**Применение здоровьесберегающих технологий**

**на уроках истории.**

В связи с переводом образования 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.

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков – актуальная проблема современного общества. Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «**Ненавреди!»***-*одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

***Актуальность:*** Сохранение и укрепление здоровья школьников является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны. Большое место в работе школ на современном этапе занимают здоровьесберегающие технологии.

***Цель:*** Создать условия для повышения уровня качества образования на основе использования на уроках истории здоровьесберегающих технологий.

***Задачи:***

- способствовать формированию у учащихся потребности и мотивации к здравотворческой деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья;

- формировать у детей чувства психологического комфорта и безопасности;

- комплексно оценивать здоровье детей, их адаптивные возможности в динамике;

-способствовать формированию культуры здоровья у всех участников образовательного процесса.

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

Основную идею здоровьесберегающих технологий можно выразить словами Жан Жака Руссо **–** **«*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым*».**

Для достижения этих целей учителя истории должны использовать средства двигательной направленности (движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и "минутки покоя"; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков).

Что же лежит в основе данной технологии? Это то, что дети должны постоянно двигаться. Особенно мальчики, у которых потребность в движении 4 – 6 раз больше, нежели у девочек. Это связано с формированием зрелых качеств мужского типа. *Дети думают только тогда, когда двигаются и двигаются только, когда думают.*

Начиная с первых уроков в 5 классах, на каждом уроке истории педагог следит за осанкой детей, проводит 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 (особенно во время контрольной работы).

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 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. Заряд положительными эмоциями сказывается как на ход урока, так и на самочувствие учащихся.

Через создание спокойной и заинтересованной атмосферы, педагог пытается 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 должна быть организована индивидуальная работа, которая предусматривает меньшую нагрузку, дополнительное разъяснение во время и после уроков, работу по карточкам, заполнение кроссвордов, выполненных другими учащимися.

Передача знаний по предотвращению отдельных болезней осуществляется как во внеурочной деятельности так во время урока. Например:

при изучении темы «Древний Египет» (6 класс) обязательно должен рассматриваться вопрос «Почему в ежедневном рационе простых египтян были чеснок и лук?»;

при выяснении причин вымирания американских индейцев (7 класс) 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 моров и эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья.

**Релаксация на уроках истории.**

***Гимнастика для глаз***

Закройте глаза и посидите тихо и спокойно

Зажмурьте глаза изо всех сил на 3-5 секунд, а потом откройте 3-5 секунд. Повторить 3-5 раз.

Быстро поморгайте в течение 1 минуты.

Делайте круговые движения глазами, по часовой стрелке, потом против. Повторить 3 раза.

***Физкультминутка общего воздействия (автор М.К. Петровский)***

1.И.п.-стойка ноги врозь, 1-руки назад.2-3- руки в стороны и вверх, встать на носки.4-расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. 1-с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед.2-и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

***Динамическая перемена***

«Улыбнитесь друг другу!» именно эта фраза звучит, когда надо переключиться с одного вида деятельности на другой.

Упражнение «качание головой»

Упражнение «глубокое дыхание»

Пальчиковая гимнастика

Система работы в данном направлении позволяет добиться достаточно высокого показателя качества знаний, что в свою очередь свидетельствует об интересе к изучаемому предмету. Предметы, на которых у детей и подростков формируется ценностное отношение к жизни и здоровью, которое позволит успешно адаптироваться во многих сферах жизни на пути к самореализации, социальной адаптации.