

## ПЕДАГОГИКА

*Пимнева Лариса Александрана*

Преподаватель биологии и химии

Тюменский государственный нефтегазовый университет –

Отделение СПО института транспорта

г. Тюмень, Тюменская область

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ**

*Аннотация: в данной статье раскрываются особенности применения на занятиях естествознания аспектов физического воспитания и обучающих программ по оздоровлению организма. Автор раскрывает опыт организации аудиторных и внеаудиторных занятий с использованием форм активизации обучающей деятельности учащихся.*

*Ключевые слова:* укрепление здоровья, здоровьесберегающие технологии, оздоровление, физические упражнения.

Стремление к движению, обнаруживаемое ребенком с первых минут его жизни, по мере развития органических сил находит все больше средств, для своего выражения, а в движениях принимает участие и душа, извлекая из них такую же пользу для своего развития, как и тело.

Воспитание можно назвать разумным только тогда, когда физические, моральные и интеллектуальные силы ребенка развиваются равномерно. Для этого необходимо дать соответственное возрасту содержание, которое пригодно для разнообразных занятий, игр, упражнений и усовершенствования органов внешних чувств, для развития его наблюдательности, полезное для ума и сердца, укрепляющее его здоровье.

Для укрепления здоровья, физического и психического развития подростка необходимо совместными усилиями педагогов и родителей обеспечить условия для воспитания постоянной потребности в движениях. Привычка к ежедневной

физической активности является фундаментом работоспособности, бодрости, выносливости, здоровья в последующие годы взросления человека.

Правильно организованная двигательная деятельность учащихся способствует их умственному развитию, обеспечивая оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы и других систем организма. В связи с этим необходимо обязательное проведение физкультурных минуток, пауз психологоческой разгрузки, частой смены видов учебной деятельности, на занятиях требующих сосредоточенного внимания и длительного пребывания детей в одной позе. Об этом знают все педагоги, но, к сожалению, не всегда это требование выполняется.

Очень важным фактором повышения эффективности укрепления здоровья учащихся является соблюдение преемственности в использовании здоровьесберегающих технологий не только на занятиях физической культурой, но и на естествознании.

Следует подчеркнуть особую роль в использовании на занятиях деловых, ролевых игр, которые дают возможность во время общения упражняться в движениях, совершенствовать физические и нравственные качества, способствуют созданию положительного эмоционального состояния.

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях естествознания требует дифференциации форм и методов педагогического взаимодействия с подростком на основе сотрудничества и сотворчества.

В настоящее время разрабатывается достаточно много программ по оздоровлению молодого организма. Использование естествознаний комплексной валеологической программы, включающей систематическое динамическое наблюдение (мониторинг) за параметрами здоровья учащихся (физическими, психическими, социальными), анализ здоровьесберегающих технологий образовательной среды, внедрение и экспериментальную проверку здоровье – формирующих технологий в рамках учебного процесса, позволяет выявить уровень физического энергопотенциала, эмоциональный уровень общения подростка в обучающей

среде, уровень понимательной способности, уровень усвоения программного материала, уровень волевых навыков.

В рамках программы осуществляется хронометраж занятий, проводится адаптированный теппинг – тест для оценки степени утомляемости учащихся в течение учебного дня.

Анализ сбалансированности занятий показывает преобладание интеллектуальной деятельности в основном за счет прослушивания материала и недостаток на 24% двигательной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии обуславливают применение в обучающей деятельности инновационных форм изучения и закрепления теоретического материала. Одной из таковых является трехлинейная схема – параллель закрепления изученного материала (исследовательская, творческая деятельность, структурировано- усложняющейся обработка теоретического материала темы).

Исследовательская линия подразумевает систематическое наблюдение за антропометрическими параметрами собственного тела.

Творческая линия обуславливает учащихся следить за новинками периодической печати и отображать полезные советы, например, в выпуске гигиенических газет, кроссвордов, ребусов, в изобретении собственных способов укрепления здоровья.

Структурировано- усложняющаяся обработка теоретического материала обеспечивает совершенствование и развитие мыслительных приемов учащихся, что помогает в дальнейшем работать с большим количеством литературы, при этом, не перегружая свою нервную систему.

Огромное количество разнообразных движений подросток совершает в процессе трудовой деятельности, в процессе самообслуживания. К сожалению, самостоятельная двигательная активность учащихся часто носит стихийный, кратковременный характер. Поэтому решающее значение здесь имеет роль педагога, важной задачей которого является создание условий, способствующих эффективной самостоятельной двигательной деятельности, организации различных ее видов.

Одним из элементов здоровьесберегающих технологий является проведение внеаудиторных занятий в форме факультативов, где у педагога есть дополнительная возможность вести работу по укреплению здоровья. Обучающая и воспитывающая деятельность факультатива дифференцирована в блочную систему, которая включает коррекцию знаний, информационный блок, динамическую паузу, упражнения на РТВ (развитие творческого воображения), коммуникативный (игровые задания на формирование коммуникативных качеств), паузу психологической разгрузки.

Физиологическое равновесие творческого начала и физических умений обуславливает не только хорошее здоровье человека, но и состояние душевного благополучия, т.к. развитие творческих умений навыков является не менее важным, чем развитие силовых и волевых качеств ребенка. Именно створчество учащегося и педагога стимулирует любую деятельность, укрепляющую физическое и душевное здоровье.

Систематические занятия физическими упражнениями в сочетании с соблюдением культурно-гигиенических навыков, чередование умственных и физических нагрузок, побуждение к стремлению осознать здоровье как общечеловеческую ценность, осуществление телесной и душевной гармонии – это составляющие физической воспитанности, основы которой закладываются в детские годы.

### ***Список литературы***

1. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. – М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ»; Издательство ЭКМОС, 1999.
2. Влашева Л. П., Панина Т. С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации // Валеология. 2004. № 4. С. 93-98.
3. Щукина Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе. М.: Просвещение. 220 с.