

ГЕОГРАФИЯ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ГЕОГРАФИИ

Заруцкая Н.В.

МОУ «СОШ «Патриот» с кадетскими классами», Энгельс

Здоровье детей – это наша общая проблема. И решение этой проблемы во многом зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Я считаю, что особенно велика в процессе здоровьесбережения роль учителя-предметника. Учитель может и должен создавать условия для физического, психического, социального комфорта обучающихся. Работая преподавателем географии, я понимаю, что методические возможности совершенствования этого предмета безграничны, настолько он сложен и настолько разнообразен. Хочу поделиться своими наработками организации уроков географии с использованием здоровьесберегающих технологий. Используя их на своих занятиях, я обеспечиваю ребенку возможность сохранения здоровья за период обучения, формирую у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, стараюсь научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

1. Конечно, каждый из нас старается, как можно более рационально организовать урок.

Это и разнообразные виды деятельности, частота их чередования, плотность урока не менее 60% и не более 75-80%, смена поз, физкультминутки, эмоциональные разрядки. Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к изучаемой теме, дети активны до конца урока, им нравится узнавать все больше нового.

2. Коррекционные технологии. Снятие эмоционального напряжения.

На уроке я использую игровые технологии. Этот прием позволяет решить одновременно несколько различных задач: позволяют снять эмоциональное напряжение, обеспечить психологическую разгрузку учащихся, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой стороны, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребен-

ка. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог.

3. Музтерапия. Эта технология не новая сама по себе, но я заинтересовалась ею совсем недавно. Изначально, стала использовать музыкальные фрагменты для формирования географических представлений у учащихся. Различные формы музыкального воздействия всегда использовались как мощное средство воздействия на сознание. Механизм влияния музыки на организм сложен. Музыка может использоваться как оформление фона занятий и сопроводение этапов урока. Использую различные композиции: тихая мелодичная, ритмичная, мажорная. Инструментальная классическая музыка изменяет настроения учащихся, снимает усталость, восстанавливает работоспособность. Мною накоплен богатый музыкальный материал для различных этапов урока. Музыкальные фрагменты сочетаю с видеорядом. Обогащается восприятие учащихся, развивается их творческое воображение, без которого невозможно и научное мышление. Польза несомненная. К тому же, очень приятно, когда дети после таких уроков приобщают родителей к прослушиванию музыкальных произведений и дома. Удивленные родители ищут потом музыкальные произведения Э. Артемьева «Ода доброму вестнику», Н. Римского-Корсакова Шахерзада (тема моря), К. Дебюсси «Море. Три симфонических эскиза» или О. Респиги «Пинии Рима»

4. Проведение динамических пауз. Многие педагоги считают физкультминутки пустой тратой времени. Говорят, что собрать внимание детей после их проведения очень трудно. Я не согласна. Я решила соединить проведение физкультминуток с изучаемым материалом или закреплением уже изученного. И логика урока сохраняется, и смена деятельности – тоже отдых. Некоторые физкультминутки я нашла в литературе и адаптировала под предмет, некоторые придумала сама. Если вы еще не очень опытный педа-

гог начинать практиковать физкультурные паузы надо в 5-6 классах. Дети этого возраста откликаются на все новое и необычное. Они еще не стесняются, и вы сами будете более свободны в своих действиях.

Я использую самые разные физкультурминутки.

Оздоровительные (танцевальные, ритмические, гимнастика для глаз, подвижные игры).

Например, географическая почта, где дети разносят названия географических объектов по конвертам, находящимся на разных партах. Или простая передача маленького мячика друг другу произнося названия морей, пограничных государств, городов и т.д. В 6 классе при изучении темы «План и карта» полезно попросить учащихся встать и повернуться в ту или иную сторону горизонта или азимута. А если закрыть глаза и не просто делать различные движения глазами по кругу, а мысленно обводить ими границы России или материка, обозначить направление течения реки или двигать по меридианам, параллелям. Здесь обязательно делать вместе с детьми, важен личный пример. А для глаз безусловная польза.

Физкультурно-спортивные физкультминутки. Например, «Ванька-встанька». Если нужно запомнить какой-либо цифровой материал, то можно попросить учеников: присядайте столько раз, сколько в России часовых поясов. Наклонитесь столько раз, сколько морей омывают Россию или сколько природных частей на Урале. Подтянитесь столько раз, сколько соседних государств у России. Это с удовольствием выполняют и покажут пример даже самые хулиганистые мальчишки 5-6 классов. А девочки похлопают в ладоши. Дыхательно-речевые физкультминутки (дыхательная гимнастика, артикуляционные движения).

Креативные физкультминутки (пантомима, пальчиковая гимнастика, сюжетно-ролевые игры, необычные движения). Это должно работать в старших классах. Здесь не предложишь махать руками под стишок, изображая чайку, присесть, хлопнуть в ладоши. Здесь я должна проявить фантазию. Сейчас я работаю со старшими подростками в техникуме, где в группах преобладают либо мальчики, либо девочки. Это облегчает проведение физкультминуток. Так, например, в группах девочек я провожу своеобразную пальчиковую гимнастику (йогу для пальцев) – мудру. А началось все с изучения культурных традиций Индии и Китая. Мудра – в индуизме и буддизме – символическое, ритуальное расположение кистей рук, ритуальный язык жестов. Это особое положение пальцев рук в соответствии с опреде-

ленными правилами. В связи с уникальной энергообеспеченностью наших рук любое движение кистью вызывает изменение электромагнитного поля вокруг тела. Каждому пальцу руки соответствует энергетика определенного участка тела. Каждый урок у нас новое упражнение, делаем всего 2-3 минуты, причем обязательно проговариваем, как называется упражнение, какую пользу оно приносит. Чего только стоят названия «Мудра знания», «Мудра дракона», «Парящий лотос». Идеи для некоторых физкультминуток приходят внезапно. Например, при комплексном изучении стран Африки, когда одна из студенток представляла доклад о культурных традициях африканцев, сопровождая его слайдами. Девчонки просто решили быстро заплести африканские косички друг другу. Теперь, студентки сами придумывают креативные физкультпаузы с пользой для здоровья.

Главная идея: подобные разминки географичны, осмысленны, их легко вписать в практически любой урок географии. Занимает 1–2 минуты. Налаживает взаимодействие учителя и учеников. Соответствует требованию о смене деятельности.

5. Здоровьесберегающий компонент в рамках предмета. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как связан изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

На уроках географии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в окружающей среде. Например, говоря о климате, целесообразно коснуться вопроса о выявлении особенностей погоды на здоровье, для условий жизни и хозяйственной деятельности населения. При изучении звуковых явлений очень полезными оказываются факты, иллюстрирующие опасное влияние низких звуковых частот (к примеру, в рок-музыке, так популярной у подростков) на функционирование внутренних органов. На уроках, посвященных темам населения, могут рассматриваться здоровый образ жизни и факторы, влияющие на самосохранение здоровья. Темы миграции, демографической картины мира, России являются наиболее благодатными для включения вопросов поддержания здоровья человека. Вместе с деть-

ми используем эти вопросы в исследовательских проектах:

– «Отдых людей, как элемент поддержания здоровья. Рекреационные ресурсы и территории, наиболее благоприятные для отдыха и туризма»;

– «Плотность населения. Оказание влияния на окружающую среду»;

– «Города России. Урбанизация, зло или благо».

Используя здоровьесберегающие технологии на своих уроках, мы можем с самого детства научить детей ценить свое здоровье. Тем самым вносим свой личный вклад в становление более здорового, развитого

лично, интеллектуально и духовно молодого поколения.

Список литературы

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО.
2. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007.
3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. – № 11.
4. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. – 2004.
5. Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Специальное приложение к журналу «Лицейское и гимназическое образование». – 2006. – № 1 (Серия «Педагогические советы»).