

Федорова Ирина Владимировна

учитель биологии

МАОУ СОШ №131

г. Екатеринбург, Свердловская область

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

***Аннотация:** данная статья содержит примененные на практике в школе здоровьесберегающие технологии, позволяющие эффективно решать одну из важнейших задач в образовании – использование учащимися полученных на уроках знаний, которые направлены на самореализацию учащихся, а также на приятие им знаний о сохранении и укреплении здоровья. Показаны используемые элементы рациональной организации урока, учитывающие соблюдение гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока биологии.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физкультминутки, рациональная организация урока.*

По данным академика РАМН Ю.П. Лисицина среди факторов, обуславливающих здоровье человека, на долю экологических приходится примерно 20–25% всех воздействий; 20% составляют биологические (наследственные) факторы; 10% – развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором, влияния которого на здоровье оценивается в 50–55%, является образ жизни. Это свидетельствует о том, что в сохранении и формировании здорового образа жизни играет роль биологическое образование в школе, поскольку оно формирует у человека научную основу правильного образа жизни и дает возможность получить элементарные знания о своем здоровье.

В настоящее время (2015г.) в школе МАОУ СОШ г. Екатеринбурга обучаются в 30 классах 710 учащихся, в том числе:

– уровень начального общего образования – 301 учащийся, которые обучаются в 14 классах;

– уровень основного общего образования – 361 учащихся, которые обучаются в 16 классах, из них 3 класса детей с ОВЗ;

– уровень среднего общего образования – 48 учащихся, которые обучаются в 2 классах.

Анализ состояния здоровья учащихся проведен методом изучения медицинской отчетной документации и сведений по распределению учащихся по группам здоровья и группам физической культуры (таблица 1).

Таблица 1

Процент учащихся по группам здоровья				Процент учащихся по группам физической культуры			
I	II	III	IV	основная	подготов.	спец.	освоб.
6	82	10	2	82	17,9	0	0,1

Среди учащихся школы по группам здоровья: преобладает II группа – 82%, соответственно III – 10%; по группам физической культуры преобладает основная – 82%, большой процент учащихся относится по группам физической культуры к подготовительной – 17,9%. Заболеваемость детей МАОУ СОШ №131 по группам заболеваний: органы дыхания – 14%; болезни органов зрения – 18%; болезни желудочно-кишечного тракта – 17%; сердечно-сосудистые заболевания – 14%. Такой анализ показателей по группам заболеваний, группам физической культуры и численности соответствующих групп здоровья необходим для оценки общей картины здоровья учащихся данной образовательной организации с целью применения здоровьесберегающих технологий на уроках, в том числе и на уроках биологии и во внеурочной деятельности; планирования оздоровительной работы в школе [1].

Для этого в 2015 году нами был разработан и принят Педагогическим советом МАОУ СОШ №131 Проект «Школа здоровья». Проект представляет собой долгосрочный документ и предназначен для: создания методического и технологического основания для модернизации различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в школе, на изменение всего уклада школы с пользой для здоровья каждого ученика и учителя; расширения и разнообразия

взаимодействия школы, законных представителей и социальных партнеров в вопросах укрепления здоровья; обеспечения учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Учителями биологии И.В. Федоровой и Г.А. Осадчей на Педагогическом совете были представлена рациональная организация урока, учитывающая соблюдение гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока. От этого зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительного поддержания умственной работоспособности на высоком уровне и предупреждение преждевременного наступления утомления [2]. Соблюдение гигиенических требований проводится по ряду регламентированных позиций с использованием хронометража: плотности урока; числа видов деятельности; длительность каждого вида учебной деятельности; частота видов учебной деятельности; число видов чередования; частота чередования видов преподавания; наличие, своевременность, содержание и длительность физкультминуток.

С первой четверти 2015–2016 учебного года каждый урок биологии проводится с учетом этих гигиенических требований в соответствии с регламентом позиций с использованием хронометража. Физическая активность учащихся на уроках биологии организована через «малые» формы: физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на перемене с 5 классами. По данным Л.П. Матвеева через применение «малых» физических форм удовлетворяется ежемесячная потребность в движениях и реализация около 40% суточной нормы двигательной активности. Физкультминутка – это кратковременные серии физических упражнений, используемых в основном для активного отдыха. Используемая нами физкультминутка состоит из 3–5 физических упражнений, с элементами массажа, во время урока по продолжительности 2–3 минуты. Это помогает восстановить оперативную работоспособность, уменьшить утомление и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы, активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала.

Во внеурочной деятельности с учащимися организуется разнообразные виды деятельности: исследовательские, экспериментальные, краеведческие, которые направлены на самореализацию учащимися приобретенных знаний о сохранении и укреплении здоровья. Вот некоторые из тем, по которым проводятся работы: качество воды, которую мы пьем; способы борьбы со стрессом учащихся и другие. Совместно с учителями физической культуры с учащимися проводятся работы по влиянию физических нагрузок на развитие кровеносной и дыхательной систем. С учителями географии разрабатываются туристические краеведческие маршруты одной из задач, которых является знакомство учащихся с антропогенным влиянием человека на окружающую среду и на здоровье человека.

Организационно – педагогические условия проведения образовательной деятельности, как и технология работы учителя на уроке, составляет сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.

Список литературы

1. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 99 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.