Лунькова А. А.

**«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках истории»**

Проблема здоровьесбережения учащихся является очень актуальной, она отражена в стандартах второго поколения, в инициативе Президента Российской Федерации « Наша новая школа». В данной работе я затрагиваю проблему сохранения здоровья у обучающихся путем использования здоровьесберегающих технологий, как на уроках истории.

Каждый современный учитель на каждом уроке пытается не только дать детям знания, он старается применять здоровьесберегающие технологии, тем более, что материалы практических действий ориентированы на каждого учащегося.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. По результатам исследовании НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;

-стрессы;

-дефицит двигательной активности;

- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- частичное разрушение служб врачебного контроля;

- неполноценное питание;

- факторы риска, имеющие место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

- нарастающая интенсификация учебного процесса.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому ведется поиск методов оздоровления детей в условиях школы. По мнению исследователей (Н. К. Смирнов, В. Д. Сонькин, Ю. В. Науменко и другие), для сохранения и укрепления здоровья учащихся должны использоваться эффективные и несложные в осуществлении методы, обеспечивающие максимально полный охват, и в то же время не нарушающие воспитательно-образовательный процесс в школе.

Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение здоровья подрастающего поколения является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества, поэтому забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка.

В современных условиях модернизации российского образования учитель должен усилить внимание к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений, но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, не должна остаться в стороне проблема формирования у них ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.

Термин "здоровьесберегающие образовательные технологии" можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

1. Главный принцип здоровьесберегающих технологий *"Не навреди!"* - ориентирует на создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.
2. Принцип сознательности - нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
3. Принцип систематичности и последовательности - проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.
4. Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативности и творчества.
5. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основные факторы, способствующие укреплению здоровья детей в школе:

**Применение здроровьесберегающих технологий на уроках истории**

Как же решаются поставленные учителем задачи на уроках истории? Одним из направлений работы стало использование работы в режиме двигательной активности. Начиная с первых уроков в 5 классах, на каждом уроке педагог следит за осанкой детей, проводит физическую паузу с комплексом упражнений для уставших мышц и зарядку для глаз по методике офтальмотренинга. Иногда физические паузы приходится проводить не в середине, а в начале урока, т.к. это помогает сосредоточить внимание детей, нацелить их на работу, снять напряжение, оставшееся в них с предыдущего урока (особенно во время контрольной работы).

Другими формами двигательной активности являются ролевые игры на уроках, «инсценирование» исторических сюжетов и поиска решений исторических и задач, работа в группах, когда учащиеся двигаются, пересаживаются во время урока.

Например:

* при изучении темы «Древний Египет» (5 классы) обязательно рассматривается вопрос «Почему в ежедневном рационе простых египтян были чеснок и лук?»;
* при изучении темы «Образование в Древней Греции» (5 классы) обращается внимание на физическое и нравственное здоровье человека
* при изучении средневековой Европы подчёркивается (6 классы), что основная причина моров и эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё.

**Урок по истории Древнего мира в 5 классе**

**Тема «Олимпийские игры в древности»**

Цели урока:    Сравнение современных Олимпийских игр с играми в Древней Греции

Тип урока: формирования новых знаний

Формы организации познавательной деятельности: индивидуальная, групповая, фронтальная

Используемые технологии: критического мышления.

В ходе урока продолжается формирование учебно-познавательной, коммуникативной, ценностно-смысловой компетенций.

Оборудование: иллюстрации учебника, презентация к уроку

ход урока:

Мотивация

Фронтальная  беседа, постановка проблемы

3 мин.

Учащиеся вместе с учителем определяют тему, цели и задачи урока. Начало составления кластера

2 этап

Формирование новых знаний

Фронтальная беседа

Осмысление обучающимися с помощью учителя новых понятий «Олимпия», «олимпионик», «Священный мир»

Физкультминутка

Работа в малых группах с текстом учебника (частично-поисковый метод), обсуждение

20 мин.

Учащиеся находят новые факты о проведении Олимпийских игр в Древней Греции, продолжают составлять кластер, исправляют ошибки, сравнивают,  делают вывод.

Рефлексия

Индивидуальная работа

13 мин.

Ребята индивидуально заполняют таблицу, анализируют свою  деятельность на уроке.

4 этап. Домашнее задание

**Заключение**

Применение в учебном процессе здоровьесберегающих технологий способствует:

Созданию положительного эмоционального фона и атмосферы психологического комфорта, ситуаций успеха, укрепляющих уверенность в своих силах;

Повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса;

Сохранению и укреплению физического здоровья детей;

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

Литература:

Богдан Н.В., Клестова О.А. Особенности здоровьесбережения в современном образовательном процессе. // Педагогические науки, №1, 2004

2. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: Триада-Фарм, 2002.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.:АРКТИ, 2005.

4. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.