

Здоровьесберегающие технологии на уроках физики.

Школа - это учреждение, в котором дети получают образование, в котором проводят большую часть своей жизни. Одной из важных задач школы является сохранение здоровья детей. Каждый учитель на своем уроке должен заботиться о здоровье учащихся.

Предмет физика изучается с 7 класса, многие дети этого возраста уже имеют хронические или «приобретенные» заболевания. А физика, как известно, относится к трудным предметам. Естественно, что при изучении этого предмета школьникам приходится испытывать значительные интеллектуальные, психологические, физические нагрузки. Поэтому учителю физики могут помочь здоровьесберегающие технологии для качественного обучения своему предмету и сохранения здоровья школьников. Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса.

Требования к уроку с позиции здоровьесбережения:

- Обстановка и гигиенические условия в кабинете.
- Количество видов учебной деятельности.
- Количество и чередование видов преподавания.
- Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке.
- Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ.
- Наличие мотивации.
- Психологический климат на уроке, использование эмоциональных разрядок.
- Темп окончания урока.

1. Охрана здоровья ребенка предполагает создание необходимых гигиенических условий для организации учебной деятельности. Благоприятно на здоровье и настроение влияют: озеленение кабинета, правильное освещение, режим проветривания, температурный режим, чистота. Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

2. Планируя урок, учитель должен помнить о смене видов деятельности на уроках, учащиеся могут сосредоточиться только там, где им интересно. Нормой считается смена 4–5 видов деятельности. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вызывают интерес компьютерные презентации, игры, посильные интересные задания, рассматривание наглядных пособий, интересный физический эксперимент, да еще с привлечением учащихся, решение захватывающих задач т.д. Средняя продолжительность – 7-10 минут.

Например, игры:

Игра с мячом.
Величина – единица.
Игра в слова.
Шаги – термины.
Качели.

3. Число используемых учителем видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех за урок через 10-15 минут.

4. Несколько минут на уроке необходимо уделять физкультминуткам, желательно по теме урока, динамическим паузам, для снятия утомляемости и для увеличения работоспособности. Физкультминутки и динамические паузы являются обязательной составной частью урока на 15-20 минуте урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

Например, вот такая физкультминутка при изучении темы «Инерция» в 7 классе: Представьте, что вы пассажиры автобуса, давайте выберем водителя. Я говорю как едет автобус, а вы наклонами туловища покажите, что с вами будет происходить в следующих случаях.

1. Автобус резко начинает движение вперед.
2. Автобус поворачивает вправо.
3. Автобус резко тормозит.
4. Автобус снова разгоняется.
5. Автобус поворачивает влево.
6. Автобус тормозит.

Приехали!

А вот какие слова можно использовать для успокоения детей:

Нам радостно, нам весело!
Смеёмся мы с утра
Но вот пришло мгновение,
Серьёзным стать пора.
Глазки прикрыли, ручки сложили,
Головки опустили, ротики закрыли.
И затихли на минутку,
Чтоб не слышать даже шутку,
Чтоб не видеть никого,
А себя лишь одного!

(Все выбирают удобную позу сидения, учитель говорит слова, а дети выполняют действия, отражающие смысл слов, затем пауза и дети приступают к работе.)

Необходимо помнить и комплексе упражнений:

1. Упражнение для глаз: движение глазами вверх-вниз, вправо-влево, вращение, закрыть глаза и представить поочередно цвета радуги.
2. Потягивание за мочки уха, потерание мочек уха.
3. Упражнения для рук: поглаживание ладоней, сгибание-разгибание

пальцев, «ножницы» прямыми руками, вращение плечами назад- вперед, руки в стороны сгибаем-разгибаем локти, вращение кистей рук.

4. Упражнение для шеи: вправо-влево, вперед-назад, круговые вращения.

5. На уроках физики, при изучении различных тем необходимо **пропагандировать здоровый образ жизни**, приучать учащихся правильно относиться к своему здоровью. Поэтому в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем. Преподавание предмета позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время подготовки домашнего задания.

Например, при решении задач, выбирать тематику задач связанных со спортом, физической культурой.

6. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, радость от активности, интерес к изучаемому предмету и т.д.

7. Очень важен **психологический климат на уроке**, дружелюбное отношение, эмоциональная разрядка на уроке – все это оказывает позитивное воздействие на здоровье. Урок будет неполноценным, если на нем не было: улыбок, шуток, использование поговорок, загадок, афоризмов, даже музыки.

Например «запоминалки» для учащихся:

- Массу мы легко найдем, умножим плотность на объем.

- Если слово «БАЦ» запомнишь, формулу объема вспомнишь

$v=bas$.

Загадка при изучении темы «Атмосферное давление»:

На стене висит тарелка,

По тарелке ходит стрелка.

Эта стрелка наперед

Нам погоду узнает.(барометр)

8. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, обязательно провести рефлексию на уроке и попрощаться со школьниками.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе позволит учащимся раскрыть творческие способности, ценить, беречь и укреплять свое здоровье.