Государственное казённое общеобразовательное учреждение РД «Сангарская средняя общеобразовательная школа Лакского района»

 Отчёт

О применение здоровьесберегающих

 технологий на уроках истории

 учителя истории

 Гасановой Минажат Магомедовны

 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

НА УРОКАХ ИСТОРИИ.

 *«Здоровье до того перевешивает все остальные блага
жизни, что здоровый нищий счастливее больного короля».*
Шопенгауэр

В связи с переводом российской общеобразовательной школы в новое качество в рамках модернизации образования, назрела необходимость внедрения в учебный процесс инновационных методик и передовых педагогических технологий, призванных обеспечить индивидуализацию обучения, развивать самостоятельность учащихся как сложное интегральное качество личности, а также содействовать сохранению и укреплению их здоровья. Тема «Здоровьесберегающие технологии на уроках истории и во внеурочное время» не нова, об этом свидетельствуют многочисленные разработки в СМИ, Интернете. Но эти же статьи свидетельствуют и об актуальности данной темы. Укрепление здоровья детей и подростков - будущих матерей и отцов - является общей государственной задачей.

Как учитель я, конечно же, обязан нести ответственность за здоровье учащихся и использую здоровьесберегающие технологии на своих уроках. Целью использования здоровьесберегающих технологий является проблема преодоления «больного детства» [1,43]. ***Задачи***, которые стоят перед современным учителем для достижения поставленной цели, можно сформулировать следующим образом:

* выполняя образовательную функцию, содействовать оздоровлению учащихся;
* вовлекать родителей в оздоровление детей;
* передавать знания по предотвращению отдельных болезней;

пропагандировать здоровый образ жизни;

***Ожидаемые конечные результаты работы:***

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся.

2. Повышение приоритета здорового образа жизни.

3. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
4. Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

Одним из направлений моей работы на уроке по решению первой задачи стало использование режима двигательной активности. На каждом уроке я слежу за осанкой детей, провожу 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. На каждой перемене обязательно проветривается кабинет, впрочем, открываются окна в помещении и во время физминуток. Ведь школьникам необходим свежий воздух для улучшения самочувствия детей и повышения их работоспособности.

Другими формами двигательной активности являются ролевые игры на уроках, «инсценирование» 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.

 Через создание спокойной и заинтересованной атмосферы, пытаюсь решить первую 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.

Решая вторую задачу, я устанавливаю связь «школа – родители - школа». В связи с этим на каждом родительском собрании ставятся вопросы о комфортности и дискомфорте детей в школьных условиях, рассматриваются темы о возрастных психологических особенностях раннего подросткового возраста, проводятся различные виды анкет и опросов, позволяющие понять насколько родители знают своего ребёнка, общаются с ним. При этом я рекомендую родителям учебник «Обществознание» (автор А.И.Кравченко) для седьмого класса. Мною было рекомендовано родителям сделать этот учебник своей настольной книгой, т. к. в нём в доступной форме раскрываются все психологические трудности, которые переживают их дети, показываются различные пути преодоления этих трудностей, предлагаются возможные способы, как сохранить связь со своим ребёнком, который становится бунтарём и нигилистом. Особое внимание уделяется вопросу о взаимосвязи «школа – родители - школа» при отсутствии учащихся на уроках, при нарушении дисциплины.

Решение третьей задачи, поставленной в данной работе и сформулированной, как передача знаний по предотвращению отдельных болезней осуществляется:

 *на уроках истории* при изучении темы «Древний Египет» (5, 10 классы) обязательно рассматривается вопрос «Почему в ежедневном рационе простых египтян были чеснок и лук?»;

 при выяснении причин вымирания американских индейцев (6, 7, 8, 10 классы) заостряется внимание на отравляющее влияние алкоголя на организм человека и отсутствие иммунитета у аборигенов на такие инфекционные заболевания как грипп и ангина, унёсшие жизнь многих коренных жителей Америки, отмечается, что африканцам удалось избежать эпидемий этих болезней благодаря употреблению бананов;

при изучении средневековой Европы подчёркивается, что основная причина эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья.

Значительная часть современных болезней вызвана экологическими проблемами. Интересно проходят урок «круглый стол» на эту тему в 9-11 классах. Учащиеся спорят, аргументируют, иногда так и не приходят к единому мнению, хотя всегда соглашаются в том, что для здорового человечества нужны чистые воздух, вода и земля, что решение экологических проблем зависит от каждого, в том числе и от них.

 С целью пропаганды здорового образа жизни мной были проведены классные часы по темам: «Молодёжь за здоровый образ жизни» (Брейн-ринг), «Береги здоровье смолоду» (Часы общения с приглашением врачей-педиатров; в старшие классы – специалистов из наркологического), «Здоровое поколение», «Мы за здоровый образ жизни», «Скажем «нет» нездоровым привычкам», классный час «Мы и наше здоровье».

 Пропагандирую здоровый образ жизни на уроках истории в 5-х классах. Так при рассматривании темы «Спарта» акцентирую внимание учащихся на том, что спартанцы специально и насильно поили вином илотов, чтобы посмеяться над ними и показать подрастающей спартанской молодёжи пагубное воздействие вина;

- 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.

 Древние индийцы говорили: «Мы взяли этот мир взаймы у предков, чтобы передать его последующему поколению». Именно этими словами я пытаюсь показать учащимся необходимость воспитывать с детства бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих и потребность к здоровому образу жизни.

Система работы в данном направлении позволила мне добиться достаточно высокого показателя качества знаний, что в свою очередь свидетельствует об интересе к изучаемым предметам.

 Естественно, что наряду с успехами есть и трудности: такие как нигилизм детей и подростков, сомневающихся в не только в учителях, их искренности, но и в самой жизни. Перефразируя одну из пословиц, можно сказать: «Если хочешь жить интересно, будь интересным сам».

 **Литература**

**1.Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю.**

Здоровьесберегающие технологии вобразовательно воспитательном процессе - М.:Илекса, 2006. – 120 с.

2. Базарный В. Ф . Здоровье и развитие ребенка: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.- 175 с.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ.- 2005.- 320 с.

4 .Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы». М.: АРКТИ.- 2003. – 121 с.