**Здоровьесберегающие технологии на уроках истории в условиях современной модернизации.**

В соответствии с президентской инициативой «Наша новая школа», одним из приоритетных направлений ее работы является пропаганда здорового образа жизни. И эта проблема сейчас действительно очень актуальна. По данным статистики в нашей стране из года в год снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков.

Физически неблагополучный ребенок с трудом осваивает курс обучения. Свои проблемы он и его родители пытаются объяснить избыточными требованиями со стороны учителей. И действительно, характерная для современного урока информационная перегрузка учащихся, его высокая интенсивность, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, недостаточная двигательная активность школьников – все это ведет к потере здоровья детей.

 От учителя — основной фигуры педагогического процесса — в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в школе, процесс обучения, насколько здоровьесберегающими являются образовательные технологии.

 Как известно, урок является основной формой организации обучения в школе. Здоровье- сберегающие технологи на своих уроках может и должен применять каждый учитель.

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

1. физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;
2. психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к само регуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;
3. социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

 К воздействию на физическое здоровье во время урока истории относится, прежде всего сохранение физических характеристик обучающихся: зрение, слух, осанка. Их сохранению способствует смена деятельности на уроке. Во избежание усталости учащихся следует чередовать различные виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху обучающихся. Необходимо организовывать выполнение разноуровневых заданий, индивидуально дозируя объём учебной нагрузки. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяют избежать монотонности на уроке.

На каждом уроке в любом классе надо проводить физкультминутки. Но как сделать так, чтобы ребенок, не делал физическую разминку просто, потому что надо, а наряду с этим получил и положительные эмоции. А ведь эмоциональная среда на уроке, тоже важный компонент здоровьесберегающих технологий. Поэтому физкультминутка на уроке истории должна отличаться от физкультминутки на любом другом уроке. Необходимо сделать физкультминутку «исторической». Подобрать «свой» текст под каждую тему.   Хотелось бы привести примеры нескольких физкультминуток на уроках истории.

**1.      Урок по истории Древнего мира  «Древнее Двуречье»**

Учитель: Ребята, давайте, попробуем «оживить» хвалебную песню древне шумерской богини плодородия Иштар, заменяя некоторые слова движениями.

Когда ты встаешь и восходишь на востоке – гонишь мрак, то вся земля торжествует

*(Встали, руки вверх, потянулись)*

От лучей твоих оживают цветы и растения на полях

*(Кистями рук делаем «фонарики»)*

Птицы взлетают из гнезд и поют тебе хвалу

*(Руки в стороны, изображаем взмахи крыльев)*

Сияние твое проникает в глубины вод, а на поверхности реки плещутся рыбы

*(Вытянуть руки перед собой, кистями изображаем плеск рыб)*

Люди просыпаются, поднимают руки к тебе и принимаются за работу

*(Руки вверх, потянулись, опустили руки, сели на место)*

 **2. Урок по истории Древней Греции «Олимпийские игры в древности»**

Учитель: В Древней Греции, перед тем как начать состязания, атлеты проводили разминку, давайте встанем и разомнемся.

 Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке *(шагаем на месте)*

Круг почета пробежать *(бег на месте)*,

Или тяжести поднять *(сгибание и разгибание рук)*

Сделать вдох и сделать выдох *(вдох-выдох)*

Сделать выдох, сделать вдох *(выдох-вдох)*

Будь атлет всегда готов! *(аплодисменты)*

**3. Урок по истории России «Возвышение Москвы»**

Учитель: Да, много земля русская бедствий испытывала в это время. И просили помощи люди русские и у Бога и у земли-матушки. Давайте попробуем повторить это так, как это делали наши предки.

И раздирайся, земля русская, *(разводим руки в стороны)*

На погибель свою и на слезинки, *(качаем головой, обхватив ее руками)*

И поднятии вверх рученьки, *(поднимаем вверх руки)*

Да у Бога прося помощи *(…и тянемся)*

Люди русские так трудились, *(сгибаем и разгибаем локти)*

Что порою суставы кручила *(крутим кистями рук)*

Да приди в нашу землю спасение, *(шагаем на месте, руки на поясе)*

И избави нас от страдания *(поднимаем и опускаем руки)*

*Конечно, такие уроки интересны ученикам младшей и средней школы*

 Другими формами двигательной активности являются ролевые игры на уроках, «инсценированное» исторических сюжетов и поиска решений исторических и обществоведческих задач, работа в группах, когда учащиеся двигаются, пересаживаются во время урока. При этом значительную роль играет эмоциональный фактор, ведь, как правило, школьники садятся с тем, кто им симпатичен и привлекателен. Заряд положительными эмоциями обеспечен на целый урок.

Через создание спокойной и заинтересованной атмосферы, я пытаюсь решить важную задачу, выделенную в данной работе, ведь как говорят пожилые люди: «Все болезни от нервов». Если ребёнок спокоен и уверен в себе, если он уходит с урока довольным, то можно с уверенностью сказать, что и здоровье его тоже в порядке, т.к. положительные эмоции снижают утомление школьника, вызванное учебными занятиями.

Со слабыми и больными детьми организована индивидуальная работа, которая предусматривает меньшую нагрузку, дополнительное разъяснение во время и после уроков, работу по карточкам, заполнение кроссвордов, выполненных другими учащимися.

 Но ученикам старшей школы здоровье также необходимо. Тем более, что нагрузки на обучающихся постоянно растут, особенно в связи с подготовкой к ЕГЭ. Поэтому я обращаю внимание на следующее:

 планирую  смену видов деятельности  через 7-10 минут , их должно быть  в течение урока от 4 до 7: применяю дидактические игры, ввожу искусствоведческий  материал, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, включаю  обучающихся  в групповую и парную работу,  использую эмоциональную передачу содержания учебного материала,  юмор;

1. для рациональной организации учебной деятельности учащихся  использую  на уроках видеоматериалы, средства ИКТ,  так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес учащихся;  обеспечивается индивидуальный  и дифференцированный  подход  в процессе обучения; обязательность дифференцированных  заданий. Наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов с уровневыми заданиями. Учет интенсивности и длительности самостоятельной работы, разработка таблиц оценки трудности уроков, выделение мотивационных линий урока. Но применение ИКТ «дозированное» в зависимости от возраста.
2. с целью  укрепления психологического здоровья школьников важно добиться на уроке благоприятного психологического настроения с помощью создания ситуаций успеха для учащихся,  корректности и объективности оценки деятельности учеников  на уроке, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; избегать в собственном поведении отрицательных эмоций для себя и для учащихся, так как они являются здоровье разрушающими; с целью создания ситуации успеха на уроке школьникам разрешается при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным  в тетради; доступность и преемственность информации, использование соответствующих средств наглядности и оптимального количества неизвестных ученикам понятий, установление  меж предметных связей.

 Главной своей задачей я считаю, необходимость обоснованно и доказательно показать учащимся важность бережного отношения к самому себе, чтобы вместе с аттестатом о среднем образовании наши выпускники не приобретали целый список болезней.

С этой целью проводятся родительские собрания на тему «Если мы научим ребёнка любить, мы научим его всему», мастер-классы «Я и мы» и другие, широко пропагандируется учение Конфуция: «Не делай другим того, чего не желаешь себе». Эта мысль красной нитью проходит через все уроки истории, обществознания и права, т.к. выстраиваемые на доске и в тетради логические цепочки показывают, что история человечества, а следовательно история общества зависит от личной заинтересованности людей в изменениях или сохранении жизни без изменений . И если человек любит себя и окружающих, то отношение его будет добрым и бережным. В план моей воспитательной работы с учащимися входит раздел «Хочу быть здоровым». Здесь использую самые различные формы работы: беседы, встречи со специалистами, диспуты, анкетирование, тренинги, обзор литературы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

С целью пропаганды здорового образа жизни на уроках обществознания и классных часах провожу такие внеклассные мероприятия как:

-«Молодёжь за здоровый образ жизни» (Брейн-ринг)

-«Береги здоровье смолоду» (Часы общения с приглашением врачей - педиатров; в старшие классы – специалистов из наркологического и кожно - венерологического диспансеров)

-Конкурсы рисунков, плакатов, газет на тему «Здоровое поколение», «Мы за здоровый образ жизни», «Скажем «нет» нездоровым привычкам».

-Акции «Нет - нецензурным словам», «Нет - наркотикам», «Нет – курению», «Нет – СПИДу», «Доброта спасёт мир».

Пропагандируется здоровый образ жизни и на уроках истории и обществознания. Например:

- в 5 классах при рассматривании темы «Спарта» акцентируется внимание учащихся на том, что спартанцы специально и насильно поили вином илотов, чтобы посмеяться над ними и показать подрастающей спартанской молодёжи пагубное воздействие вина;

- на уроках правоведения в 9, 10 классах обязательно рассматривается статья 23 УК РФ. «Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения»;

- на уроках обществознания в 7 классах, изучая психолога - возрастные особенности подросткового возраста, подчёркивается, что подражание «взрослому» образу жизни – всего лишь иллюзия, которая может привести к пагубным последствиям, единственный путь, чтобы избежать эти последствия - осознанные понимание и контроль своего поведении;

- при изучении глобальных проблем человечества в 5- 11 классах подростки понимают, что демографическая проблема сегодня - это результат не только экологических и экономических проблем, но и последствие небрежного отношения к себе и своему здоровью предшествующих поколений (табак курение и употребление спиртных напитков беременными женщинами и кормящими матерями, бездумная абортизация в юности). Естественно, что вышеназванные темы рассматриваются согласно возрастным особенностям детей, но они не оставляют равнодушными ни детей, ни подростков.

Без сомнения, здоровье сберегающий компонент на уроках истории необходим в современной школе с компетентностным подходом в обучении и гуманизацией образовательного процесса в условиях модернизации. А также от фантазии самого учителя зависит, как сделать этот процесс на уроке не только полезным, но и занимательным.