**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**НА УРОКАХ ХИМИИ и БИОЛОГИИ**

Большое внимание на уроках химии и биологии я уделяю здоровьесберегающим технологиям Связь этих наук с другими науками позволяет сделать пропаганду здорового образа жизни понятной для детей, доступной, наглядной и аргументированной.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые мной в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на группы:

-технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников (правильная организация урока, использование каналов восприятия, учёт зоны работоспособности учащихся, распределение интенсивности умственной деятельности);

-технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса (обстановка и гигиенические условия в классе, поза учащегося, чередование позы);

-психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности (снятие эмоционального напряжения, создание благоприятного психологического климата на уроке, личностно-ориентированные технологии).

**Мной проводятся здоровьесберегающие уроки разных видов:**

- урок, в который включены элементы здоровьесбережения, так как содержание урока имеет отношение к здоровью. Например, в таблице представлены темы уроков курса химии с включением элементов здоровьесбережения. Включение в уроки элементов здоровьесберегающих технологий делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое, рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливает интерес к предмету.

-стандартный хорошо продуманный методически урок по химии, на котором на первый взгляд ничего не говорится о здоровье, но это здоровьесберегающий урок, так как это урок, на котором стремлюсь: полноценно выполнить учебную программу; формировать у учащихся интерес к своему предмету; установить с учащимися доверительные, партнерские отношения; продумывать урок максимального умственного, психологического и нравственного комфорта; максимально использовать индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения.

**При подготовке к урокам с использованием здоровьесберегающих технологий,**учитываю следующие критерии:

* психологический климат на уроке;
* наличие эмоциональных разрядок на уроке.
* обстановку и гигиенические условия в классе;
* количество видов учебной деятельности, их средняя продолжительность и частота чередования;
* наличие методов, способствующих активизации;
* длительность применения мультимедийной доски;
* поза учащегося, чередование позы;
* наличие оздоровительных моментов на уроке;
* наличие мотивации деятельности учащихся на уроке;

**До начала урока на перемене проверяю подготовку кабинета к работе:** состояние парт, доски, учебного оборудования, освещённость, а также при необходимости проветриваю помещение. Профилактика нервного напряжения требует учета характера воздействия цвета на человека. Поэтому в кабинете используются светло-зеленый и бежевый тона. На стенах нет ничего лишнего, потому что это вызывает тревогу, раздражение учащихся. С первых минут урока, с приветствия стремлюсь создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой.

По степени сложности среди школьных предметов химия и общая биология занимает одно из ведущих мест, так как требует напряженной умственной деятельности учащихся. Поэтому на уроках чередую разные виды учебной деятельности: опрос учащихся, запись формул, законов, понятий, чтение материала в учебнике, слушание, ответы на вопросы, решение задач, рассматривание наглядных пособий, проведение демонстрационных опытов и экспериментов. При этом использую различные виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельную работу, аудиовизуальный, практическую работу. Это снимает проблемы переутомления и отсутствия интереса к изучаемой теме.

Слежу за правильной посадкой учащихся, так как смена видов деятельности требует смены позы, пересаживаю каждую четверть рядами 1на 2 ряд, 2 на третий и наоборот.

Важным аспектом урока с позиции здоровьесбережения считаю использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыраженияучащихся,которые позволяют им включаться в активную деятельность: метод свободного выбора (свободную беседу, выбор способа действия, свободу творчества); активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловую игру, дискуссию);

Например, на обобщающем уроке по теме "Классы неорганических соединений" ученики сами выступают в роли учителя. Чтобы предупредить возникновение стрессов, использую на уроках работу в парах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более "слабый" ученик чувствует поддержку товарища. Хорошие результаты дает хоровое проговаривание, как целых правил, формул, законов, так и просто отдельных терминов. Часто ученик, много раз, слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед одноклассниками.

*С целью развития зрительной памяти, использую различные формы выделения* наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Для этого я использую возможности интерактивной доски либо при объяснении нового материала, либо при закреплении пройденного материала, либо при проверке знаний.

*Обязательной составной частью моего урока являются физкультминутки,* включающие гимнастику для глаз , кистей пальцев рук, дыхательную гимнастику. Физкультминутки препятствуют нарастанию утомления, снимают статические нагрузки. Физкультминутки проводятся в классе под моим руководством или подготовленного ученика. Они проводятся в то время, когда у учащихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание. Чаще всего физкультминутки проводятся на 15-25 минуте урока. Учащимися выполняется 4-5 упражнений, повторяемых по 5-6 раз. Эффективным для старшеклассников является самомассож кистей рук.

для 8-х классов в физкультминутки включаю тему урока.

1. Игра с мячом. Я, кидая мяч, называю тело, отдавая мяч, обратно ученик называет вещество, из которого оно может быть изготовлено. Например: Линейка - пластмасса, дерево, металл.
2. Величина – единица. Например: масса - кг, мг, т, ц, г.
3. Уберите лишнее слово. Например: натрий , кальций, железо, кислород или NaOH, KOH, Ca(OH)2, HCl.
4. Шаги – термины. Ученик, шагая по кабинету, при каждом шаге называет химическое понятие или формулу, свойства и т. п. из изученной темы. Выигрывает тот, кто пройдёт дальше.

Способствую созданию благоприятного психологического климата на урокечерез создание доброжелательной обстановке на уроке, проявление внимания к каждому высказыванию, позитивную реакцию на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности или небольшое историческое отступление. При этом с одной стороны, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. Заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

Считаю, что урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: шуток, юмористических или поучительных картинок  , использования поговорок, афоризмов, музыкальных минуток, четверостиший, анекдотов и загадок то теме.

Считаю, что все используемые мною здоровьесберегающие технологии способствуют укреплению и сохранению здоровья учащихся, развитию их творческого потенциала.