**Опис досвіду**

 Науково-методична проблема **«Формування навичок здорового способу життя через використання інноваційних технологій навчання на уроках основ здоров’я»**.

 «Здоров’я людини - щастя. Насолода людини – у діяльності, а фізичний стан має поєднуватися з душевною активністю» Аристотель

 Кожна людина прагне бути здоровою і щасливою, почуватися в безпеці, і досягти успіху. Римський поет Марціал зауважив: «Життя не в тому, щоб жити, а в тому , щоб бути здоровим.» На шляху до цього є чимало перешкод. Серед них ті, що не залежать від нашої волі (спадковість, екологічні проблеми, соціальні катаклізми, стихійні лиха, епідемії), і ті, які ми створюємо собі самі. Природа створила людину такою, що вона відчуває себе щасливою тільки тоді, коли по-справжньому здорова. М. М. Амосов у своїх «Роздумах про здоров’я» писав: «У більшості хвороб винні не природа і не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє від лінощів, жадібності,а іноді нерозумності». «Усі зусилля людини, - як вдмітив Д. Писарєв, - мають бути спрямовані на те, щоб створити собі такий спосіб життя, з-за якого організм якомога менше б виходив з ладу і набагато рідше потребував налагодження».

 **Обґрунтування актуальності досвіду:**  Сучасний світ ставить перед людиною нові виклики і задання, впоратись з якими без належної підготовки непросто. Отже, зміст освіти має бути збалансований і цілісний, відповідно до віку і потреб учнів, а також спрямований на формування життєво необхідних навичок, що дають змогу вести здоровий та продуктивний спосіб життя. Актуальності набуває не засвоєння окремих умінь і навичок, а розвиток індивідуальних особливостей; не педагогічні вимоги, а педагогічна підтримка, співробітництво і діалог учителя з учнем; не об’єм знань, а цілісний розвиток, саморозвиток особистості учня, його включення у значиму діяльність та орієнтація на успіх.

 Основи здоров’я — інтегрований предмет, що за змістом об’єднує питання здоров’я та безпеки життєдіяльності передбачає формування життєво необхідних здоров’язбережувальних навичок, формування здоров’язбережувальних компетенцій учнів. Сучасні умови життя підвищують вимоги до якості освіти, до вмінь молодих людей гнучко реагувати на зміни і вирішувати проблеми. Програмою передбачено формування в учнів таких навичок як прийняття рішень, розв’язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина. Такі життєві навички, здобуті дітьми на уроках з основ здоров’я, допоможуть їм досягати успіху як у навчанні, так і в житті.

 А, як відомо, навички набуваються в діяльності, через прийняття рішень та відпрацювання моделей поведінки.

 Тому, використовуючи  інноваційні технології навчання, які ґрунтуються на активній взаємодії вчителя та учнів, вчитель створює сучасний пізнавально-розвиваючий простір навчального предмету, який базується на активній участі самих учнів у процесі набуття знань та життєвих навичок як на уроці, так і в позакласній діяльності. Інноваційний педагогічний арсенал дає можливість вчителю створити комфортні умови навчальної взаємодії, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність, творчу наснагу.

Саме тому темою мого дослідження є науково-методична проблема **«Формування навичок здорового способу життя через використання інноваційних технологій навчання на уроках основ здоров’я»**.

 **Стисла анотація досвіду:** Сенс роботи вчителя не в тому, щоб домінувати, а в тому, щоб спрямовувати і регулювати спільну пізнавально-навчальну діяльність з учнями. В процесі проведення уроків з основ здоров´я я активно використовую елементи інноваційних технологій навчання, таких як:

* **Проблемно-пошукова**
* **Ігрова**
* **Інтерактивна**
* **Особистісно-зорієнтована**
* **Проектна**
* **Критичного мислення**
* **Рівнево - диференційована**
* **Розвивальна**

**Реалізовую такі методи навчання :**

**Метод проблемного навчання.**

 З метою актуалізація знань та створення проблемної ситуації використовую **притчі, історії.** Так, в 7-у класі при вивченні теми »Здоров’я і спосіб життя» розповідаю притчу про мудреця »Все в твоїх руках», яка спонукає до свідомого вибору способу життя та навичок здорового способу життя.У 8-у класі при вивченні теми «Соціальні аспекти статевого дозрівання» подачу нового матеріалу починаю з історії про ключі життя. По завершенню історії перед учнями стоять відкриті запитання особливості спілкування хлопчиків в період статевого дозрівання та можливі небезпеки характерні для цього періоду. В 9 класі при вивченні теми «На порозі дорослого життя. Життя як феномен» зачитую вірш Т. Бойченко «А що то життя?» і ставлю питання : «Наведіть декілька фактів , що свідчать про феномен життя. На завершення уроку учні пишуть лист – подяку своєму життю.

**Метод « мозкового штурму»**

Так, в 7-у класі при вивченні теми »Здоров’я і спосіб життя» на першому занятті, розглядаючи здоров’я як цілісність та взаємодія його складових, методом «мозкового штурму» розглядаю чинники, які впливають на здоров’я і учні роблять висновки що здоров’я кожного на 50 % залежить від способу життя.

**Метод рольової гри**

 Так в 6 кл. при вивченні теми «Спілкування і здоров’я» проводжу гру «Зрозумій мене» та «Зіпсований телефон». Після цього учні визначають типи спілкування, а в кінці уроку складають «Пам’ятку ефективного спілкування».

З метою підвищення інтересу до теми разом з дітьми **поринаємо у світ казки**.

 У 5 кл. при вивченні теми «Стихійні лиха і правила поведінки при них» мандруємо з Котигорошком рідним краєм, де зустрічаються різні небезпеки і складаємо алгоритм поведінки при природніх лихах, характерних для нашої місцевості.

**Методи стимулювання інтересу до навчання** створенням ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу (використання пізнавальних ігор, цікавих пригод, гумористичних уривків, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів)

Так в 5 кл. при вивченні теми «Пожежа. Причини виникнення пожеж» - пропоную переглянути відеоролик «Пожежі в квартирі» і шукаємо причини її виникнення. Аналогічно викладаю тему «Відпочинок наприроді».

**Кейс-методу**

 У 9кл. вивчається тема «Репродуктивне здоров’я. Фактори впливу і ризиків», що розрахована на декілька уроків. На початку вивчення теми учні об’єднуються в групи по двоє-троє і вибирають одну із запропонованих тем по розділу, що вивчається. Вони використовують знання, отримані на уроках, додатково шукають інформацію, опрацьовують її, систематизують, роблять висновки і на підсумковому уроці проводять захист кейсів.

М**етод випереджувальних завдань** є ефективним тоді, коли за один урок необхідно подати великий об’єм інформації.

 Так, у 8 кл. при вивченні теми «Сучасні і традиційні системи харчування. Оздоровче харчування. Оздоровчі системи» ще й проведення практичної роботи, напередодні даю завдання. А на уроці учні подають інформацію, яку опрацювали вдома, і заняття проходить у вигляді семінару. На завершення проводжу бліц-опитування.

 **Метод кооперативного навчання, взаємонавчання**.

Цей метод використовую під час проведення навчально-практичного квесту «Знай! Умій! Допоможи!». Наперед з учнів 10 кл. готую інструкторів по «етапах»-розділах. Під час квесту вони навчають учасників, проводять практичні вправи, а на завершення квесту – готують вікторину, що показує рівень засвоєних знань та набутих навичок.

**Практичні методи: вправи, практичні роботи.**

 Важливе місце в моїй роботі відводжу **практичному застосуванню набутих знань** під час виконання вправ та практичних робіт. Наприклад, у 8кл. практичну роботу «Моделювання ситуацій надання першої допомоги при надзвичайних ситуаціях» проводжу таким чином: учні об’єднуються в групи по двоє. Кожна пара вибирає конкретну ситуацію і презентують алгоритм дій в цій конкретній ситуації. Оцінюють відповіді інші учні або експерти.

 **Метод «ажурна пилка» використовую** коли програмою передбачено великий об’єм нового матеріалу: 7кл. – «Особливості підліткового віку»; 8кл. – «НС та принципи порятунку та захисту людей»; 9кл. – «Глобальні небезпеки», «Безпека людини і право»…

 **Метод «мозкового штурму»:** 5кл. - «Безпека і небезпека», «Розпорядок дня школяра», «Відпочинок школяра», «Умови виникнення пожежі»… 6кл. - «Ризики», «Навколишнє середовище і здоров’я», «Потреби людини», «Чинники впливу на здоров’я»… 7кл. - більшість тем.

**Метод «Дерево ідей»** використовую: 7кл. - «Чинники впливу на здоров’я», «Навички, сприятливі для здоров’я». 6кл. - «Конфлікти і способи їх розв’язання»…

Особливу увагу відвожу **роботі з обдарованими дітьми**.

 Під моїм керівництвом учень Рибак Д. успішно захистив науково-дослідницьку роботу «Вплив комп’ютерів на успішність і здоров’я учнів» на рівні школи.

V. **Моя позакласна робота включає**:

1. Допомога в підготовці і проведенні Дня ЦО;

2. Мої вихованці неодноразово брали участь у міському конкурсі ДЮП та ЮІР, де займали призові місця. Також були призерами обласних змагань ЮІР;

3. Учні брали участь у міському квесті «Ні, наркотикам!», де зайняли ІІ місце;

4. Протягом року неодноразово проводимо екскурсії в благодійний фонд «Дар життя» під час вивчення тем 8кл. – «Особливості статевого дозрівання», 9кл. – «Репродуктивне здоров’я»;

5. Традиційними стали зустрічі з лікарем-наркологом Ю. М. Мінчуком під час вивчення розділу в 7кл. «Профілактика захворювань, що набули соціального значення»;

6. Тиждень безпеки, підсумком якого цікавою є гра-вікторина «Школа виживання».

Особливу увагу надаю **роботі з батьками**.

 Виступала на «Відкритій родинній студії» на тему «Моральність дітей – обличчя батьків», де висвітлювала питання «Вплив родини на формування шкідливих звичок.

Постійно працюю над **професійним вдосконалення** , а саме:

- виступаю на шкільних та міських методичних об’єднаннях;

 - брала участь в організації та проведенні загальноміського квесту «Ні, наркотикам!»

-брала участь у підготовці мультимедійного методичного посібника для 7кл. згідно нового Держстандарту у співпраці з викладачами фізико-математичного факультету ТНПУ ім. В. Гнатюка.

-брала участь у Всеукраїнській науково-практичній конференції «Управління розвитком життєвої компетенції особистості в умовах школи сприяння здоров’я як школи майбутнього» м. Жовті Води 2015.

-брала участь в семінарі для вчителів школи з Волковською Т.І., завідувачем лабораторією науково-методичного забезпечення діяльності інноваційних та експериментальних освітніх закладів м. Одеси.

-обмінююсь досвідом на курсах підвищення кваліфікації ТКІППО (читаю лекції для слухачів курсів)

-пройшла курси підвищення кваліфікації в ТКІППО 27 серпня 2015р.

**Видавнича справа**.

1. Рецензент зошита для вправ для учнів 7 класу.
2. Співавтор зошита для вправ для учнів 6 класу.

 **Результати роботи**.

Інноваційні методи навчання на уроках основ здоров´я сприяють розвитку життєвих (психосоціальних) навичок учнів, кращому відпрацюванню та дотриманню певних моделей поведінки, які допоможуть зберегти та покращити власне здоров’я. За допомогою всіх форм навчальної та позакласної роботи формую фундамент основ збереження життя та зміцнення здоров’я учнів. Учень стає не об’єктом, а суб’єктом навчання, він відчуває себе активним учасником подій і власної освіти та розвитку (це особливо важливо для старшокласників). Це забезпечує внутрішню мотивацію навчання, що сприяє його ефективності. Завдяки ефекту новизни та оригінальності іноваційних методів зростає цікавість учнів до процесу навчання, діти навчаються ефективній роботі в колективі.

 Про результати моєї роботи свідчать призові місця на конкурсах, змаганнях, рівень навченості учнів. За результатами анкетування учнів 7-8кл. отримала такі результати: уроки учням подобаються і 90 % респондентів вважають їх потрібними, оскільки на них висвітлюються актуальні питання безпеки життя.

 Учні позбулись деяких негативних звичок та набули нових (зокрема навичок особистої гігієни), стали уважнішими в побуті, більше час приділяють заняттям спорту, відбулись зміни в харчуванні, покращились стосунки з рідними і в класі.

 На запитання «Які зміни відбулись у вашому здоров’ї за останні 2-3 роки?» 40% учнів не відчули суттєвих змін, в 50% - покращилось самопочуття, менше хворіють на простудні захворювання, покращилась постава. Це підтверджується і даними, отриманими в шкільного лікаря: ІІ півріччя 2014р. – 44 медичні довідки про хворобу, ІІ півріччя 2015р. – 27.