Использование здоровьесберегающих технологий

на уроках биологии.

Ростовщикова О.А.

учитель биологии

высшей категории

МБОУ «СОШ №134» г. Перми

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа», направленной на модернизацию системы образования страны обозначены 5 основных направлений (задач), одна из которых обеспечение условий для развития здоровья детей. Состояние здоровья подрастающего поколения - важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. Поэтому здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.

Я, как учитель биологии, на своих уроках претворяю в жизнь эти технологии, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для их здоровья, а также воспитываю культуру здоровья, которая практически воплощается в потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье.

Что же это такое – здоровьесберегающий урок? По моему мнению, сущность такого урока заключается в том, чтобы этот урок обеспечивал ученику и учителю сохранение запаса их жизненных сил от начала и до конца урока. Кроме учебных задач перед учителем стоит еще ряд других: помочь ученику сохранить свое здоровье, через свой предмет формировать жизненные установки и жизненные приоритеты на здоровье и здоровый образ жизни, вызвать интерес к самопознанию и самосовершенствованию.

На протяжении всего курса биологии я использую здоровьесберегающие технологии, особое внимание этой технологии уделяю на уроках анатомии в 8-х классах: «Работа скелетных мышц и их регуляция», «Осанка. Плоскостопие», «Борьба организма с инфекцией. Иммунитет», «Функциональные возможности дыхательной системы как показатель здоровья. Гигиена органов дыхания», «Энергозатраты человека и пищевой рацион» и другие. Одним из элементов здоровьесбережения являются физкультминутки.

В программе по биологии много уроков, в которых на первый взгляд ничего не говорится о здоровье, но это тоже здоровьесберегающие уроки, так как это урок, на котором учитель полноценно выполняет учебную программу, формируя у учащихся интерес к своему предмету, предотвращает возникновение дискомфортных состояний, т.е. продумывает урок максимального умственного, психического, физического, нравственного комфорта, максимально использует индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения, это урок на котором каждый ученик понимает значимость данного урока для будущего и творчески работает на нем, используя свои способности.

Разработка урока по теме «Опорно-двигательная система»

«Ничего так сильно не разрушает организм

как человеческое безделье».

Аристотель.

Цели урока: в занимательной форме повторить и закрепить материал по теме; выявить уровень усвоения учащимися знаний, а также умений по пройденной теме; развивать у учащихся интеллектуальную сферу: внимание, память, речь, мышление; развивать уверенность в себе, стремление добиться успеха; способствовать воспитанию у учащихся положительного отношения к учебе, умения общаться и сотрудничать.

Оборудование: скелет, стенгазеты, рисунки, эпиграф на доске.

Класс делится заранее на две команды. Выбираются члены жюри из числа учащихся класса. Команды выбирают капитанов, придумывают себе названия, девиз, готовят вопросы для соперников, свою стенгазету.

Ход урока

Организационный момент. Объявляется о начале игры, сообщаются условия игры, регламент, правила. Проходит представление команд.

**Конкурс 1. Разминка**

Каждая команда получает 10 вопросов. Время ответа ограничено

1-я команда (0,5 б. за каждый правильный ответ)

Назовите отделы скелета? (Скелет головы, скелет туловища, скелет верхних и нижних конечностей)

Назовите отделы позвоночника (шейный, грудной, поясничный, крестцовый, копчик)

Каково число крестцовых позвонков? (4 - 5)

Каково число грудных позвонков? (12)

Какие части плечевого пояса вы знаете? (2 ключицы и 2 лопатки)

Назовите отделы череп (мозговой, лицевой)

Назовите три трубчатые кости.

Каково количество свободных ребер? ( 2 пары)

Как называется головка трубчатой кости? (эпифиз)

Какая кость у человека самая большая? (бедренная)

2 -я команда

Назовите типы костей (трубчатые, плоские, смешанные)

Перечислите кости грудной клетки (грудина, 12 пар ребер, 12 грудных позвонков)

Сколько ребер у человека? (12 пар)

Каково число шейных позвонков? (7)

Назовите отделы туловища ( позвоночник и грудная клетка)

Назовите три губчатые кости.

Сколько ребер соединены с грудиной? ( 10 пар)

Как называется тело трубчатой кости? (диафиз)

Какие части кости человека самые маленькие? (слуховые)

Назовите кости тазового пояса.

**Конкурс 2. Логические цепочки (0,5 б.)**

Используется доска

Задание: указать лишнее в перечнях и объяснить свой выбор

1-ая команда

Ребра, грудина, позвонки, фаланги пальцев.

Локтевая, лучевая, тазовая, бедренная.

2-ая команда

Тазовая, лопатка, ребра, плечевая.

Затылочная, теменная, ребра, лопатка.

**Конкурс 3. Юные художники (время 2 минуты, 3 б.)**

Задание: нарисовать на доске и подписать части сустава (1 команда) и части трубчатой кости (2команда). Можно использовать слайды или немые таблицы.

**Конкурс 4. Конкурс эрудитов (1 б.)**

Команды должны ответить на вопросы.

1-ая команда

В названии какой части скелета присутствует географический термин? (хребет)

Какая кость мозгового отдела черепа напоминает о полете? (крыловидная)

Какая часть скелета ассоциируется с неволей? (грудная клетка)

В какую сумку ничего нельзя положить? (в суставную)

Названия, каких костей скелета связаны с предметами хозяйственного обихода?(таз, лопатка, молоточек, наковальня, стремечко, чашечка)

2-ая команда

Название, какого отдела скелета обозначает предмет, необходимый в бане? (таз)

В лабиринтах какой кости можно заблудиться?(решетчатая кость)

Какой частью скелета можно "копать"?(лопатка)

Какое животное "спряталось" в черепе?(улитка)

Почему части кисти имеют названия: запястье, пясть?(в основе лежит слово "пясть"-пять пальцев)

**Конкурс 5. Угадай-ка (угаданный ответ - 2 балла)**

Андрей Везалий мог с закрытыми глазами на ощупь определить кости человека. Побудьте и вы Везалием. По одному участнику с каждой команды. Участникам завязывают глаза и предлагают на ощупь определить кость: позвонки, лопатка, ключица, челюсть и т.д.

Вариация данного конкурса -"Да -нет": на спину капитана прикрепляется изображение кости. Он задает вопросы другому капитану, который может отвечать только "да" или "нет"

**Конкурс 6.**

Кто быстрей (1б. за каждую правильную группу, максимальный балл - 5, за быстроту добавляем еще 1 балл, за каждый неправильный ответ вычитаем 1 балл)

Найти соответствие между отделом, формой и функцией, составив 5 групп, зашифровать цифрами.

1. Грудная клетка

2. Стопа

3. Позвоночник

4. Верхняя конечность

5. Таз

6. С изгибами

7. Расширена в стороны

8. Сводчатая

9. Широкий как чаша

10. Противопоставление пальца

11. Опора для внутренних органов

12. Защита внутренних органов

13. Удерживать орудие труда

14. Пружинит, смягчает толчки

Ответы: 1,7,12 2,8,14 3,6,11 4,10,13, 5,9,11

**Конкурс 7. Служба спасения 911 (5б.)**

Участникам предлагается ситуация, в которых необходимо распознать травму и предложить первую помощь.

1-ая команда: девочка каталась на лыжах, упала и ощутила боль. Доктор быстро все вправил. Что случилось с ногой девочки? Как доктору удалось так быстро помочь ей?

2-ая команда: мальчик упал с крыши сарая. Плечо сильно распухло, движения в плечевом суставе ограничены из-за сильной боли. Что необходимо предпринять?

**Конкурс 8. Ты - мне, я- тебе. (5б.)**

Команды отвечают на заранее подготовленные вопросы соперников. На обсуждение вопроса отводится 30 сек. Например:

1-ая команда

1. Если бы все кости скелета соединялись друг с другом неподвижно, человек был бы похож на каменное изваяние. Почти все кости черепа соединены неподвижно, а кости, образующие грудную клетку, имеют неподвижные сочленения. С чем это связано?

2. Рост человека - величина непостоянная. Он увеличивается до 25 лет, затем до 60 лет остается неизменным, после чего уменьшается на 2-3 см.Дайте аргументированное объяснение этому процессу.

3. Почему при прыжках приземляться надо на носки, а не на пятки?

2-ая команда

1. В теле взрослого человека 200 с лишним костей, а в теле ребенка - 300. Возможно ли это? Дайте обоснованный ответ.

2. Большая берцовая кость в вертикальном положении может выдержать груз массой в 1500 кг, хотя ее масса только 0,2 кг. Объясните, почему кость, несмотря на свою легкость, столь прочна?

3. Каждый механизм надо время от времени чистить, а человеческий сустав не нуждается в чистке в течение всей жизни. Объясните, что способствует безотказной работе сустава?

**Конкурс 9. Кто больше?**

За 2 мин командам необходимо назвать как можно больше костей. Каждое название - 0,5 б.

Жюри подсчитывает баллы и объявляет результат.

Выставляются оценки за урок. Подводится итоги урока.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве. Формирует основные компетенции, позволяет конструировать личностно-ориентированный тип обучения и воспитания, обеспечивающий особый стиль творческого взаимодействия обучающегося и учителя.