

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА УРОКАХ ФИЗИКИ

Выполнила: Денисова Г.Е.

Учитель физики

ГБОУ СОШ п.Коммунарский

*Забота о человеческом здоровье,  
тем более здоровье ребенка -  
... это, прежде всего, забота  
о гармонической полноте  
всех физических и духовных сил,  
и венцом этой гармонии является радость  
творчества.*

*В.А. Сухомлинский*

В Концепции модернизации Российского образования отмечено: “...необходимо провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создать в общеобразовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся”.

В Законе РФ “Об образовании” сказано:

- статья 2: “Государственная политика в области образования основывается на следующих принципах: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека...”
- статья 51: “Образовательное учреждение создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников”.

# Актуальность

Преподавание физики позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время подготовки домашнего задания.

Уроки физики могут воспитывать в ребенке сознание великой ценности здоровья.

# Проблема

Отсутствие оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья в школе.

## Цель:

Создание условий для сохранения здоровья обучающихся в образовательном процессе.

# Задачи

1. Создать целевую программу .
2. Оптимизировать уровень образовательной нагрузки каждого ученика.
3. Реализовывать профилактические мероприятия.
4. Сформировать благоприятный морально - психологический климат на уроке.
5. Научить использовать полученные знания в практической деятельности.

# Здоровьесберегающая среда

– это пространство, окружающее учащихся во время их пребывания в школе: экологическое, эмоционально – поведенческое, воспитательное, открытое информационно-образовательное пространство.

# Требования к уроку с позиции здоровьесбережения

Обстановка и гигиенические условия в кабинете.

Количество видов учебной деятельности (норма 4-7).

Количество видов преподавания (норма не менее 3-х).

Чередование видов преподавания (норма 6 не позже через 10-15 минут).

Место и длительность применения ТСО.

Чередование позы учащихся.

Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке (норма: по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого)

Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ.

Наличие мотивации .

Психологический климат на уроке.

Использование эмоциональных разрядок.

Темп окончания урока .

# Учитель физики применяет:

Опорные конспекты или СЛС

Демонстрационный эксперимент

Фронтальный лабораторный эксперимент

Решение задач практической направленности, в том числе связанные со здоровьесбережением

Игровые моменты

Физкультминутки

Ауди и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов.

Использование творческих работ учащихся и т.д.

Все это не только повышает активность учащихся, но еще позволяют менять виды деятельности на уроке, что способствует снижению утомляемости, а значит и сбережению здоровья учащихся.

# Организация учебной деятельности на уроках физики:

1. Благоприятный настрой на уроке.
2. Соблюдение гигиенических требований.
3. Построение урока с учетом динамичности учащихся.
4. Строгая дозировка времени.
5. Нормирование домашнего здоровья.
6. На всех этапах урока необходимо использовать элементы здоровьесбережения.

# Вопросы здоровьесбережения при изучении курса физики

класс	тема	Новое содержание
7	Давление	Безопасная работа с режущими и колющими инструментами
7	Трение	Меры предосторожности при гололеде. Безопасный спуск по канату.
8	Напряжение	Роль заземления. Поведение во время грозы.
8	Глаз. Очки.	Дефекты зрения. Гимнастика для глаз.
9	Звуковые волны.	Голосовой аппарат человека. Ультразвук. Применение его в медицине.
10	Влажность воздуха.	Влияние на здоровье и самочувствие человека. Баня и сауна.
11	Радиоактивность.	Доза облучения.

# Запоминалки

Массу мы легко найдем , умножим плотность на  
объем.

Если слово «БАЦ» запомнишь, формулу объема  
вспомнишь  $v=bas$

Не лезь в воду глубоко,  
в воде давление велико.

Надавит сверху РО-ЖЕ-АШ  
и вдруг концы свои отдашь.

# Физкультминутки:

1. упражнение для глаз: движение глазами вверх-вниз, вправо-влево, вращение, закрыть глаза и представить поочередно цвета радуги.
2. Потягивание за мочки уха, потирание 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

# Примеры «транспортных» задач.

1. Пассажир движущегося автобуса отвлек разговором внимание водителя на 5 секунд. Почему «Правилами дорожного движения» запрещено это делать? Какой путь пройдет за это время автобус, если его скорость была 60 км/ч? (Разговаривать с водителем во время движения автобуса нельзя, т. к. создается вполне реальная аварийная ситуация; Автобус проехал за это время путь, равный 83 метрам).
2. Почему при поворотах машинист, шофер, велосипедист снижает скорость движения машины?

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- 1.Изменение отношения к ЗОЖ.(положительная динамика)
- 2.Формирование негативного отношения к вредным привычкам.
- 3.Понимание влияния физических законов на живой организм.
- 4.Умение пользоваться измерительными приборами.

# Литература:

1. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/ М.: АРКТИ, 2006
2. Тихомирова Л. Ф. Деятельность учреждений образования по охране и укреплению здоровья детей.- Учебно-методическое пособие.- Ярославль: ИПКРО, 2000.-112с.
3. <http://festival.1septembar.ru/articles/579832/pril2> .
4. Третьяков П.И. Здоровьесберегающая деятельность учителя// Естествознание в школе.-2005.-№5.-С.50-55
5. Закон РФ «Об образовании»

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

