**Здоровьесберегающие технологии на уроках истории и обществознания.**

Сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у них ценности здоровья возможно при соблюдении СанПиНов и выборе образовательных технологий,  устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье как физическое так и психологическое.

Термин  «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя,  традиционные технологии обучения, наделяют их признаками здоровья сбережения.

Существует много факторов, от которых зависит здоровье учащихся. Некоторые я уже назвала. Но есть факторы, оказывающие неблагоприятные воздействие на состояние здоровья учащихся, зависящие в большей степени от учителя, то есть психолого - педагогические факторы:

- психологический климат на уроке, в класс, наличие эмоциональных разрядок;

- стиль педагогического общения учителя со школьниками;

- характер опросов и проблема оценок;

- степень реализации учителем индивидуального подхода;

- соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и                                                                   физиологическим возможностям школьников;

 - степень ограничений в свободе телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений школьников на уроке и другие.

Основой применения здоровьесберегающих технологий является правильная организация урока, которая предусматривает не только стремление учителя изложить материал, но и  готовность ученика к его восприятию, осознанию и переработке.

 Виды деятельности будут на уроке:  опрос, рассказ, работа с документами, с наглядными пособиями, с  карточками, с тестами, сообщения учащихся, самостоятельная работа… - и стараюсь, чтобы их было не так много, в пределе нормы. Чередую  теоретические и практические,  наглядность и игру, так как однообразность урока утомляет детей, от этого зависит их работоспособность. Но и частая смена видов деятельности требует от учащихся дополнительной адаптации.

    В начале урока необходимо способствовать пробуждению творческой активности ученика. В этом помогают технологии критического мышления – метод ассоциаций, ты мне я тебе, да или нет  - которые служат своеобразным индикатором психологического состояния, способствуют успешности ребенка в учебной деятельности. Главным результатом становится интерес и дальнейшее желание работать на уроке.

Изучение нового материала обычно такими словами: «А хотели бы вы узнать…?», «А что вы знаете об этом…?», «А почему, по- вашему мнению, произошло(и) это(и) событие(я)?», «Сегодня на уроке у нас необычная тема (называю её). Как вы думаете, почему?» и другие. Чтобы снять напряжение, приблизить детей к себе, обращаясь к классу, говорю: «Ребята, помогите мне разобрать, почему….?». Для актуализации

имеющихся знаний по изучаемому вопросу использую рисунок, картину, стихотворение, ситуацию, портрет,  иногда использую такой приём, как  «про мозговой штурм»

      Важным является использование каналов восприятия изучаемого материала на уроке, какой тип восприятия преобладает  у тех или иных детей. Это помогает найти индивидуальный подход к каждому классу, каждому ребёнку и  способствует сменам различных форм деятельности на уроке. Поэтому  при работе с одними классами или группами учащихся, я чаще использую  таблицы, наглядные пособия, карты и схемы, произведения искусства, портреты исторических деятелей,  составляю, схемы, опорные конспекты, при этом использую различные цвета. Работая со вторыми,  использую вариации голоса (громкость, паузы, высоту), многократное повторение. С третьими  использую жесты, прикосновения и типичную для них медленную скорость мышления, даю опережающие задания,   специальные опорные карточки.

          Исследователи, занимающиеся проблемами здоровья сбережения, единогласно сходятся в том, что,  при организации урока необходимо учитывать распределение интенсивности умственной деятельности, которая представлена в следующей таблице .

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Время** | **Нагрузка** | **Деятельность** |
| 1-й этап. Врабатывание | 5 мин. | Относительно невелика | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение |
| 2-й этап.Максимальная работоспособность | 20-25мин. | Максимальное снижение на 15-й мин. | Продуктивная, творческая, знакомство с новым материа­лом |
| 3-й этап. Конечный порыв | 10-15 мин. | Небольшое по­вышение работоспособности | Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного |

            Таким образом, наиболее сложные задание даются в начале урока и на 20 – 30 минутах, когда работоспособность повышена.

Однако к середине урока все дети устают, и здесь, просто незаменимым средством снятия напряжение являются различные гимнастики и активные паузы, которые могут быть  тематическими, игровыми. В зависимости от того,  каким видом работы занимались на уроке, я провожу дыхательные гимнастики и гимнастики для глаз, массаж активных точек. Провожу известную гимнастику для глаз - игру «Пчела». Она  заключается в том, что нужно представить перед собой медленно летающую кругами пчелу, сфокусировать на ней свой взгляд и  таким образом делать круговые движения глазами. По команде учителя «пчела» двигается вправо, влево, садится учащимся на переносицу. Ребята не должны упускать ее из виду. С  удовольствием дети принимают участие в «оживлялках». Эти простые  дыхательные, массажные и физические упражнения, которые в короткий срок  снимают напряжение и усталость в процессе умственных занятий. Вот некоторые из них:

- с силой потереть одну ладонь о другую (5 раз);

- щеки надуть и опустить  (5 раз);

- указательным пальцем правой руки нащупать впадину в основании черепа и 5 раза сильно надавить;

- 5 раза сжать руки в кулак, а затем  помассировать места соединения большого и указательного пальцев.

Во время урока постоянно слежу за посадкой учащихся, чередованием позы. По возможности, включаю в урок вопросы, связанные со здоровьем. Например, при изучении таких тем, как: «Олимпийские игры», «Древняя Спарта», «Марафонская битва», «В афинских школах и гимназиях» (5 класс) «В рыцарском замке» (6 класс) и др.

    Часто в ходе урока учитель сталкивается с проблемой, что не все ребята способны выдерживать предложенный темп урока, для кого-то необходимо несколько раз прочитать или услышать, чтобы понять суть, а другие схватывают с полуслова, в такой ситуации  важен индивидуальный подход. Для этого имею в резерве разно уровневые заданий, которые помогают ребятам лучше понять материал и продемонстрировать свои способности.  Разно уровневые задания помогают ученикам самостоятельно сделать выбор в пользу более или менее сложного задания. Задание среднего уровня будет оценено на «четверку», для получения «пятерки» необходимо выполнить задание высокого уровня. Обычно карточки с текстами заданий печатаю на бумаге разного цвета, и учащиеся знают, что на красной карточке -  более сложное задание -  на «5», на зелёной – на «4», на голубой –  «3». У детей есть выбор, и это снижает их напряжённость. Иногда предлагаю сама карточку слабому ученику с более сложным заданием, чтобы он старался совершенствовать свои знания, не стоять на месте, но при этом даю предварительную консультацию. На уроках предлагаю альтернативные поисковые или проблемные задания.

Большое внимание  отвожу  тому, чтобы на уроках была возможность у учащихся проявлять инициативу, творческое самовыражение. Когда предлагаю подготовить сообщение, доклад, то не навязываю, даю возможность самим определиться, но, если нет желающих, тактично предлагаю сделать эту работу: «Андрей, я думаю, ты это сможешь сделать» или «Лёша, ты всегда делаешь хорошие сообщения», и они, как правило, соглашаются со мной.

     Активные методы на уроке. Предлагается детям выступить в роли учителя:

провести историческую разминку (по датам, понятиям), подготовить и провести исторический диктант, составить кроссворд и предложить одноклассникам решить его, оценить ответ отвечающего, провести физкультминутку. На уроках учащиеся работают в парах. Работая с историческими документами, они свободно обсуждают предложенные вопросы, сами решают,  кому на какой вопрос и что отвечать. При самостоятельной работе с заданием в парах, говорю: «Понял, объясни соседу». Здоровье сбережению способствуют

Еще одной тонкостью является оценка ответов учеников. Учить ребят давать объективную оценку ответам своих товарищей, рецензировать, это способствует воспитанию у детей стремление больше знать, развитию самопознания, самооценки и взаимооценки, а также в таком случае дети спокойно воспринимают свои ошибки, пропадает агрессия при получении негативной отметки. Она воспринимается как временная неудача. Создание благоприятного климата на уроке –  залог успеха, поскольку изначально предмет воспринимается через учителя. Для ребят важен настрой, позитивное отношение, тактичное исправление ошибок. Самая лучшая награда для учителя -  это улыбающиеся лица детей выходящих с урока.

            Таким образом, здоровьесберегающие технологии способствуют активизации знаний, помогают разнообразить урок, снять эмоциональную напряженность, способствуют повышению эффективности процесса обучения. Главная задача системы образование это воспитание здоровой, гармонично развитой личности, и технологии здоровья сбережения выступают здесь как незаменимые помощники.