

# ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2011 „Методическая копилка”

*Ведерникова Татьяна Ивановна*

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Средняя*

*общеобразовательная школа № 46 Ленинского района города Саратова*

## **ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ**

Кто из нас не хочет быть крепким, сильным, здоровым. Хорошее здоровье всегда было залогом успешной карьеры, учебы и плодотворной работы. С детства каждому из нас известно, что физически здоровому человеку намного легче выполнить любую работу и любое задание, чем тому, кто здоровьем слаб.

Увы, не каждый человек может похвастаться отличным природным здоровьем.

По статистическим данным лишь 16% населения здоровы, 50% имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 34% - хроническую патологию. Еще хуже обстоит дело с детским населением. Медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%); стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50- 60% школьников; резкое увеличение доли патологии нервной системы, органов чувств, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей; увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов).

В связи с этим, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого

используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

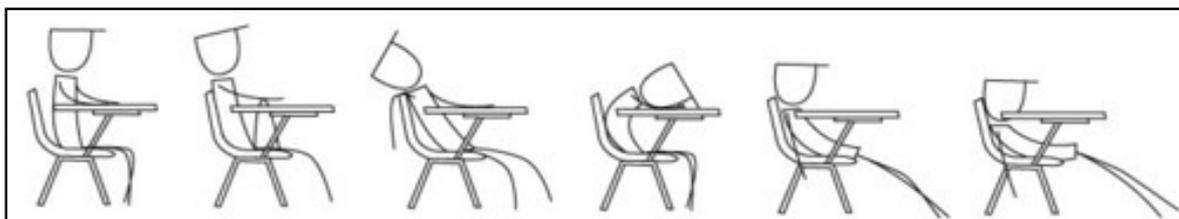
Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для достижения этой цели большую роль играет предмет «биология». Курс этой образовательной области выстроен так, что практически каждый урок несет элементы здоровьесбережения. Особенно курс 8 класса «Биология. Человек».

На своих уроках я стараюсь создать здоровую психологическую обстановку и повысить интерес к предмету. В связи с этим во время урока чередую различные виды деятельности: работа с тетрадью, учебником, индивидуальный и фронтальный опросы, проведение лабораторных и практических работ. Использование компьютерных технологий также позволяет повысить заинтересованность учащихся, улучшить качество восприятия материала, а компьютерное тестирование учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук. Это помогает обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего урока, позволяет отодвинуть утомление и избежать переутомления.

Ни для кого не секрет, что у многих школьников выявлено нарушение осанки, различной по степени сколиозы, деформации грудной клетки, снижение мышечного тонуса. Чаще всего проблемы с нарушением осанки происходят из-за длительного сидения за неудобным столом, не правильно подобранной мебели. Ученик начинает сутулиться. А в последнее время

появилась еще одна очень плохая и распространенная привычка – ложиться грудью на стол.



наиболее распространенные позы учеников, сидящих за партой

Поэтому на уроках биологии будет совсем не лишне вспомнить простые правила по предупреждению искривления осанки и предложить ребятам несколько упражнений, которые не отнимут много времени от урока, но снимут усталость и расслабят мышцы.

1. Упражнение “Любопытная Варвара”. Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, дышать трудно. Расслабьтесь, слушайте и делайте:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед, тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслаблена.

2. Упражнение “Птица перед взлетом”. Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперед, руки за спиной, ноги не сгибаем, голова вперед, руки за спиной подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят спокойно, свободно (5-6 сек.).

Другое нарушение – снижение остроты зрения. По данным специалистов за годы обучения в школе число нарушений зрения возрастает в 5 раз.

Чтобы снять усталость с глаз, учащимся предлагаются следующие упражнения:

и.п. – сидя. Движение зрачков влево - вправо, вверх - вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10 - 20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век подушечками пальцев.

Использование на уроках анимационных физминуток помогает не только снять усталость с глаз, но способно отвлечь ученика, переключить его внимание, восстановить силы. А также они интересны.

Поддержать активность учащихся можно и с помощью полноценного и регулярного питания. Необходимо максимально ограничить чипсы, газировку, сладкие перекусы. С этой целью моими учениками была подготовлена презентация «Пищевые добавки и продукты питания». Эта работа принесла нам второе место на районной научно-практической конференции «Биология XXI века»

Хорошая физическая форма – залог того, что ребенок справится с учебной программой. Мои ученики – ярые пропагандисты здорового образа жизни - пытаются разъяснить остальным необходимость занятий спортом. В своих работах: «Спорт – это жизнь», «Спорт или наркомания», используя личный пример, они призывают сверстников задуматься о значимости здоровья для полноценной жизни.

Критическое ухудшение здоровья детей является следствием влияния многих неблагоприятных социально-экономических факторов. В последние годы с экранов телевидения демонстрируется пьянство, насилие, «герои» фильмов употребляют наркотики. Негативные телепередачи, видеофильмы, свободный доступ в приобретении табачных изделий, наркотиков, алкогольных напитков губительно влияют на здоровье школьников, на межличностные отношения в семье, на улице, в школе. Раскрыть все пагубное влияние вредных привычек на здоровье помогают следующие работы: «Влияние курения на внешность женщины», «Внимание – наркомания», «Пенное удовольствие или путь к беде».

И в заключение хочется сказать, что детство самый важный этап в жизни человека, фундамент всей его судьбы, его здоровья. И мы, учителя, используя здоровьесберегающие технологии на разных уроках можем улучшить ситуацию с физическим, психическим и духовно-нравственным здоровьем детей.