Выступление на заседании районного методического объединения учителей истории и обществознания

*Из опыта работы (некоторое обобщение)*

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИСТОРИИ

Главное богатство человека – это здоровье. Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья. Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Закономерно возросло и внимание к здоровью школьников. Официальная статистика пугает своей неотвратимостью. Только 10% детей сохраняют к концу школьного обучения здоровье. Эти результаты ясно демонстрируют нам катастрофическое ухудшение уровня здоровья наших детей. Чаще всего в этом обвиняют школу: большие нагрузки, некачественное питание, темные кабинеты, скученность в классах… Не будем спорить, ребенок проводит в школе в среднем 6–7 часов в день, и в течение всего этого времени его неокрепший организм подвергается существенным умственным и физическим нагрузкам.

В связи с этим задача школы – сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников. Появившееся в последние годы понятие *здоровьесберегающие технологии* предполагает консолидацию всех усилий школы, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся.Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода и относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

*Здоровьесберегающая педагогика* переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса: организация рационального учебного процесса в соответствии с САНиП; рациональная организация двигательной активности учащихся; система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Существует множество требований к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики. Среди них: построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения; обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей; эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр); обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока; формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.

Все эти требования важны и на уроках истории. Безусловно, большое внимание должно уделяться режиму, регулярному чередованию письменных и устных видов работы на уроках, причем объем каждого из них должен учитываться возрастной или индивидуальной спецификой классов. Не секрет, что чем младше учащиеся, тем больше они нуждаются в движении, поэтому на уроках истории в 5–6 классах вполне уместно проводить подвижные минутки-разминки, так или иначе связанные с темой урока: ребята могут в виде пантомимы изобразить, как пользоваться шадуфом, «посеять ячмень» или «собрать его урожай». Важным условием подобных разминок является то, чтобы они не расхолаживали урок, поэтому задания подобного рода должны заранее тщательно продумываться и органично «вплетаться» в тему урока. Например, вспоминаем с ребятами славянские племена, их географическое положение относительно Киева. В процессе разминки учитель называет то или иное племя, а дети указывают «севернее» (руки подняты вверх), «южнее» (дети приседают), «западнее» (наклон влево) или «восточнее» (наклон вправо).

Кроме того, в условиях нынешней подготовки детей к профильному обучению в старшем звене, важен дифференцированный подход к учащимся. Поэтому очень важно с самого начала выявить эти индивидуальные особенности учащихся и давать им задания в классе и на дом с их учетом. Это позволит избежать стрессовых ситуаций, создаст более комфортные условия на уроках для ребят.

Специфика предмета истории и обществознания такова, что помимо практического применения различных комплексов упражнений, чередований письменных и устных видов работы, позволяет уделять большое внимание теоретическому обоснованию необходимости здоровья, здорового образа жизни для любого человека. В древности можно привести в пример Cпартанское государство (VIII–VI в.в. до н.э.), Олимпийские игры, гладиаторские бои. Вспомнить средневековых рыцарей и былинных богатырей – все они олицетворяли собой мощь и силу, доблесть и отвагу. ХХ век – особая страница в развитии теперь уже массового спорта: возрождаются Олимпийские игры, ставшие международными, строятся стадионы и спортивные комплексы, все больше молодежи вовлекается в различные секции и клубы. Таким образом, на уроках истории имеет место наглядная агитация и пропаганда здоровья, здорового образа жизни на наиболее ярких моментах истории.

На наш взгляд, на уроках истории необходимо использовать методы и приемы, позволяющие снять эмоциональное и физическое напряжение. К ним мы относим:

1. Разрядка для снятия напряжения глаз с использованием проектора и экрана – физкультминутка для глаз. Дети следят за появляющимися на экране разноцветными фигурками, время такой зарядки – 1–2 минуты.
2. Разрядка с использованием различного вида движения, физкультминутка, хорошо знакомая детям еще по начальной школе.
3. Шутливые истории на уроке, притчи, загадки т.д.
4. Физические упражнения для снятия напряжения во время работы с компьютером.
5. Комплекс упражнений физкультурных минуток.

Важное условие здоровьесбережения на уроке – психологический комфорт учащихся, их вера в собственные силы. Для этого современный учитель обязан применять индивидуальный подход к «проблемным» учащимся, дать им почувствовать состояние учебного успеха. Учитывать индивидуальные способности и возможности учащихся позволяет и использование на уроках технологии уровневой дифференциации обучения. Один из способов работы по данной технологии – групповая работа. Класс делится на условные группы с учетом типологических особенностей школьников. При формировании групп учитывается личностное отношение детей к учебе, степень обученности, интерес к изучению предмета. Для каждой группы разрабатываются задания разной сложности, различающиеся по объему и приемам выполнения. В составе группы школьники сами выбирают задания, оценивая свою подготовленность на данное время. У учителя появляется возможность помочь детям «слабой» группы. Можно применять также различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок, что позволяет избежать монотонности на уроке. Спокойная, доброжелательная обстановка урока положительно влияет на работоспособность учащихся.

Таким образом, уроки истории являются ярким примером того, как могут быть использованы здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.

Приложение 1

Мои обязательные приоритеты на уроках истории и обществознания:

1) контролировать состояние кабинета истории;

2) создавать на уроке благоприятный эмоциональный настрой;

3) строго дозировать учебную нагрузку;

4) грамотно строить урок, учитывая работоспособность ученика.

В начале урока на каждой перемене обязательно проветриваю кабинет. Не забываю включить свет, если не достаточно освещения, а также отключить его, если достаточно естественного освещения.

Создание благоприятного климата на уроке — залог успеха, поскольку изначально предмет воспринимается через учителя.

Для учеников важен настрой преподавателя, позитивное отношение, умение преподавателем тактично исправлять ошибки. Монотонная, тихая, ровная и продолжительная речь учителя также способствует вызыванию в учащихся дремотного состояния, учебный материал воспринимается с трудом. Поэтому я часто использую в работе такой приём — то говорю громко, а то очень тихо, почти шёпотом. Даже если ученики отвлеклись, они обязательно обращают внимание на это. Стараюсь проводить урок не по типу монолога учителя, а по типу диалога между учителем и обучающимися. Чтобы дети чувствовали себя комфортно и раскованно на уроках, я позволяю и себе и им шутить, смеяться, но естественно, не нарушая при этом дисциплины. Самая лучшая награда для учителя — улыбающиеся и спокойные дети, выходящие с урока.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя — помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ребёнку должно быть интересно на уроке. Неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности.

Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.

Необходимо организовывать выполнение разно уровневых заданий, индивидуально дозируя объём учебной нагрузки. Различные тестовые задания с выбором ответа, открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяют избежать монотонности на уроке.

При планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4–7 смен видов деятельности на уроке. Целесообразно чередовать их: объяснение — с записями в тетрадь, рассказ — с показом наглядных пособий и технических средств обучения, использовать активные формы обучения: дискуссии, «мозговой штурм». Самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания — необходимые элементы на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительной деятельности и, одновременно, отдыху обучающихся. Переключения с одного вида деятельности на другой отодвигают развитие утомления.

Но и частая смена видов деятельности не совсем желательна. Уже давно убедилась, что очень эффективны презентации, отрывки из кинофильмов, видеоролики. Снимают напряжение у учеников и такие отступления, как, стихотворение об исторической личности, анекдот, частушки, песня об обсуждаемых событиях. Иногда прошу прямо на уроке найти песню в Интернете (в телефоне) и включить запись. Например, когда говорим о внешней политике Александра 2, может прозвучать песня «Не валяй дурака, Америка». Говоря о русско-японской войне, уместно включить песню «Врагу не сдаётся наш гордый «Варяг». Говоря об отстранении Л. П. Берии, обязательно читаю стихи и частушки того времени. Особенно к месту звучат стихи классиков по периоду 19 века. Не заменимы для снятия усталости и напряжения фильмы Леонида Парфёнова из серии «Российская Империя». Я их показываю уже более 10 лет! Фильмы содержат элементы мультипликации. Фрагмент фильма мобилизует внимание и всегда вызывает улыбку у учащихся. А это снимает напряжение в классе, даёт учащимся отдохнуть.

Часто использую на уроках групповую форму работы. Для этого предлагаю разделить класс на 3–4 группы. Но дети сами выбирают себе команду. Главное условие — количество учащихся в каждой группе должно быть примерно одинаковым. Спокойная доброжелательная атмосфера помогает усваивать материал хорошо. 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 ученика, вызванное учебными занятиями.

Приложение 2

* 1. Урок по истории Древнего мира  «Древнее Двуречье»

Учитель: Ребята, давайте, попробуем «оживить» хвалебную песню древне шумерской богини плодородия Иштар, заменяя некоторые слова движениями.

Когда ты встаешь и восходишь на востоке – гонишь мрак, то вся земля торжествует

*(Встали, руки вверх, потянулись)*

От лучей твоих оживают цветы и растения на полях

*(Кистями рук делаем «фонарики»)*

Птицы взлетают из гнезд и поют тебе хвалу

*(Руки в стороны, изображаем взмахи крыльев)*

Сияние твое проникает в глубины вод, а на поверхности реки плещутся рыбы

*(Вытянуть руки перед собой, кистями изображаем плеск рыб)*

Люди просыпаются, поднимают руки к тебе и принимаются за работу

*(Руки вверх,* потянулись, опустили руки, сели на место)

* 1. Урок по истории Древней Греции «Олимпийские игры в древности»

Учитель: В Древней Греции, перед тем как начать состязания, атлеты проводили разминку, давайте встанем и разомнемся.

 Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке *(шагаем на месте)*

Круг почета пробежать *(бег на месте)*,

Или тяжести поднять *(сгибание и разгибание рук)*

Сделать вдох и сделать выдох *(вдох-выдох)*

Сделать выдох, сделать вдох *(выдох-вдох)*

Будь атлет всегда готов! *(аплодисменты)*

* 1. Аукцион имен.

Эту игру целесообразно проводить на уроках обобщения. На аукционе продается оценка «5». Каждый из учащихся может купить ее, т. е., подняв руку, назвать любое историческое лицо, жившее, скажем, в эпоху правления царя Ива­на IV. Ребята наперебой называют известные им имена современников Ивана Грозного, ко­торые записываются на доске (для этого назна­чается специальный ученик). При этом мало­известные имена комментируются. В момент затухания активности участников аукциона учитель ударяет молотком медленно три раза. Выигрывает тот, кто последним, до третьего удара молотка, смог назвать имя еще одного героя. Он получает оценку «5» (или приз).

Второй вариант игры заключается в следу­ющем. Учащимся предлагается записать в те­традях максимальное количество историчес­ких имен, касающихся определенной темы. На эту работу отводится время, предположим 5 минут. Через 5 минут объявляется аукцион. Предлагается начальная цена (допустим, 6 ус­ловных единиц). «Кто может предложить больше?»

Участники называют свои цифры (по коли­честву имен в списке). Победитель получает оценку «5» (или приз).

Таким же образом можно провести аукцион дат, событий.

* 1. Передача знания по предотвращению отдельных болезней на уроках истории:

При изучении темы «Древний Египет» обязательно рассматривается вопрос «Почему в ежедневном рационе простых египтян были чеснок и лук?»; при изучении средневековой Европы подчёркивается, что основная причина моров и эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья;

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, унесшие жизнь многих коренных жителей Америки, отмечается, что африканцам удалось избежать эпидемий этих болезней благодаря употреблению бананов.

Таким образом, здоровьесберегающий компонент на уроках истории необходим в современной школе с компетентностным подходом в обучении и гуманизацией образовательного процесса в условиях модернизации, потому что «здоровый нищий счастливее больного короля».

*Список литературы*

1. Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения [Электронный ресурс] – Режим доступа: http:// school6nojabrsk.narod. ru (Дата обращения: 11.02.2014).

2. Горохова Н.А. Организация здоровьесбережения в школе [Текст] / Н.А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33-38.

3. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И Севрук, Е.А. Юнина [Текст] // Школьные технологии. – 2004. – №2. – С. 200-207.

4. Тихомирова Л.Ф. Экспертный подход в здоровьесберегающей деятельности педагога [Текст] // Школьные технологии. – 2003. – №3. – С. 200-201.

5. История. 5-11 классы: технология современного урока / авт.-сост. В.В.Гукова и др. – Водгоград: Учитель, 2009г.