**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках истории и обществознания, позволяющих решить проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся при организации учебно- воспитательного процесса (из личного опыта)**

В своей педагогической практике всё больше убеждаюсь, что здоровье человека — тема достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. При этом получается, что здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны большая часть времени его пребывания в школе. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. Но здоровьесберегающая технология, конечно, не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. Например игровой. И всё – таки, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими технологиями - будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье. Из сказанного вытекают определённая цель- подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Изучение истории и обществознания, особенно в старших классах связано с усвоением большого объёма информации. Учащиеся узнают много новых понятий, имён, событий. Всё это требует постоянного напряжения внимания и памяти, может привести к переутомлению, усталости, снижению эффективности урока. Чтобы свести эти нежелательные моменты к минимуму – необходимо менять виды деятельности на уроке: слушать учителя, ученика, написать план ответа, самостоятельно прочитать документ, поработать с картой, рассмотреть картину, выполнить творческое задание, поработать в группе и т.д.

Поставленная перед учащимися проблема делает работу на уроке интересной , творческой, способствует возникновению положительных эмоций.

Модульная технология помогает рациональной организации учебной деятельности, каждый ученик выполняет тот уровень заданий, который сам себе выбирает, что так же снижает психологическое напряжение.

Психологический климат на уроке важен, поэтому необходимо стараться добиться эмоционального контакта с учащимися, взаимного уважения.

При переходе от одного смыслового этапа урока к другому, проводить динамические паузы, в начале первого урока - 5 минут - физзарядки. В старших классах учащимся требуется много времени тратить на поиск информации в библиотеке, сети Интернет, что отрицательно влияет на зрение. В связи с этим стараюсь проводить «зарядки для глаз», а также даю практические советы родителям по сохранению зрения у детей.

История изобилует примерами как здорового образа жизни, так и нездорового. Изучая этот предмет, необходимо формировать культуру здоровья, акцентируя внимание на этой проблеме.

На моих уроках стало уже традиционным проводить просветительскую работу в отношении здорового образа жизни , это – «Спорт и повседневная жизнь», «День Здоровья» - история праздника, «Я хочу быть счастливым!», «Спарта и спорт» и т.д.

Слагаемыми здорового образа жизни , по мнению ученых, являются:

* оптимальный двигательный режим;
* тренировка иммунитета и закаливание;
* оптимальное питание;
* психофизиологическая регуляция;
* рациональный режим жизни и деятельности;
* отсутствие вредных привычек;
* высокая медицинская активность.

Необходимость серьезно заниматься формирование культуры здоровья и здорового образа жизни в системе общего и среднего профессионального образования обусловлена рядом объективных причин:

* фундамент здоровья человека закладывается в молодые годы, а следовательно, здоровые интересы, потребность в физическом совершенствовании, ценностное отношение к здоровью целесообразно формировать и развивать в детском, подростковом и юношеском возрасте;
* именно в этот период закладываются основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;
* период обучения – это наиболее сенситивный период в формировании базовых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Одной из главных задач на пути создания здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды является организация взаимодействия всех участников образовательного процесса, в основе которого должны лежать такие принципы, как;

* сотрудничество, взаимная поддержка и помощь;
* системность взаимодействия субъектов образовательного процесса;
* сопереживание и соучастие в разрешении проблемных ситуаций и познавательных задач; готовность оказания первой необходимой помощи при затруднениях;
* вера в успех решения поставленных задач, преодоления трудностей.

Подводя итог, можно выделить основные направления программы здоровьесберегающей, здоровье развивающей среды образовательного учреждения.

1. медицинские технологии и профилактическая работа.
2. выявление групп риска, разработка программ работы с ними;
3. соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
4. планирование режима учебы и отдыха обучающихся с учетом их медицинских показателей;
5. формирование навыков здорового образа жизни;
6. физкультурно-оздоровительная работа;
7. просветительская работа.