

*Суворова Анна Игоревна*

канд. геогр. наук, доцент

*Непесова Огулширин Гурбаннепесовна*

студентка

ФГБОУ ВО «Шадринский государственный

педагогический университет»

г. Шадринск, Курганская область

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ГЕОГРАФИИ**

*Аннотация:* в статье проведён анализ проблемы состояния здоровья подрастающего поколения. Авторами предпринята попытка проанализировать понятия «здоровьесберегающие технологии», «здоровьесберегающая образовательные технологий». Описаны современные классификации здоровьесберегающих технологий, особое внимание уделено проведению на уроках географии физкультминутки.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающие образовательные технологии, урок географии, методика географии.

Проблема состояния здоровья подрастающего поколения в России является одной из самых важных. В настоящее время здоровью и его сбережению уделяется пристальное внимание. На состояние здоровья детей оказывают влияние различные факторы, в основном это неблагоприятные социальные и экологические условия. Однако совместно с этими факторами на подрастающее поколение нашей страны оказывают неблагоприятное воздействие многие факторы риска, имеющие место и в общеобразовательных учреждениях. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков во время всего периода обучения в школе. Поэтому работа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся – это одно из главных направлений государственной политики в сфере образования. Для того, чтобы сохранить здоровье школьников в образовательном процессе применяют различные здоровьесберегающие технологии [4].

Вопросом изучения здоровьесберегающих технологий занимаются такие ученые как В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, А.В. Левченко, Г.К. Селевко, Н.К. Смирнов, Л.Ф. Тихомирова и другие. В работах ученых предложены как самостоятельные программы по здоровьесбережению, а также описано внедрение здоровьесбережения в учебный процесс.

Т.И. Бонкало, О.Б. Полякова рассматривают здоровьесберегающие технологии, связанные различными формами деятельности людей, при этом направленные на формирование здорового образа жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии включают систему мер сохранения здоровья объекта и субъекта образовательного процесса.

В.Д. Сонькин отмечает, что здоровьесберегающие технологии – это такие благоприятные условия, при которых созданы условия для организации обучения. М.М. Безруких в это понятие включает и здоровьесберегающие мероприятия, такие как диспансеризация, туристические походы, витаминизацию, беседы с родителями и другие [1].

Существуют разные группы здоровьесберегающих технологий. В частности, по характеру деятельности здоровьесберегающие технологии (комплексные и частные), по подходу к охране здоровья (медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, социальные, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности) и другие. Типы здоровьесберегающих образовательных технологий подразделяются: организационно-педагогические технологии, учебно-воспитательные технологии, психолого-педагогические технологии, социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии, лечебно-оздоровительные технологии, защитно-профилактические, компенсаторные и др.

Рассмотрим более подробно защитно-профилактические и компенсаторно-нейтрализующие группы здоровьесберегающих технологий. Это, в частности, выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиН; поддержание чистоты и проведение прививок с целью предупреждения инфекций и т. п. Так, требования предъявляются размерам учебной мебели, освещению, электрооборудованию, учебной литературе, микроклимату в учебных

кабинетах, уборке школьных помещений, а также организации образовательного процесса предъявляются определенные требования, которые должны обязательно соблюдаться [1].

Здоровьесберегающие технологии используются на всех уроках, в том числе и на уроках географии. Учителя географии для сохранения и укрепления здоровья обучающихся должны соблюдать физиологические основы учебно-воспитательного режима, учитывать время трудоспособности, утомляемость, учебную нагрузку, проводить физкультминутки, давать гигиеническую оценку условий и технологий обучения, формировать здоровый образ жизни.

Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека, поэтому необходимо дополнять уроки географии системой оздоровительных физических упражнений. Во время уроков необходимо учитывать все критерии здоровьесбережения. На уроке должно проследиваться до 7 видов деятельности с их продолжительностью не более 10 минут. Необходимо грамотно распределять интенсивность умственной деятельности, так как большая часть информации усваивается в первые 25 минут урока, использовать не менее трех видов преподавания с их чередованием не позже, чем через 10–15 минут. Во время урока необходимо использовать 2–3 эмоциональные разрядки, физкультминутки, ограниченное время использовать технические средства обучения. А также, во время урока должны преобладать положительные эмоции [3].

Физкультминутки являются неотъемлемой частью урока. Они позволяют снять утомление мышц и нервной системы, улучшить кровообращение, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям. Проводятся они в классе в период утомления детей на уроках (примерно на 10-й и 20-й минуте), за исключением контрольных работ и некоторых практических занятий [2].

Выделяют оздоровительные, физкультурно-спортивные, двигательноречевые, когнитивные и креативные физкультминутки. К оздоровительным физкультминуткам относятся танцевальные, ритмические, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. К физкультурно-спортивным физкультминуткам относятся

общеразвивающие упражнения и подвижные игры. К двигательнo-речевым физминуткам относятся дыхательная и артикуляционная гимнастика.

Когнитивные физкультминутки включают в себя дидактические игры с движениями, психогимнастика, развивающие игры, двигательные действия и задания.

Креативные физкультминутки включают в себя гимнастику ума, пантомимическую гимнастику, необычные движения, сюжетно-ролевые игры.

Перед проведением физкультминутки необходимо открыть форточку, ослабить стесняющую одежду (пояс, пуговицы). Выполнять комплексы физкультминуток можно сидя за партой или стоя около нее. Темп выполнения упражнений медленный и средний. Комплексы физкультурных минуток подбираются в зависимости от вида урока и его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность.

На уроках географии можно использовать физкультминутки в стихах – для учеников 5–7 классов, тематические физкультминутки, физкультминутки для глаз и пальцев, оздоровительные физкультминутки. Приведем примеры различных видов физкультминуток на уроках географии. При изучении Африки можно использовать такую физкультминутку: Я по Африке иду (ходьба на месте), замечаю на ходу как над морем буйных трав шею вытянул жираф (руки вверх, потягивание). У меня над головой (наклоны в сторону с поднятыми руками) пальма зашуршит листвой, но придется присесть (приседания), чтобы фиников набрать. Мы прогулку завершим (ходьба на месте), и за парты поспешим [2].

При изучении темы «Атмосферные осадки» можно использовать такую физкультминутку: Дождь! Дождь! Надо нам расходиться по домам! (Шагаем на месте). Гром! Гром, как из пушек. Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте). Град! Град! Сыплет град, все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши) [3].

Физкультминутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий. Дома, учащиеся повторяют уже знакомые им комплексы

физкультминуток во время выполнения ими домашних заданий, во время работы за компьютером, во время чтения книг или просмотра телевизора.

Физкультминутки могут быть как просто оздоровительными, так и связанными с изучаемой темой. С помощью подобных географических физкультминуток учащиеся не только снимают напряжение и укрепляют свое здоровье, но и повторяют изученный материал в игровой форме.

### *Список литературы*

1. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учеб. пособие для вузов / Р.И. Айзман, М. М. Мельникова, Л.В. Косованова. – М.: Юрайт, 2023. – 282 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www. urait.ru](http://www.urait.ru) (дата обращения: 28.05.2024).

2. Александрова К.Б. Различные методы здоровьесберегающих технологий на уроках географии в условиях введения ФГОС / К.Б. Александрова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – №1. EDN YICIFH

3. Кравченко О.В. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и внеурочных занятиях по географии / О.В. Кравченко // ИСОМ. – 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://severschool1.ru> > nach > doklad\_kravchenko (дата обращения: 28.05.2024).

4. Самигуллина Г.С. Методика преподавания географии: учеб. пособие для вузов / Г.С. Самигуллина. – М.: Юрайт, 2022. – 171 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/book/metodika-prepodavaniya-geografii-544045> (дата обращения: 28.05.2024).