**Использование здоровьесберегающих технологий   
на уроках истории и обществознания**

**Использование здоровьесберегающих технологий   
на уроках истории и обществознания**

Здоровье школьников – одно из важных условий благополучия школы, её успешности в сфере образования, поэтому главная задача образования – построить учебный процесс так, чтобы сохранить здоровье школьников.

Изучение состояния здоровья подрастающего поколения является важнейшей медико-социальной проблемой, обостренной в настоящее время сложными экономическими и экологическими условиями.

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.

Необходимость применения здоровьесберегающих технологий на каждом уроке продиктована, прежде всего, ухудшением физического и психического здоровья детей. Поэтому, одной из приоритетных задач образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников.

Для достижения этой цели большую роль играет предмет «история», «обществознание», преподавание которых позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время домашней работы.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках истории, православной культуры и повышение интереса к предмету. В связи с этим важно во время урока чередовать различные виды учебной деятельности; использовать методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся. Развитие коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижение психоэмоционального напряжения достигается использованием наглядности, занимательных упражнений, домашних заданий творческого характера, игровых ситуаций на уроках и подвижных игр на переменах, разных форм уроков истории. Дети включаются в творческий процесс, поиск решений, служащих их развитию и снижению наступления утомления. Использование компьютерных технологий также позволяет повысить заинтересованность учащихся, улучшить качество восприятия материала, а компьютерное тестирование учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.

Одна из проблем, остро стоящих не только в школе, но и в обществе в целом, - гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе. В связи с этим в структуру урока истории необходимо активно внедрять физкультминутки (расслабление кистей рук, массаж пальцев перед письмом, дыхательная гимнастика, предупреждение утомления глаз), следить за правильностью осанки учеников. При этом учитываются требования, предъявляемые к двигательной активности ребенка: движения должны быть разнообразными, проводиться на начальном этапе утомления, предпочтение надо отдавать упражнениям для утомленных групп мышц, подбор упражнений необходимо вести в зависимости от особенностей урока.

Большое внимание следует уделять строгому нормированию домашних заданий для недопущения перегрузок, обратив особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом. Основные пункты задания разбирать на уроке, а на дом оставлять повторение.

Огромную роль в укреплении здоровья учащихся играет и экологическое пространство: проветривание, озеленение, освещение кабинета. Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи, лучший источник которых – растения. Кроме этого решается воспитательная задача: дети, привлеченные к уходу за растениями, приучаются к бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания.

От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют и на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся.

Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своём собственном здоровье.

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.

**Библиографический список:**

* 1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» // Ю. К. Бабанский 1982г. – 480 с.
  2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. // В.И. Ковалько М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
  3. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. // В. С. Кукушин - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
  4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
  5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
  6. Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. // В. А. Орехова – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147
  7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. // Н. К. Смирнов – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
  8. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. // Е. В. Советова –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
  9. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». // Г.И. Щукина М., Просвещение. – 220 с.