

## Здоровьесбережение в образовательном процессе

В основе тематики учебных проектов находится тема культуры здоровья, которая определяет умение жить, принося пользу своему организму (таких проектов много в курсе общей биологии 11 класса «Генетика», «Энергетический обмен»).

Использование системы экскурсий позволяет снять нагрузку на скелет. Посещение уголков природы в окрестностях поселка, дает большой плюс здоровьесбережению. Общение с природой не только доставляет эстетическое наслаждение, но и влияет на формирование мировоззрения детей, на их нравственное развитие, расширяет их кругозор, обогащает впечатление. На уроках проводим физминутки. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.

Цель использования здоровьесберегающих технологий является информация и расширение знаний учащихся в области медицины, психологии, экологии и некоторых социальных вопросов, направленных на повышение возможностей человека в современном обществе.

Задачи: формирование у учащихся нетерпимого отношения к ухудшающейся окружающей среде, наносящей ущерб здоровью людей; формирование негативного отношения к вредным привычкам; формирование адекватного поведения учащихся, направленного на выздоровление в случае заболевания.

В своей деятельности я использую здоровьесберегающие технологии:

- Создание благоприятного психологического и физического климата на уроке, через соблюдение температурного режима подбор удобной мебели, соблюдение гигиенических требований (современный светлый кабинет, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота, свежий воздух);
- соблюдение техники безопасности, учёт индивидуальных возможностей ребёнка;

- Снятие эмоционального напряжения через игровые приёмы, интерактивные физкультминутки, которые делаю сама, либо беру готовые из интернета;
- Комплексное использование личностно- ориентированных технологий, таких как проектная деятельность, ИКТ, дифференцированное обучение;
- Чередование различных видов деятельности на уроке.
- Использование аудиовизуальных средств обучения.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Используемая литература:

1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // "Начальная школа", 2005. - № 11.
2. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // "Начальная школа", 2006, № 8.
3. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // "Начальная школа", 2006, № 3.
4. Казаковцева Т. С, Косолапова ТЛ. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // "Начальная школа", 2006, №4.
5. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // "Начальная школа", 2006, № 6.
6. Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе // "Начальная школа", 2006, № 8
7. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. - 2004. - №1.

8. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации // Валеология. - 2004. - №4.