**Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии и их социально-психологическая поддержка**

Здоровьесберегающие технологии обучения - это современная модель педагогической деятельности, где раскрываются способы реализации учебных программ, взаимодействие педагога с учащимися при использовании разнообразных форм, методов и средств обучения. Почему этот вопрос сейчас занимает приоритетное положение в образовательных учреждениях и в целом по стране? Известно, что здоровье детей в нашей стране ухудшается. Причинами являются, большой объем и усложнение учебной нагрузки, межличностные взаимоотношения в школе, недостаток двигательной активности, неправильное и неполноценное питание учащихся, несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса в школе или дома, компьютерная зависимость и игромания, отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как сохранить здоровье. По данным медицинских работников нашей школы, здоровых детей всего - 10%, многие (30%) имеют различные хронические заболевания и 60% учащихся имеют заболевания нехронического характера.  В связи с этим, одним из главных направлений деятельности нашей школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого и используются здоровьесберегающие технологии, в которых сочетаются педагогические, психологические и медицинские воздействия, направленных на защиту здоровья учащихся и формирование более бережного отношения к нему.

Цель здоровьесберегающих технологий школы — достижение учащимися государственного образовательного стандарта с сохранением и укреплением здоровья. Вообще, в школе любая образовательная технология, любая программа обучения должна быть направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, на формирование у них здорового образа жизни. За нашими учениками - будущее страны! Родине необходимо здоровое поколение! Поэтому здоровьесберегающие технологии сейчас стоят на важном месте в любом учебном учреждении и в нашей школе тоже. Как учитель биологии, я стараюсь обеспечить достаточно высокую работоспособность учащихся на протяжении всего урока, получить хорошие результаты окончания урока и не допустить утомление учащихся. Как психологу мне известно, что для достижения этой цели необходимо соблюдать правильную регламентацию продолжительности рабочего времени, чередовать различные виды деятельности на уроке и переключаться с одного вида деятельности на другой.Среди всех учебных предметов никакой другой предмет, а именно биология ориентирован на сохранение здоровья учащихся во время учебно-воспитательного процесса. Программа выстроена так, что каждый урок несет в себе разнообразные элементы здоровьесбережения. Кроме этого, школьный биологический курс богат необходимыми знаниями по здоровому образу жизни, которые можно использовать в повседневной жизни. Мне важно обеспечить школьников возможностью сохранить своё здоровье, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. При изучении различных систем органов, обязательно упоминается и профилактика заболеваний органов, образующих данную систему. Какие же ещё элементы здоровьесбережения можно использовать на своих уроках? Это рациональное чередование видов учебной деятельности, уважительный стиль общения, эмоциональная разрядка, физкультурная пауза, правильная рабочая поза, положительные эмоции. Это очень простые правила здоровьесбережения, но результат их высок.

По моему мнению, главным направлением здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках биологии, а вследствие этого и повышение интереса к изучаемому предмету. Как учитель и педагог-психолог считаю, что для исключения утомления и переутомления, кроме чередования видов деятельности, необходимо еще использовать методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся. С появлением информационных коммуникативных технологий, большого потока учебной и познавательной информации появилась возможность создания разных форм уроков биологии. Это также приводит к снижению наступления утомления, повышению заинтересованности учащихся, улучшению качества восприятия нового учебного материала.
 Одной из проблем всего человечества является гиподинамия **-** уменьшение подвижности человека из-за технического прогресса. Наш ученик не исключение. С использованием игровых ситуаций на уроках, обязательных игр на перемене и заданий творческого характера, работе в группах у детей развиваются коммуникативные навыки и познавательные способности, повышается двигательная активность и снижается эмоциональная напряжённость. На уроках биологии при знакомстве учащихся со строением опорно-двигательной системы, говорится о значении физических упражнений для ее развития. Знания о тренировке дыхания, о значении дыхания в жизнеобеспечении организма, позволят учащимся беречь и развивать дыхательную систему. Для этого проводятся физкультминутки с обязательным включением дыхательных упражнений. Кроме того, на уроках биологии учащиеся знакомятся с работой пищеварительной системы. Здесь важно обратить внимание учащихся на необходимость своевременного, горячего и сбалансированного питания. С этой целью на уроке школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию и собственных энергозатрат. В курсе изучения биологии предполагается выполнение учащимися серии  практических работ, направленных на изучение состояния своего здоровья и его сохранения. Самостоятельное изучение особенностей своего организма и творческая деятельность учащихся в большей степени является показателем заинтересованности не только в получении необходимых знаний, но и в приобретении навыков и умений для дальнейшего практического применения. В последнее время большое внимание в нашей школе уделяется строгому нормированию домашних заданий с целью избегания перегрузок. Стараюсь весь новый материал и основные пункты задания разбирать на уроке, а на дом оставлять повторение. Правильно организованный учителем урок с последующим домашним заданием поможет сохранить здоровье учащихся**.**

Психологическая обстановка на уроке имеет большое значение для качества урока и запоминания учебного материала. В начале урока очень важно замотивировать учащихся на положительные эмоции и на успех. Минуты релаксации и шутки можно использовать  в течение урока. Они позволяют безболезненно переключиться на другой вид работы. Все эти приемы позволяют не только качественно изучать новую тему, но и получать положительный эмоциональный настрой. Для поддержания психологического комфорта школьников необходима доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, тактичное исправление ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности и, конечно же, похвала.  Именно, похвалы, одобрения и внимания не хватает учащимся в наше время, когда родители основное время посвящают работе.

На уроках для удержания внимания учащихся хорошо помогает использование компьютера и интерактивного оборудования. Кроме того, в дальнейшем это мотивирует учащихся на создание своего материала с использованием творческого потенциала (презентации, авторские видеоролики). Разнообразные формы работы учащихся на уроке создают у учащихся эмоциональный подъем, повышенный интерес к предмету, новизны подачи информации, что способствует снижению утомляемости учащихся и повышению предметной заинтересованности, а также улучшению качества восприятия материала.

Огромную роль в укреплении здоровья учащихся играет и экологическое пространство: проветривание кабинетов между уроками, озеленение и освещение. Благодаря этому можно избежать заболевания органов дыхания, сердечнососудистой системы и сохранить зрение. Соблюдения гигиенических норм способствует нераспространению вирусов и другой микрофлоры, что очень опасно для учреждения, где одновременно находится более 500 человек. Проявляя заботу о ребёнке, педагогу нельзя забывать и о себе! Учитель является примером для подражания у своих учеников, поэтому важно здоровьесберегающие технологии не только пропагандировать, но и использовать самому.

Хотелось бы отдельно остановиться на классах, где обучаются дети с задержкой психического развития. По результатам диагностики видно, что большая часть этих учащихся имеют слабый тип нервной системы и неуравновешенные нервные процессы с преобладанием торможения. А это значит - высокая утомляемость во время работы, замедленный темп работы и другое. Наступающее утомление хорошо отражается на их внешнем виде: полное отсутствие внимания и интереса к происходящему, разговоры с соседом по парте, появление посторонних дел или уход в себя. В такие минуты бесполезно что-либо говорить или что-то делать. Игра «Замри» (движение и быстрая остановка), физкультминутка, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз и для пальчиков, вовремя сказанная шутка поднимает настроение, возвращает детей к уроку. Такое утомление может произойти один или два раза за урок и чтоб занятие было продуктивным необходимо обязательное проведение вышеуказанных здоровьесберегающих технологий.

К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в списке потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Хотя уже достаточно много информации и пропаганды на эту тему. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только тогда можно надеяться, что будущие поколения нашей страны будут здоровыми и духовно, и физически. Здоровое общество – вот к чему нужно стремиться всем!