**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Самарской области «Центр образования Самарской области»**

**443101, Самарская область, город Самара, улица Хасановская, дом 22, тел.8(846)264-65-99,**

 **e-mail:so\_itu@samara.edu.ru ИНН 6314023835**

**ОТЧЕТ**

 **ПО САМОООБРАЗОВАНИЮ**

**Тема самообразования:**

**«Использование элементов здоровьесберегающих технологий на уроках истории с целью повышения качества образования и мотивации обучающихся».**

**Пермякова Светлана Семеновна**

**учитель истории и обществознания**

**филиал №5**

**2025**

**Отчет по теме самообразования**

**учителя истории филиала №5 ГКОУ Центра образования Самарской области Пермяковой Светланы Семеновны**

**за 2024-2025 учебный год**

**Теоретическая часть диагностического этапа (2022-2023)**

**I.** **Изучение  литературы по данной проблеме и имеющегося опыта:**

 1.Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982 г. – 480 с.

2. Базарный В.Ф. Методология оздоровления детей и подростков. М., 1996

3. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / под ред. Е.С. Полат-М.:2004

4.   Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе: Сб. науч. трудов / Под ред. Ю.И.Дика. А.В.Хуторского. М., 2002.

5. Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

 6. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.

7.Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. пособие. – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147

8. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М.: АРКТИ, 2006.- 320с.

10. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

11. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

http://www.shkolnymir.info/.

12. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.

13.http://www.zpzr.ru/healthcare\_education

**2 . Систематизация материалов методической, педагогической и психологической литературы по теме.**

Главной задачей современной школы является «раскрытие способностей каждого ученика, воспитание порядочного и патриотичного человека, личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире. Школьное обучение должно быть построено так, чтобы выпускники могли самостоятельно ставить и достигать серьёзных целей, умело реагировать на разные жизненные ситуации».

Чтобы умело реагировать на разные жизненные ситуации, ученики должны иметь крепкое здоровье, а «сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха», - сказано в этой же национальной образовательной инициативе.

**Основные "школьные" факторы, негативно воздействующие на здоровье обучающихся**

***Активно обсуждаемые и изучаемые:***

* перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
* несовершенство учебных программ и технологий;
* авторитарный стиль преподавания;
* отсутствие индивидуального подхода к обучающимся;
* использование преимущественно обучающих технологий, в ущерб воспитательным;
* недостаток двигательной активности обучающихся;
* неправильное питание обучающихся;
* несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
* недостаточное финансирование школы.

***Недостаточно обсуждаемые и изучаемые:***

* недостаточная психологическая культура учебно-воспитательного процесса;
* недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий;
* низкий уровень культуры здоровья обучающихся, их неграмотность в вопросах здоровья;
* слабое использование технологий, дающих обучающимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни;
* неблагополучное состояние здоровья учителей;
* недостаточное развитие у учителей личностных качеств, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий (толерантности, доброжелательности, чувства юмора и др.).

**Педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье обучающихся:**

* стрессовая тактика авторитарной педагогики;
* интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;
* несоответствие технологий обучения возрастным особенностям обучающихся;
* несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;
* отсутствие у обучающихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

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 обучающихся. Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровье затратного характера школьного образования.

В связи с вышеперечисленным одно из направлений деятельности школы является сохранение здоровья обучающихся. Для данной цели используют ***здоровьесберегающие технологии***, которые предполагают сочетание психологического, педагогического и медицинского воздействия, направленного на обеспечение и защиту здоровья, а также формирование у него необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, обучение использования полученных знаний в повседневности.

**Здоровьесберегающие технологии** – это система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье. Здоровье - состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

**Здоровьесберегающее обучение** направлено на обеспечение психологического здоровья обучающихся. Под психологическим здоровьем понимается совокупность физического, социального и психического здоровья, что определяет гармоничный процесс развития внутреннего мира человека, его согласие с самим собой, когда он понимает, принимает, анализирует, контролирует, любит и строит позитивные взаимоотношения с окружающими, умеет адаптироваться в социуме.

**Достигается** через:

1. учет особенностей класса (изучение и понимание человека);
2. создание благоприятного психологического фона на уроке;
3. использование приемов, способствующих появлению и сохранении интереса к учебному материалу;
4. создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности;
5. предупреждение гиподинамии.

**Приводит** к:

1. предотвращению усталости и утомляемости;
2. повышению мотивации к учебной деятельности;
3. приросту учебных достижений.

Все факторы, имеющие отношение *к* «здоровьесбережению» обучающихся, можно разделить на три группы:

1. Гигиенические факторы (освещенность, воздушная среда, дизайн стен и т.д.)
2. Учебно-организационные факторы, зависящие в большей степени от администрации школы,- объем учебной нагрузки, расписание уроков, организационно-педагогические условия проведения уроков, психологический климат педагогического коллектива и многое другое.
3. Психолого-педагогические факторы, зависящие в большей степени от учителя,- психологический климат в классе, на уроке, стиль педагогического общения учителя с обучающимися, индивидуальный подход к ним, соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям обучающихся и др.

 Любая образовательная технология является психосберегающей (а значит, и здоровьесберегающей), если выполняет 4 требования:

1) Учет индивидуальных (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и др.) особенностей учащихся, их темперамента, характера функциональной асимметрии полушарий головного мозга и т.д.

2) Недопускание чрезмерной, изнуряющей интеллектуальной, эмоциональной, нервной нагрузки при освоении учебного материала, стремление добиваться оптимальных (наилучших) результатов обучения вообще, а обязательно при минимальных затратах времени и сил учащихся (в том числе и домашнее, задание). Всякая экономия сил, средств, ресурсов, в конечном счете, сводится к экономии времени.

3) Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата на уроке; безусловное сохранение, поддержание, укрепление психического здоровья; исключение любых факторов, могущих негативно повлиять на психическое состояние ребенка (авторитарное давление, грубость, едкая" и обидная ирония, бестактность и т.д.)

4) По мере развития гуманистических тенденций в организации осуществления образовательного процесса акцент делать не только на подходе, не приносящем вреда, но и на том, чтобы научить его средствам психологической самозащиты.

Кроме развития интереса к предмету и использования активных форм обучения на уроках необходимо соблюдать следующие правила, ведущие к здоровьесбережению:

* разнообразие видов учебной деятельности в норме 4-7 за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников и, наоборот, слишком частая череда смен одной деятельности другой' потребует у учащихся дополнительных адаптационных усилий.
* Ориентировочная средняя продолжительность различных видов учебной деятельности: 7-10 минут.
* Разнообразие видов преподавания, в зависимости от 3-х типов модальности детей по входу информации, хранению, воспроизведению (визуальных, кинестических каналов прохождения информации): словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа. Норма не менее трех. Это не только повышает эффективность процесса обучения, но и способствует снижению психического напряжения ребенка до оптимального уровня.

• Наличие и выбор места на уроке методов способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

* Поза учащихся, чередование позы.
* Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек. Норма на 15 - 20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3- 4 повторениями каждого.
* Психологический климат на уроке. Взаимоотношения между учителем и учениками (комфорт - напряжение, сотрудничество-авторитарность, индивидуальные-фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный-недостаточный); между учениками (сотрудничество-соперничество, дружелюбие-враждебность).
* Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, поговорка, известные высказывание (афоризм) с комментарием, музыкальная минутка и т.д.
* Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного обучающимися на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75-80 %.
* Темп окончания урока: спокойное завершение, обучающиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и обучающиеся прощаются.

Выполнение данных требований будет способствовать решению актуальной задачи сбережения здоровья обучающихся.

Структурными элементами здоровьесбережения на уроках могут выступают:

\* приветствие;

\* опрос самочувствия;

\* релаксация;

\* оздоровительные упражнения;

\* рефлексия;

\* прощание.

**Физкультминутки**

**Примеры используемых упражнений:**

**- для дыхания**

• Встать прямо, руки вдоль туловища.

• Сделать полный глубокий вдох.

• Медленно поднять руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук

не будут над головой.

• Держа руки над головой, задержать дыхание на 2-3 с. Медленно вдыхая, опустить руки в исходное положение.

**- для глаз**

* “Раскрашивание”.
* “Стрелять глазами” влево-вправо, вверх-вниз, вращение глазами по часовой стрелке и против
* Глазами рисовать какие-либо фигуры (слева – направо и наоборот).
* Глазами написать число, месяц, год рождения
* Закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее.

**- предупреждение зрительного утомления и близорукости (методика офтальмолога Э.С. Аветисова):**

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз

2. Выполяется сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут.

3. Выполяется стоя. Смотреть перед собой 2-3 секунды. Затем поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10-12 раз. (Тем, кто пользуется очками, их не следует снимать).

4. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 секунды снять пальцы. Повторить 3-4 раза. (5 с.151)

**- массаж биологически активных точек**

* потягивание за мочки сверху вниз;
* потягивание ушной раковины вверх;
* круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против

Музыкальные паузы тоже способствуют релаксации во время учебного процесса. Так, учёными доказано, что творчество Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей, музыка Брамса избавит от усталости, Чайковский поможет бороться с раздражительностью и неврозами.

Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, можно применять некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Хочу привести оценку этих направлений:

**Личностно-ориентированные**, где в центр образовательной системы ставится личность обучающегося, обеспечение его комфортными условиями развития и реализации природных возможностей.

**Педагогика сотрудничества** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся и педагогов.

Проявления гуманного отношения к обучающимся, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как, понимание, любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику обучающихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

**Технология уровневой дифференциации обучения**. Построение уроков с учетом индивидуальных возможностей и способностей обучающегося. При этом появляется возможность дифференцированно помогать слабому обучающемуся и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными обучающимися. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше.

 Если проанализировать другие технологии, то можно увидеть, что каждая из них имеет факторы здоровьесбережения:

* технологии развивающего обучения;
* технологии развития критического мышления;
* интерактивные методы обучения;
* тренинговые технологии.
* игровые технологии

Активное внедрение в практику работы игровых технологий помогает решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре независимо от сознания обучающегося работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье. Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек разных цветов, обозначающего «да» или «нет», «прошу слова».

На уроках истории рассматриваются такие вопросы:

1. При изучении темы «Древний Египет» на уроках истории рассматривался вопрос «Почему в ежедневном рационе простых египтян были чеснок и лук?»;
2. При выяснении причин вымирания американских индейцев 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,
3. Отмечается, что африканцам удалось избежать эпидемий этих болезней благодаря употреблению бананов;
4. При изучении средневековой Европы подчёркивается, что основная причина моров и эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья и т.д.

На уроках обществознания рассматриваются вопросы об уголовной ответственности лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения. Изучая психологические и возрастные особенности подросткового возраста, подчёркиваю, что подражание «взрослому» образу жизни – всего лишь иллюзия, которая может привести к пагубным последствиям, единственный путь избежать эти последствия - осознанные понимание и контроль своего поведении;

при изучении глобальных проблем человечества 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.

Русский язык – богатый язык, он вмещает в себя всю мудрость и весь исторический опыт народа. В нем найдутся крылатые выражения и поговорки на все случаи жизни. Эти поговорки тоже можно использовать в качестве дидактического материала на уроках.

**Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни и о спорте:**

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Болезни для того и существуют, чтобы бороться за здоровый образ жизни.

Баня — мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Береги платье снову, а здоровье с молоду.

Болезнь ищет жирную пищу.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Больному и золотая кровать не поможет.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В здоровом теле здоровый дух.

Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса.

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке. Использование ИКТ дает возможность сэкономить время и провести урок интересно, избегая перегрузки, тем самым повышая мотивацию к учению.

Чтобы не было перегрузки обучающихся, необходимо строго соблюдать объём всех видов диктантов, тестов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно- тематическому планированию.

Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий и важный момент формирования здорового сознания.

 Конечно, это все требует от учителя больших затрат времени, душевных сил и эмоциональной нагрузки.

На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки (2-3 раза), делать игровые паузы, зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку (2-3 минуты).

Ведь, что такое человек?

 Человек – он ведь тоже природа.

Он ведь тоже закат. И восход.

И четыре в нём времени года.

И особый в нём музыки ход.

И особое таинство цвета

То с жестоким, то с добрым огнём.

Человек – он зима. Или лето.

Или осень. С грозой и дождём

Всё вместил в себя. Вёрсты и время.

И от атомных бурь не ослеп.

Человек – он и почва, и семя.

И сорняк среди поля. И хлеб.

И какая в нём брезжит погода?

Сколько в нём одиночеств? И встреч?

Человек – он ведь тоже природа.

 Так давайте природу беречь!

Исходя из вышеизложенного, следует отметить, что работа по здоровье сбережению обучающихся должна носить системный характер, проводиться регулярно на каждом из уроков с учётом специфики и особенностей преподаваемого предмета.

**2-3. Выступление с отчетом по итогам реализации практического этапа на МО учителей предметников школы. Изучение опыта работы педагогов по выбранной теме.**

На МО учителей филиала №5 в марте 2024 г. я рассказала о реализации практического этапа работы над темой самообразования.

Учителя филиала №5 познакомили со своим опытом по здоровьесбережению на своих уроках.

**Учитель математики Семенова Оксана Александровна** при подготовке к урокам учитывает критерии здоровьесбережения: количество видов учебной деятельности 4 - 7; плотность урока - не менее 60% и не более 80 %; средняя продолжительность различных видов учебной деятельности - не более 10 минут; чередование видов преподавания - не позже чем через 10 - 15 минут; место и длительность применения ИКТ - в соответствии с гигиеническими нормами; обращает внимание на позу учащегося - смена видов деятельности требует смены позы; наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления – 1-2 за урок: физкультминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз; создает психологический климат на уроке - преобладают положительные эмоции.

**Учитель английского языка Иванова Наталья Иосифовна**  всегда очень увлекательно проводит динамические паузы, построенные на основе изучаемого материала. Так, на уроках английского языка в 10 классе при изучении темы «Здоровое питание» учителем была выбрана в качестве физкультминутки шутливая песенка «Pancake» с сопутствующим набором движений:

 Делаем блинчики

Mix a pancake,

(Изображаем руками, как мы добавляем в миску муку, яйца, молоко)

Stir a pancake,

(Изображаем руками, как мы размешиваем тесто)

Pop it in the pan,

(Выкладываем тесто на сковородку)

Fry the pancake,

(«Жарим», издавая шипящие звуки)

Toss the pancake,

(Подбрасываем блинчик на сковородке вверх)

Catch it if you can

(Ловим) pancake — блинчик (в Англии), оладушек (в Америке)

Большое внимание здоровьесберегающим технологиям уделяется и на уроках **химии и биологии** **Ириной Александровной.** Связь этих наук с другими науками позволяет сделать пропаганду здорового образа жизни понятной для обучающихся, доступной, наглядной и аргументированной. Учебная деятельность по биологии связана с таблицами, наглядными пособиями, раздаточным материалом, мультимедийными пособиями и т.д. Таким образом, происходит использование всех каналов восприятия, что позволяет излагать учебный материал просто, доступно, облегчив процесс его запоминания.

На уроках биологии в 8 классе обучающиеся получают знания о строении и функциях человеческого тела, о факторах, укрепляющих и нарушающих здоровье человека, о влиянии окружающей среды на здоровье человека. Они могут использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для заботы о собственном здоровье, оказания первой помощи себе и окружающим. Знакомя учащихся со строением опорно-двигательной системы, педагог акцентирует внимание школьников на значении физических упражнений для ее развития. При изучении пищеварительной системы дети знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей.

**Учитель физики Савельева Э.Н.** на уроках регулярно использует упражнения для снятия напряжения и утомления:

1.Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4,широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

2.Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и обратную сторону: вверх – влево –вниз –вправо, затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.Повторить 4-5 раз.