***Доклад на тему:***

***«Применение здоровьесберегающих технологий на уроках биологии как реализация личностно-ориентированного подхода к обучению»***

# Учитель МБОУ

# «Сиренькинская СОШ»

# Халимова Г.М.

С глубокой древности люди пытаются ответить на вопрос: «Что такое здоровье?» Известное определение здоровья Всемирной организации здравоохранение соотносит понятие «здоровье» с понятием «Благополучие», из чего следует, что «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия». Это означает, что здоровья – это не только отсутствие болезней и видимых дефектов тела, но и определенный уровень физического и психического развития, определенная степень сопротивляемости неблагоприятным факторам окружающей среды. Здоровье – состояние организма, означающее его оптимальную саморегуляцию, согласованное взаимодействие его органов и равновесие между его функциями и окружающей средой. Здоровье в будущем = это долголетие.

Для всех людей нет единого показателя, по которому возможно было бы выявить уровень здоровья, его качество. Любые показатели здоровья значительно колеблются в зависимости от пола, возраста, стиля жизни, наследственных факторов и факторов окружающей среды. Даже у одного и того же человека эти показатели меняются в течении суток, недели, месяца и т.д.

Провести четкую грань между здоровьем и болезнью человека не всегда просто. Поэтому и получил распространение термин «практически здоров», что означает, что, несмотря на некоторые расстройства и дефекты, состояние организма и психики человека удовлетворяет требованиям, предъявляемым ему природой и социальной средой.

Интегративное знание о резервах и путях укрепления здоровья выделяет три состояния человека – здоровье, болезнь и третье – дисгармоническое состояние, которое еще не болезнь, но уже и не здоровье. В этом пограничном состоянии находится значительное количество взрослых, детей и подростков. При неумении управлять своим здоровьем это «третье» состояние индивида может перейти в ту или иную форму заболевания. Здоровье человека имеет следующие формы, стороны проявления: физическое, эмоциональное, интеллектуальное, личностное, социальное, духовное. Традиционный подход в здоровье сберегающей деятельности образовательного учреждения базируется на обеспечении здоровой санитарно-гигиенической среды каждого подразделения и образовательного учреждения в целом. На решении проблем питания учащихся, блока социальных вопросов соответствующего уровня.

На сегодняшний день при необходимости сохранения этого подхода в систему образования глубоко внедряется обучение и воспитание субъекта образования в направлении изучения, сохранения и улучшения собственного индивидуального здоровья.

В этих целях используются возможности профилактической медицины, давних и современных способов индивидуального самосовершенствования народов различных этнокультурных групп, реализуются общеобразовательные аспекты и цели экологического образования, предусматривающие освоение навыков создания субъектами образования благоприятной внутренней и окружающей среды.

 По фрагментам того или иного объема на минутах двигательной активности учащихся могут быть использованы следующие методы оценки и самооценки учащихся и учителей в школе:

1. Проба по К.П. Бутейко.
* сядьте удобно, расслабьтесь;
* сделайте спокойный вдох и полный выдох;
* зажмите нос пальцами и заметьте, сколько секунд вы можете не дышать.

Если же после задержки дыхания возникает глубокий вдох, значит проведение неточно. Не нужно пересиливать себя задержке дыхания.

Проба оценивается так: более 40 с – здоров, от 20 да 40 с – здоровье ослаблено, менее 20 с – имеются какие то заболевания. Запишите свой результат и периодически повторяйте пробу.

1. Размер здоровья по Н.М. Амосову.

Если вы не болели в течение учебного года – у вас самый высокий уровень здоровья. Если заболевание возникло во время эпидемии или экзаменов – средний уровень здоровья. А если вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень вашего здоровья самый низкий.

Упражнение, успокаивающее нервную систему, улучающее работу сердце, печени, кишечника. Его рекомендуют проводить:

* после сильного охлаждения;
* для предупреждения болезней.

Упражнение выполняется сидя, стоя или во время ходьбы:

* сделать сильный выдох;
* усилием мышц живота медленно надуть живот;
* не опуская живот, глубоко вдохнуть;
* медленно выдыхая, втянуть живот;
* медленно закончить выдох.

Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха. Дышать следует равномерно без напряжения и только через нос. Если после выдоха или вдоха возникает потребность сделать паузу, она должна быть не более 1-2 с.

Выполнять до 12 раз.

Следующее упражнение укрепляет нервную систему и дыхательную систему:

* сделать медленный полный вдох;
* задержать дыхание;
* сложить губы трубочкой, как будто вы приготовились свистеть;
* выдыхать короткими сильными толчками весь воздух, который есть в легких;
* при необходимости сделать следующий вдох, не пересиливая себя.

Согласно реформе средней общеобразовательной школы учащиеся должны быть обеспечены глубокими и прочными знаниями, умениями применять их. Отсюда вытекает важное требование к уроку – четкое определение целей и задач, которые должны решаться на уроке. Важно не ограничиваться постановкой перед уроком, только образовательных задач, следует тщательно продумывать возможности решения задач воспитания, формирования у школьников ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

При отборе учебного материала на урок важно учитывать необходимость усиления внимания к гигиеническим понятиям. Это позволит более последовательно формировать гигиенические знания и подводить учащихся к выводу о необходимости охраны своего здоровья и здоровья окружающих, выработать негативное отношение у них к употреблению наркотических веществ, алкоголя, курению.

Задача повышения качества знаний и улучшения подготовки учащихся к трудовой деятельности может быть реализована в условиях нормальной учебной нагрузки. Только при нормальной учебной нагрузке могут быть достигнуты планируемые результаты обучения за время, установленное с помощью физиолого-гигиенических исследований при выявлении норм для классной и домашней работы.

На основе педагогических и физиолого-гигиенических исследований удалось установить, что при перегрузке значительная часть учащихся не может выполнить программных требований в отведенное время, испытывает переутомление, что приводит к снижению общей недогрузка вызывает отрицательные последствия: задерживает продвижение учащихся в освоении учебного материала, снижает их познавательную активность. Поэтому здесь применяется технология разноуровневой дифференциации обучения. Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.

По характерным индивидуально-психологическим особенностям детей различают дифференциацию:

* по области интересов;
* по уровню умственного развития (уровню достижений);
* по личностно-психологическим типам (типу мышления, акцентуации характера, темпераменту);
* по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха и т.д.).

Технология дифференцированного обучения является включенный, проникающей технологией.

В силу неравномерности развития, различия личностных качеств и других причин в классе появляются и отличники, и хорошисты, и отстающие. Поэтому нужно организовать уровневую дифференциацию работы этих учащихся на уроке, на всех его этапах: при предъявлении нового материала, закреплении и повторении, при контроле ЗУН.

 Принцип активности ребенка в процессе обучения был и одним из основных в дидактике. Под этим понятием подразумевается такое качество деятельности, которое характеризуется высоким уровнем мотивации, осознанной потребности в усвоении знаний и умений, результативностью.

 Такого рода активности сама по себе возникает нечасто, она является следствием целенаправленных управленческих педагогических воздействий, то есть применяемой педагогической технологии. К таким технологиям можно отнести игровые технологии. В отличие от игр вообще педагогическая игра обладает педагогическим признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатам, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

 Для решения комплексных задач усвоения нового, закрепления материала, развития творческих способностей используется деловая игра. Она дает понять и изучить учебный материал с учебных позиций.

 Чтобы скрасить привычные черно-белые страницы, где слова единственное средство обучения с ребенком в практике работы используется технологии общения с помощью цветовых сигналов. Проверка знаний учащихся с помощью тестирования стала для учителей биологии уже традиционной.

 А тестирование с помощью заранее подобранных цветовых карточек ребят очень увлекает. При этом знание каждого ребенка видны «как на ладони» и учитель может вовремя скорректировать ошибку, когда увидит среди «поля» коричневых карточек 2-3 «красные» ошибки.

 При проверке домашнего задания можно также использовать такую технологию как диктант биологических терминов - учитель называет животное, а учащиеся пишут это название в тетради и указывают систематическую группу, к которой животное относится.

 Взаимная проверка учащимися своих знаний: одни учащиеся указывают на изученные объекты, другие называют эти объекты и кратко характеризуют. Если учащийся не может ответить на заданный вопрос, то на него отвечает тот, кто его задал.

 Современный урок биологии в целях лучшего усвоения материала можно провести в виде соревнования, использовать размеченные кроссворды, загадки, а также театрализованные уроки, где каждый ученик имеет свою роль.

Системы образования может и должна явиться не менее важным фактором здравоохранения, чем медицина, а в плане профилактики так называемых «болезней поведения»- и более важным. Выражением такого понимания и стал принцип – здоровье через образование; возникло новое направление в современной педагогике – валеология (буквально «наука о здоровье»).

В заключение выскажу несколько соображений организационно-методического характера. Очевидно, что каждый учитель должен быть «валеологом». Иначе говоря, он должен понимать, что здоровье его учеников в существенной мере зависит и от него. Нет, и не может быть отдельно педагогической и валеологической деятельности, хотя действия учителя могут иметь различную направленность: быть педагогически - дидактическими или педагогически - валеологическими.