**Реализация здоровьесберегающих технологий в учебном процессе учителя истории и обществознания МОУ «СОШ п. Горный Краснопартизанского района Саратовской области» Попковой Т.Ю.**

 План

1. Концепция здоровьесберегающего образования.
2. Понятие «здоровье» как основополагающее в характеристике данного типа образовательных технологий.
3. Культура здорового образа жизни личности.
4. Определение понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии».
5. Классификация здоровьесберегающих технологий.
6. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.
7. Урок Мировой художественной культуры – как пример морально-нравственного воспитания учащихся.

 Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

 Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**Физическое здоровье:**

\*это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде ( педагогическое определение) ( *что предстоит мне осуществить в 5 –х классах- т.е. адаптация учащихся 5 классов к новым условиям и требованиям преподавания );*

\* это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

**Психологическое здоровье:**

\*это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение) -  *К этому стремятся все педагоги;*

\* это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение). *На каждом уроке учитель стремиться создать атмосферу комфорта, взаимопонимания, доброжелательности - так легче добиться положительных результатов обучения.*

**Социальное здоровье -** это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека. *Чтобы добиться социального здоровья – я слежу за порядком в классе, школе, стараюсь сделать класс более эстетически привлекательным.*

**Нравственное здоровье –** это комплекс характеристик мотивационной и потребностно – информационной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. *Через уроки обществознания, личностные примеры в истории я прививаю определенную систему ценностей, мотивы поведении учащихся. С нравственным здоровьем связана духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты – на это направлены все мои уроки МХК.*

**Духовное здоровье –** ситема ценностей и убеждений. *На это направлены все уроки истории, обществознания и МХК.*

Здоровье учащегося, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

**Здоровый образ жизни:**

\*благоприятное социальное окружение;

\*духовно-нравственное благополучие;

\*оптимальный двигательный режим;

\*закаливание организма;

\*рациональное питание;

\*личная гигиена;

\*отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ);

\*положительные эмоции.

 Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни учащегося – это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры. Социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитании и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

 Здоровьесберегающие технологии я реализую также на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным фаторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающего в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

 Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

**«Здоровье сберегающие образовательные технологии»-** это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Под **здоровьесберегающей образовательной технологией** также понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.) В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, её коррекция в соответствии с имеющими данными.
2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

**Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:**

**\*аксиологический,** проявляющийся в сознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирование мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психологического развития человека, его взаимоотношение с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется *на формирование ценностно- ориентированных установок на здоровье,* здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях. Этот компонент здоровьесберегающей технологии вырабатывается у учащихся к старшим классам.

**\*гносеологический**, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умения сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для *собственного организма и образа жизни.*

**\*здоровьесберегающий,** включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных. Эти навыки должны прививаться у детей с самого раннего возраста, а в школе дополняться и развиваться. Без помощи родителей мы- учителя не сможем привить некоторые здесь перечисленные навыки и умения.

**\*эмоционально-волевой,** который включает в себя проявление психологических механизмов - эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля- психологический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

**\*экологический,** учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает её физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здравотворческого воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда юлагоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро-и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.

**\*физкультурно-оздоровительный компонент** предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждения гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

в моей деятельности задействованы все компоненты здоровьесберегающих технологий, конечно последний компонент это работа в большей степени, учителей физкультуры.

 **Функции** здоровьесберегающей технологии:

**формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют фрмирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

**информативно-** **коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

**диагностическая:** заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

**адаптация:** воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности;

**интегративная:** объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

**Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.**

Педагогу в организации и проведения урока необходимо учитывать:

1. Обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски ит.д.;
2. Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма видов – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий;
3. Среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма- 7-10 минут; число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма -не менее трех;

чередование видов преподавания. Норма –не позже чем через 10-15 минут;

1. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор пособа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие( интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки, взаимооценки);
2. Место и длительность применения ТСО и ИКТ ( в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
3. Позы учащихся, чередование поз;
4. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – 15-20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;
5. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к знаниям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;
6. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, и т.д.;
7. Психологический климат на уроке;
8. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов и тд.;
9. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма – не менее 60% и не более 75-80%;
10. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;
11. Темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность» нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка ( на перемене).

Урок - главная форма организации обучения и воспитания в современной школе и, естественно, главная форма преподавания МХК.

Урок МХК должен подчиняться всем закономерностям процесса обучения и воспитания.

 Курс МХК, по моему мнению, призван способствовать становлению личности старшеклассника, формированию его мировоззрения, характера, даже внешнего облика учащегося, ибо соприкосновение с шедеврами мировой культуры помогает выработать критерии красоты и нравственных приоритетов, ценностей, формирует понимание цели жизни и предназначения каждого из людей, приходящего в этот мир для добра и созидания.

Уроки МХК в школе нацелены на то, чтобы будить и развивать человеческое в Человеке.

На уроках МХК на первый план выдвигается задача – не управление познавательной деятельностью учащихся, а воспитание личности ученика, формирование ценностных отношений средствами искусства.

Уроки МХК должны вызывать ощущение сопереживания, яркий эмоциональный отклик на проблемы жизни, которые разворачивает перед ними художник, театральный драматург или писатель и приглашает их к осмыслению. Задача каждого урока- воспитать способность к сопереживанию, целостному восприятию произведения искусства, и на этой основе – способность и стремление понять те идейно – нравственные проблемы, которые лежат в основе произведения искусства. Не рассказ об искусстве, а само искусство должно воздействовать на мысли и чувства ученика – только так мы сможем воспитать высоконравственного человека, со здоровой психикой и мировоззрением.

Выбор своего пути одна из главнейших духовных задач, которые человек решает в юности, а искусство способно «подсказать» решение.

Предмет МХК один из немногих предметов помогает ученику осмыслить жизнь, сформировать нравственные приоритеты по которым он будет ориентироваться в жизни.

По данному предмету мною были подготовлены уроки и к ним презентации, которые непосредственно направлены на воспитание красоты, нравственных основ, мировоззрения человека.

1 урок -Тема: «Что есть красота?»

2- Тема: «Образ человека в скульптуре и живописи Возрождения»

Цикл уроков по периоду реализма в искусстве

3 – Тема: «Передвижники. Бытовой жанр».

4 – Тема: «Передвижники. Портрет»

5- Тема: «Картины русских художников на исторические и библейские сюжеты»

6- Тема: «Передвижники. Пейзажная живопись»

6-Тема: «Чехов и Левитан»и другие.