**Методическая разработка учителя истории обществознания**

**МКОУ «Орловская ООШ»**

**Речицкой Ирины Владимировны**

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий на уроке истории».**

**Здоровье человека** — тема для разговора была всегда актуальная, а в современном мире она становится приоритетной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Ухудшение здоровья современных школьников по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад является наглядным показателем неблагополучия. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Среда, в которой он живет ребенок во многом определяет его социально-психологическую адаптацию, нормальный рост и развитие. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Школьная образовательная среда, по данным Института возрастной физиологии РАО, порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся позволяют исследования ИВФ РАО:

***Стрессовая педагогическая тактика;***

* Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
* Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* Провалы в существующей системе физического воспитания;
* Интенсификация учебного процесса;
* Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
* Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
* Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер, так как, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

***Здоровьесберегающие технологии*** - совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов

***Целью здоровьесберегающих технологий обучения***  становится обеспечение школьника возможностью сохранения здоровья в период обучения в школе, выработки у него необходимых знания, умения и навыки по ЗОЖ, потребность в использовании полученных знаний в повседневной жизни. Важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее это состояние здоровья подрастающего поколения

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. По статистике состояния здоровья большую группу составляют дети, находящиеся «между здоровьем и болезнью». В процессе обучения дети, подростки, юноши и девушки пытаются привыкнуть жить в условиях ограниченной свободы и очень нуждаются в понимании и конструктивной помощи со стороны взрослых.

Один из самых травматичных факторов для здоровья школьников является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков. По данным исследований психологов уровень тревожности и негативных эмоций на 2014-2015 учебный год значительно превышал норму, то есть, почти 68% учащихся постоянно или часто испытывают учебный стресс. Отсюда стремительно ухудшающиеся показатели психологического и физического здоровья учащихся. На этом фоне снижается успеваемость учащихся, ухудшается их дисциплина, усиливается состояние тревожности.

Особенно велика в процессе здоровьесбережения роль учителя - предметника. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. То есть создавать условия для физического, психического, социального и духовного комфорта обучающихся. В арсенале каждого учителя должны быть такие средства и методики, которые позволяют параллельно с главной задачей – качественным обучением – решать проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся, сберечь нервную систему ребенка, снять стрессы и напряжение, пагубно влияющие на здоровье учащихся. Если для участников учебного процесса будут созданы оптимальные условия: гуманизация содержания урока, целесообразные формы организации учебного процесса, эффективные методы обучения, разнообразные виды поддержки ученика, право свободного выбора, комфортная пространственная среда, то это будет способствовать адаптации участников образовательного процесса на уроке.

Хочу поделиться своими наработками организации уроков с использованием здоровье сберегающих технологий. Я считаю наиболее приемлемым применять на уроках игровые технологии. При этом использую метод работы в группах. Состав групп постоянно меняется, что дает возможность каждому обучающемуся побывать в роли лидера и повысить свою самооценку. При изучении курсов истории, то есть для обучающихся 5, 6, 7 классов особенно эффективны игровые технологии, в том числе и технология ролевой игры. Положительным моментом данной технологии является то, что игра посильна даже слабым ученикам. Более того, слабый может стать первым в игре: находчивость и сообразительность здесь оказывается порой более важным, чем знание предмета. Атмосфера увлеченности и радости, ощущение посильности заданий создают комфортную обстановку на уроках и способствуют преодолению стрессовых ситуаций, связанных с классно – урочной системой. Подростков 11 – 14 лет увлекают лидерство государственных деятелей . Для них я провожу урок-игра, урок «Я – исследователь», «Урок-конференция» (по обществознанию).

* **Например, в 5 классе «Урок- игра»** (по теме «Греки и критяне»), учащиеся делятся на две группы «греки» и «критяне», каждая группа отстаивает климатические условия своей страны;
* **6 класс «Я исследователь»**(повторительно-обобщающий урок) умение участвовать учащихся в обсуждении, анализировать исторические факты, сравнивать явления и события, делать выводы;
* **Обществознание 6 класс «Урок-конференция»**(Государство и граждане), выступают докладчики, остальные бурно участвуют в обсуждении, задают вопросы докладчикам.
* **7 класс «Урок – игра»** (по теме «Начало Смуты»), распределение ролей между учащимися – Бориса Годунова, Федора Романова , урок должен представлять из себя «Суд истории», «Судебное заседание» должен вести учитель, выше указанные роли выступают поочередно. Учащиеся могут им задавать вопросы, вступать в дискуссию, оспаривать их точку зрения. Предмет разбирательства – политика Бориса Годунова.

**Курс «Истории древнего мира, Истории Средних веков, Истории России, Обществознания»** предоставляет огромные возможности для применения игровых технологий. Вместе с пятиклассниками мы путешествуем по океанам и материкам во время обобщения изученного материала. В старших классах более эффективными являются такие интерактивные методы обучения, как мозговой штурм и групповая дискуссия. Технология мозгового штурма. **Мозговой штурм -** это метод продуцирования идей и решений при работе в группе.

**Правила проведения «мозгового штурма».**

* все высказываются и все слушают;
* все имеют равные права;
* называя идеи, нельзя повторятся;
* чем больше список идей, тем лучше;
* разрабатывая проблему, подходите к ней с разных сторон, расширяя и углубляя различные подходы
* идеи не оцениваются и не критикуются.

Применение здоровьесберегающих технологий дает возможность создавать на уроке атмосферу доверия и взаимопонимания, дают возможность для развития личности ребенка и в конечном счете снижают риск школьных стрессов, которые отрицательно влияют не только на психическое, но и физическое здоровье школьников. Естественно, что на каждом уроке невозможно применять интерактивные, игровые технологии. Больше улыбайтесь на уроках – так вы сохраните здоровье и себе и вашим ученикам. На моих уроках я использую методы позитивной психологической поддержки ученика на уроке, учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, поддержание познавательного интереса к истории, и также принцип двигательной активности на уроке.

***Урок – зона психологического комфорта.***

В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменился микроклимат на уроке. Атмосфера на уроках стала более благоприятной для обучения и для межличностного общения. С этой целью использую методы эмоциональной раскачки, медитативно релаксационные упражнения, упражнения на рефлексию, визуализацию и релаксацию.

* Дыхательные упражнения (если необходимо снять острое напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд;
* упражнения мимических мышц, снижающие напряжение мышц лица (1 – надуть щеки, затем постепенно выпустить воздух через плотно сжатые губы; 2 – поочередно надувать то одну, то другую щеку, то обе вместе).
* Упражнение «Комплименты». Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.
1. Игра «Вам-сообщение».

По кругу передается сообщение, например «Я рад тебя видеть». «Ты сегодня хорошо выглядишь» и т.д.

1. Игра «Подарок».

Предлагается подарить своему однокласснику что-то нематериальное. «Я дарю тебе счастье (солнце, дружбу)».

1. Методика «Утренний сбор». Дети делятся со своими одноклассниками планами на сегодняшний день, поздравляют с днями рождения и т.п.

Задания «Поделись радостью». «Нарисуй свое настроение» и т. д.

1. Медитативно - релаксационные упражнения.

Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую». Ученик должен сказать три предложения, что он видит; три предложения, что он слышит, три предложения о том, что он чувствует. Количество предложений зависит от уровня обучения.

1. Упражнение «Деревянная кукла» в формате физминутки.

Кукла падает. Сначала кисти поднятых рук, затем до локтя, голова, кукла складывается в поясе и покачивается.

1. Упражнение на релаксацию и визуализацию.

Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Учитель просит представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы и т.п.

Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на мой взгляд, похвала ученика. Невербальные методы поощрения: улыбка, жесты, мимика, аплодисменты и т.д.

**Вспоминается высказывание К.Д. Ушинского: «Учитель! Помни, твоя улыбка стоит тысячи слов».**

Похвалу учителя можно выразить в раздаточных жетонах, карточках.

Оценивание в виде солнышка, где лучики выдаются в виде бонуса за удачный ответ. Побеждает тот, чье солнышко ярче. На своих уроках я достаточно широко практикую самооценивание и взаимооценку.

*Например, оцени свою работу на уроке:*

(хорошо)

(нормально)

(попробуй еще!)

2.Индивидуальный и дифференцированный подход на моих уроках осуществляется через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания. Дополнительный языковой материал подбирается с учетом увлечений ученика. Организуя виды взаимодействия , учитываю уровень экстравертированности /интровентированности учащихся.

Например, для выполнения определенных заданий на моих уроках разрешается выбрать либо индивидуальный, либо групповой стиль работы.

Можно, например, подготовить презентацию, или сделать задание в письменной форме.

Разделение учащихся на 3 типа синтетический, аналитический, и кинестетический – позволяет индивидуализировать стиль и предпочтительные методы работы на уроке.

Для повышения мотивации, особенно на старшем этапе, подходит метод проектов.

В своей работе я опробовала несколько типов проектов: исследовательские, творческие, информационные и проектно - ориентированные .

Метод проектов является составной частью обучения истории и поддерживает мотивацию к учению – в проектной работе она всегда положительная – и личный интерес: проект отражает интерес учащихся, их собственный мир.

Один вариант работы на уроке истории:

*Учащимся предлагается написать пять строчек*

1. Существительное (тема, которую задаем на уроке)
2. Два прилагательных (показывающие существенные признаки существительного)
3. Три глагола ( отражающие главные процессы существительного)
4. Краткая фраза
5. Существительное (синоним, не повторяется с первым существительным)

*Пример:*

1. Воронеж
2. Красивый, гостеприимный
3. Приглашает, радует, учит
4. Я, люблю тебя мой край
5. Малая Родина. (Отчизна).

Факторы урока Уровень гигиенической рациональности Урока

1. Плотность урока - не менее 60% и не более 75%

2. Число видов учебной деятельности - 4-7

3. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности - не более 10 минут

4. Частота чередования видов учебной деятельности Смена не позднее, чем через 7-10 минут

5. Число видов преподавания - не менее 3

6. Наличие эмоциональных разрядок (число)-2-3

Таблица заимствована у Н.К. Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии»

Данная структура оптимально подходит для проведения уроков, позволяет избежать утомления учащихся, свести к минимуму учебный стресс, помогает достичь хороших результатов в преподавании.

На своих уроках я чаще всего придерживаюсь следующей системы урока: организационный момент, мотивация и постановка цели, опрос, актуализация знаний, изучение нового, закрепление, контроль/коррекция, итоги, домашнее задание, постановка новых целей.

Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным.

Дети работают в парах, в парах сменного состава, в группах сменного состава. Делимся на группы. В группе распределение обязанностей носит достаточно демократичный характер. Если ты не можешь что-то написать, ты можешь оформить, подобрать материал и т.д. слабый ребенок чувствует себя в группе увереннее, более защищенным.

Создание творческой атмосферы в коллективе. Новый учебный материал, домашнее задание должны включать элементы творчества. Это будет способствовать созданию непринужденной обстановки, формировать ситуацию успеха.

Совместная деятельность детей и родителей. (Создание рисунков, лепка, участие в спортивных мероприятиях и другие виды деятельности). По мнению психологов, ничто не успокаивает так, как совместное семейное дело.

Прослушивание на уроке музыкальных и литературных произведений.

Экскурсии на природу

В начале урока обязательно настроить учащихся не только на работу, но и на ситуацию успеха, не бояться похвалить, поощрить успехи.

**Заключение**

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.