить об основах гигиены зрения, нормах освещенности, правилах размещения источников света в помещении и т. д.

Опыт показывает, что такое содержание указанных разделов и введение их в программу курса физики привлекает интерес к предмету и дает межпредметные дополнительные знания. Методический анализ различных разделов школьного курса позволили перейти к выводу: все темы курса физики содержат внутренние возможности для формирования понятий о здоровье. Нужна только соответствующая методика преподавания.

Обучая предмету физика, каждый учитель проводит лабораторные работы. При их выполнении учащийся должен соблюдать меры предосторожности с различными приборами. Так как есть возможность не только выхода их из строя, но и можно нанести себе ранение.

Создание благоприятного психологического климата на уроке является одним из важнейших аспектов современного урока. При этом с одной стороны решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого

ребенка. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Все здоровьесберегающие уроки по физике можно условно разделить на следующие виды:

I. Это запланированный «Урок здоровья», проводимый в конце изучаемой темы (урок обобщения, урок закрепления или повторения материала). Такие уроки придумываются учителем заранее и включаются в тематическое планирование. Например: «Механика в спорте», «Физика температур», «Электростатические явления в жизни человека», «О роли полей в живых организмах», «Здоровье и радиация» и др.

II. Это может быть урок, в который включены элементы здоровьесбережения, так как содержание урока имеет отношение к здоровью. Например, для тем, входящих в программу физики :

Тема	Вопросы здоровьесбережения
Человек – часть природы, зависит от нее	Взаимосвязь природы и человеческого общества. Охрана окружающей среды по месту проживания и учебы.
Измерительные приборы	Меры безопасности при работе со стеклянной посудой. Осуществление простейших физиологических измерений (вес, рост, частота пульса).
Инерция	Переход улицы на перекрестке. Правильность приземления во время прыжков. Правила безопасного спуска на лыжах с гор.
Механическое движение. Скорость.	Безопасность поведения на дорогах. Дорога глазами водителя.
Масса	Умение измерять вес тела. Ожирение – угроза здоровью.
Сила	Предельно допустимая нагрузка поднимаемой тяжести для девочки, мальчика, взрослого человека.
Диффузия	Искусственное дыхание.
Смачиваемость	Гигиена кожи. Моющие и чистящие средства, правила хранения и использования.
Давление	Безопасная работа с режущимися и колющимися инструментами.
Атмосфера	Ароматерапия.

Атмосферное давление	Как мы дышим и пьем. Метеозависимость людей.
Давление внутри жидкости	Дайвинг. Требования безопасности.
Архимедова сила	Правила безопасного поведения на воде. Правила тушения бензина и спирта.
Температура.	Температура тела показатель сопротивляемости человека
Законы постоянного тока	Оказание первой помощи при поражении током
Виды излучений	Влияние солнечной энергии на организм
Линзы. Построение изображений с помощью линз.	Профилактика близорукости
Понятие о телевидении	Телевидение и дети
Электромагнитное поле	Влияние компьютера на здоровье человека
Шкала электромагнитных волн	Защитные силы организма и здоровье
Биологическое действие радиоактивных излучений	Ионизирующая радиация и здоровье
Механика в спорте и искусстве	Рычаги в теле человека .Опорно-двигательный аппарат Физическое развитие человека .Механика сердечного импульса. Трение и учет на практике.
Механика в космонавтике и воздухоплавании	Влияние гравитации на человека..Состояние невесомости.Перегрузки и их влияние на человека
Механика в транспорте и строительных сооружениях	НТП и охрана окружающей среды
Мир звука. Физика и музыка	Музыкальные инструменты как источники звука. Вопросы слуха человека.
Физика температур	Влияние температурных условий на жизнь человека. Насыщенные и ненасыщенные пары и их роль в жизни

	<p>человека .Роль влажности и ее регулирование в промышленных и домашних условиях. Влажность и погода . Изменений свойств наиболее распространенного вещества (воды) при переходе из одного состояния в другое и использование их в жизнедеятельности человека .Механизм терморегуляции и теплоотдачи человеческого тела.</p>
Физика и экология	<p>Экологические проблемы и охрана окружающей среды. Влияние работы тепловых двигателей на экологические процессы (неизбежность выделения тепла в окружающее пространство, выход отработанных газов и др.).Разрушение озонового слоя Земли и его последствия (использование фреона в холодильных установках, применение аэрозолей и др.).Возможные изменения климата в результате деятельности человека. Необходимость целенаправленной работы по охране окружающей среды. Международное сотрудничество в решении экологических проблем. Правила и средства гигиены и косметики с точки зрения науки. Проблемы воздействия человека на биосферу.</p>
Электростатика	<p>Вред электростатических явлений</p>
Электромагнитные явления	<p>О роли полей в живых организмах. Электрические и магнитные явления в медицине. Электричество в медицине. Электричество в информационной службе. Техника безопасности и охрана труда при использовании электрического оборудования .</p>
Средства связи	<p>Автоматические устройства на основе использования полупроводниковых приборов и их роль в повышении производительности труда, обеспечении безопасности людей и др. .Использование электромагнитных волн в медицине, авиации, военной технике и т.д. .</p>
Световые явления	<p>Вопросы зрения. Роль освещения в производственных и домашних условиях .Световое и цветное оформление реклам, витрин, декораций .Негативное влияние на организм человека сокращения светового дня на Севере .</p>
Физика атома и атомного ядра	<p>Экологические проблемы, связанные с использованием радиоактивных элементов, и пути их преодоления. Дозиметры .Биологическая допустимая доза облучения .Последствия Чернобыльской и Челябинской аварий на атомных предприятиях. Последствия падения ракет на территорию Республики Саха. Ответственность человека за сохранение жизни на Земле. Дефицит светового и ультрафиолетового излучения на Севере. Влияние различных излучений на живые организмы</p>

III. Это может быть стандартный, типичный, хорошо продуманный методически урок по физике, на котором ничего не говорится о здоровье, но это здоровьесберегающий урок, так как это урок, на котором учитель:

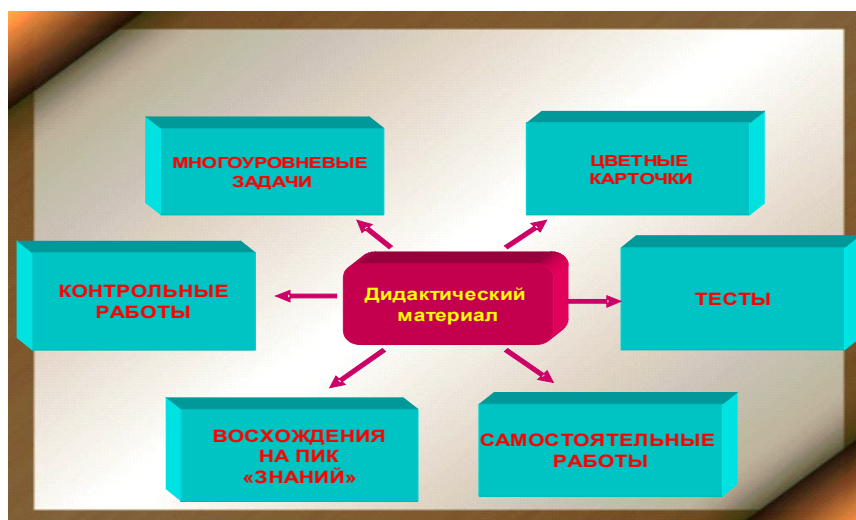
- формирует интерес к своему предмету;
- устанавливает доверительные, партнерские отношения;
- продумывает урок максимального умственного, психологического и нравственного комфорта;
- максимально использует индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения.

Главным критерием такого урока, по моему глубокому убеждению, является желание детей, уходя с урока, встретиться вновь с уроком физики, где комфортно, где есть душевное взаимодействие ученика и учителя, где есть возможность творчески раскрыться, где интересно, а физика понятна.

В своей работе широко использую технологию уровневой дифференциации. Среди классификационных параметров этой технологии потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье учащихся видится в таких, как приспособляющая философская основа, система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью, целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

Важной отличительной особенностью данной технологии, которую можно рассматривать как системообразующую для целой группы образовательных технологий, является разработанный подход к оцениванию знаний учащихся.

Дифференцированные задания учащимся для урочной и внеклассной познавательной деятельности открывают большие перспективы, если основой является опора на имеющий познавательный интерес к какой-либо теме, проблеме, виду деятельности.



Применение технологии уровневой дифференциации помогло мне достичь следующих целей:

Для первой группы (базовый уровень)

1. Пробудить интерес к предмету путем использования заданий базового уровня, позволяющих работать в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
2. Ликвидировать пробелы в знаниях и умениях.
3. Сформировать умения осуществлять самостоятельную деятельность по образцу.

Для второй группы (основной уровень)

1. Развивать устойчивый интерес к предмету.
2. Закрепить и повторить имеющиеся знания и способы действия.
3. Актуализировать имеющиеся знания для успешного изучения нового материала.
4. Сформулировать умение самостоятельно работать над заданием.

Для третьей группы (повышенный уровень)

1. Развивать устойчивый интерес к предмету.
2. Сформировать новые способы действия, умения выполнять задания повышенной сложности.
3. Развивать воображение, ассоциативное мышление, раскрыть творческие возможности, совершенствовать языковые умения учащихся.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. На уроках физики практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях.

С каждым годом на наших дорогах увеличивается число транспортных средств, растет и травматизм, обусловленный незнанием или несоблюдением правил дорожного движения. Большое количество дорожно-транспортных происшествий происходит с участием школьников. Наиболее распространенные нарушения:

- 1) переход дороги на запрещенный сигнал светофора;
- 2) внезапный выход на проезжую часть из-за стоящего транспорта;
- 3) переход дороги перед близко движущимся транспортом;
- 4) нарушение правил езды на велосипеде;
- 5) игра на дороге;

Необходимо убеждать детей в том, что следует знать и выполнять правила дорожного движения, на улицах и дорогах быть внимательным и дисциплинированными. Помочь учителю в этой работе может система специально подобранных задач, решаемых на уроках физики в 7 — 9 классах. По степени трудности задачи не одинаковы, это позволяет дифференцировать работу учащихся, предлагая различные задания для самостоятельной работы

на уроке и дома, проведение олимпиад, викторин. Решение «транспортных» задач не должно заканчиваться получением числового ответа. Следует обсудить ответ с учениками, проанализировать полученный результат.

Дифференцированные задания учащимся для урочной и внеклассной познавательной деятельности открывают большие перспективы, если основой является опора на имеющий познавательный интерес к какой либо теме, проблеме, виду деятельности. Учащиеся, интересующие проблемой сохранением здоровья полезно предложить составить и решить задачи на расчет калорийности пищи, на расчет скорости разбега, приготовить доклады «Физические основы бега», «Физические основы метания диска» и т.д.

Каждый учитель на своем уроке должен заботиться о здоровье учащихся. Поэтому на своих уроках я слежу за посадкой ученика за школьной партой, так как сидячая поза увеличивает статистическую нагрузку и снижает и без того низкую двигательную активность современного ребенка. Во время урока для учащихся провожу физкультминутки, особое внимание уделяю гимнастике для глаз, осанке.

Современным обществом востребовано не только повышение качества образования, и совершенствование его структуры, но и укрепление здоровья обучающихся, и обеспечение психологического комфорта участникам педагогического процесса. Это продиктовано быстрыми темпами развития высоких технологий, а также устойчивыми негативными тенденциями в динамике состояния здоровья детей и подростков. Одним из способов решения проблемы ухудшающегося состояния здоровья детского населения, является реализация здоровьесберегающих технологий в процессе обучения.

Исходя из опыта работы, можно сделать вывод: здоровьесберегающий подход в развитии успешности учеников является перспективным. Это подтверждает рост мотивации к изучению предмета, стойкий интерес к познавательной деятельности, в том числе творческой. 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.

Информационные ресурсы:

- Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
- Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
- Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
- <http://www.pedsovet.ru>
- <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

