Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 1

Станица Каневская

Краснодарский край

**Тема:**

**«Применение здоровье сберегающих технологий**

**на уроках истории как один из методов**

**повышения результативности учащихся»**

Криворучко Лариса Борисовна

учитель истории и обществознания

Каневская 2013

1. ***Актуальность поставленной темы***

Глобальные изменения происходящие в современном мире несомненно оказывают негативное влияние на человека, прежде всего это связанно с атмосферными изменениями, употреблением генно – модифицированных продуктов, сидячим образом жизни. Дети как никто другой подвержены этим воздействиям и в связи с эти ежегодно возрастает актуальность проблем связанных со здоровье сбережением. Здоровье школьников является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Внедрение инновационных технологий, информатизация, увеличение учебной нагрузки приводят к значительному снижению двигательной активности, следствием чего становится ухудшение состояния здоровья, снижение адаптационных возможностей организма школьников.

Современному этапу развития школы присущ ряд отличительных особенностей. Широкое внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, интенсивность информационного потока - одной стороны. С другой стороны, ограниченное время на переработку и усвоение информации, необходимость заучивания больших объемов материала, перегруженность учебных программ в сочетании с несовершенным режимом питания и отсутствие умений организации досуга. Сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у них ценности здоровья возможно при соблюдении САНПИНов и выборе образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье как физическое так и психологическое.

1. ***Степень изученности проблемы***

Данная проблема уже давно является предметом научного исследования.

Начнем с определения закрепившегося в педагогической практике понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии». Анализ показывает, что разные специалисты вкладывают в него разный смысл. Директор НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН доктор медицинских наук, профессор Владислав Ремирович Кучма справедливо отмечает, что педагоги считают, будто здоровьесберегающие образовательные технологии – это дело медицины, гигиены и физкультуры[1]. Медики же небезосновательно полагают, что возможности оздоровления детей кроются, прежде всего, в психолого-педагогических возможностях самого учебного процесса. «Мы, медики, понимаем здоровьесберегающие технологии как здоровьесберегающие технологии ***обучения***[2]***.*** А педагоги вкладывают в данное понятие совершенно иной смысл.   
Следовательно, «*здоровьесберегающие образовательные технологии» следует*дифференцировать от здоровьесберегающих *необразовательных*технологий, в том числе:  
- медицинских

- гигиенических

- психологических

Чтобы дифференцировать выше приведенные подходы, Н.К. Смирнов предложил два термина: «здоровьесберегающие образовательные технологии» (то есть, собственно, педагогические) и «здоровьесберегающие технологии в образовании» [3].

Так что же все-таки такое «здоровьесберегающие педтехнология»?  
По определению **В.В. Серикова**, технология в любой сфере —« это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям» [4].

Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.  
«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению **Н.К. Смирнова**, - это «все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни» [5].  
Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. рациональная  организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми,  индивидуальными особенностями  и гигиеническими требованиями);
3. соответствие  учебной  и  физической  нагрузки  возрастным возможностям ребенка;
4. необходимый, достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим. [6]

Под здоровьесберегающей образовательной технологией **(О.В. Петров)** понимает «систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)» [7]. В эту систему входит:

* + Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
  + Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной    стратегии,     соответствующей     особенностям     памяти, мышления,    работоспособности,    активности    и   т.д.    учащихся   данной возрастной группы.
  + Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
  + Использование    разнообразных    видов    здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности

В книге, адресованной руководителям и специалистам управлений образования, кафедра здоровья Академии ПК и ПРО предлагает рассматривать здоровьесберегающую образовательную (педагогическую?) технологию (ЗОТ) и как качественную характеристику любой педтехнологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные (что считать традиционными?) технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения (но есть ли их четкие критерии?)». [8]  
Таким образом, здоровьесберегающая образовательная технология представляется в виде  системы, состоящей из используемой педагогической технологии плюс комплекс педагогических мер по снижению ее возможного неблагоприятного воздействия на ребенка плюс работы по воспитанию культуры здоровья. Исходя из этого определения, ЗОТ имеет больше отношения не к самой педагогической технологии, а к условиям ее реализации, что, по нашему мнению, делает это понятие не вполне корректным. Ведь в любой педагогической технологии есть здоровье сберегающий потенциал и выделять отдельно здоровье сберегающие образовательные технологии было бы неверно.   
  
Вот почему ряд исследователей, работающих в этой области,  пользуются этим термином с осторожностью, оговаривая вкладываемый в него смысл. В настоящей работе, исходя из работ И.В.Дубровиной, Е.Н. Дзятковской и др., под здоровьесберегающей образовательной (педагогической) технологией мы будем понимать такую методическую систему (цель образования, его содержание, методы, контроль результатов), которая целенаправленно решает задачи информационно-психологической безопасности и развития учащихся (чувственно-эмоционального, физического, интеллектуального, личностного, духовно-нравственного), как педагогических предпосылок  здоровья ребенка[9] *3.*

1. ***Принципы здоровьесбережения***

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По сло­вам профессора Н. К. Смирнова, *«здоровьесберегающие образовательные технологии*— *это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».* [10]

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

•   *«Не навреди!»*— все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

•   *Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося*— все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

* + *Непрерывность и преемственность*— работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
  + *Субъект-субъектные взаимоотношения*— учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
  + *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся*— объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
  + *Комплексный, междисциплинарный подход*— единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
  + *Успех порождает успех*— акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
  + *Активность*— активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

*Ответственность за свое здоровье*— у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном про­цессе, можно разделить на три основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Рассмотрим некоторые здоровьесберегающие технологии.

**Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия для эффективного функционирования образовательного процесса.**

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии здоровьесбережения** | **Характеристика** |
| Обстановка и гигиенические условия в классе | Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители |
| Количество видов учебной деятельности | Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д. |
| Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности |  |
| Количество видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа |
| Чередование видов преподавания |  |
| Наличие и место методов, способствующих активизации | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) |
| Место и длительность применения ТСО | Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения |
| Поза учащегося, чередование позы | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы |
| Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек |
| Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке | Внешняя мотивация: оценка, похвала,  поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации:  стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу |
| Психологический климат на уроке | Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудниче­ство — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик(сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие) |
| Эмоциональные разрядки на уроке | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная кар­тинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие |
| Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности | Момент наступления утомления и снижения учебной активности |
| Темп окончания урока |  |

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить ***Основные правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий***

***Правило 1. Правильная организация урока***

Основой применения здоровье сберегающих технологий является правильная организация урока. Которая предусматривает не только стремление учителя изложить материал, но и готовность ученика к его восприятию, осознанию и переработке. Важно заранее продумать методы работы, используемые на уроке, необходимо постоянно чередовать теоретические и практические, наглядность, и игру так, как от этого зависит работоспособность учащихся.

В начале урока необходимо способствовать пробуждению творческой активности ученика. В этом помогают технологии критического мышления – метод ассоциаций, ты мне я тебе, да или нет - которые служат своеобразным индикатором психологического состояния, способствуют успешности ребенка в учебной деятельности. Главным результатом становится интерес и дальнейшее желание работать на уроке.

***Правило 2. Использование каналов восприятия***

Важным является и использование каналов восприятия. Принято выделять

- аудиальное - восприятие большей части информации через звуковой канал; Приложение № 1  
- визуальное - восприятие большей части информации с помощью зрения; Приложение № 2  
- кинестетическое - восприятие осуществляется через другие ощущения (обоняние, осязание ) и с помощью движений. Приложение № 3  
- **Дискреты -** у них восприятие информации происходит в основном через логическое осмысление, с помощью цифр, знаков, логических доводов. Эта категория самая немногочисленная; [11] Приложение № 4

Таким образом учителю необходимо владеть информацией о том какой тип восприятия преобладает у тех или иных детей. Это поможет ему найти индивидуальный подход к каждой группе и будет способствовать сменам различных форм деятельности на уроке. Поможет разнообразить его и снять напряженность и усталость.

На своих уроках я наиболее часто использую следующие:  
- с визуалами использую цвет, размер, форму, меняю местоположение терминов и дат; использую таблицы, наглядные пособия; анимационные карты и схемы, составление мобильных опорных конспектов, работа с персоналиями, произведениями искусства. Изучая новую историческую личность, шедевры культуры знакомлю учащихся с портретами, картинами, образцами искусства а затем складываю их в волшебный ящик на каждом уроке предлагаю ребятам по портрету, картине определить о ком идет речь, указать название произведения, его автора, и в какое время было создано. Это доставляет ребятам огромное удовольствие помогает расслабиться и в то же время более качественно закрепить пройденный на уроке материал.  
- с аудиалами использую вариации голоса (громкость, паузы, высоту), рекомендуется так же отражать телом ритм речи (отбивать рукой или ногой, покачивать головой) со скоростью, характерной для этого типа восприятия, особенно эффективна эта работа при заучивании терминов.  
- с кинестетиком используя жесты, прикосновения и типичную для них медленную скорость мышления; Даю опережающие задания, зачастую ставлю для них проблему в начале урока, для чего раздаю специальные карточки.

Исследователи, занимающиеся проблемами здоровья сбережения единогласно сходятся в том, что, при организации урока необходимо учитывать распределение интенсивности умственной деятельности которая представлена в следующей таблице.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

***Правило 3. Распределение интенсивности умственной деятельности***

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в тече­ние урока такова:

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35—40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мне­нии, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

*Утомление*— возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологичес­ких функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстано­вительных процессов и повышения функциональных возможностей.

Исследователи, занимающиеся проблемами здоровья сбережения единогласно сходятся в том, что, при организации урока необходимо учитывать распределение интенсивности умственной деятельности которая подробно представлена в следующей таблице. [11]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Время** | **Нагрузка** | **Деятельность** |
| 1-й этап. Врабатывание | 5 мин. | Относительно невелика | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение |
| 2-й этап. Максимальная работоспособность | 20-25 мин. | Максимальное снижение на 15-й мин. | Продуктивная, творческая, знакомство с новым материа­лом |
| 3-й этап. Конечный порыв | 10-15 мин. | Небольшое по­вышение работоспособности | Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного |

Таким образом, наиболее сложные задание необходимо давать в начале урока и на 20 – 30 минутах когда работоспособность повышена. Можно отметить так же разницу в восприятии материала между девочками и мальчиками. Девочкам свойственна высокая работоспособность при повторении домашнего задания, зато к объяснению нового материала они устают, мальчики, как правило, наоборот активизируются и такая смена процессов наблюдается постоянно. Учитель как профессиональный кукловод может дергать за ниточки помогая проявить свои творческие способности и активность и тем и другим.

***Правило 4. Снятие эмоционального и физического напряжения***

На различных этапах урока полезно проводить анализ психологического состояния ребят, можно выделить следующие методы:

1) перед началом урока на парты разложите цветные квадратики ( желтый красный черный белый) в конце занятия попросите ребят поднять квадрат того цвета которому соответствует их настроение, можно сделать это последовательно в начале в середине и в конце урока;

2) вывешиваю в классе ватман с название темы, и символом по середине надпись «сегодня на уроке Я……» все желающие могут продолжить высказывание (фломастеры разного цвета) сначала дети стесняются, потом с удовольствие выполняют. По просьбе ребят вывешиваю в классе ватманы всей параллели. Дружно читают, делятся впечатлениями от уроков;

3) в начале урока раздаю кружочки, в конце прошу дорисовать глаза, нос, улыбку или грусть в зависимости от настроения, затем каждый клеит свой смайлик на ватман, получается очень забавно;

4) расскажи мне о себе - в конце урока предлагаю учащимся два цилиндра белый и черный. Одев черный можно говорить только о том что сегодня не удалось, было сложно, не понравилось. Одев белый - перечислить положительные моменты (часто использую этот метод в ходе урока, это помогает детям увидеть как положительные, так и отрицательные характеристики той или иной исторической личности или проводимой политики).

Особенному воздействию подвержены глаза, поэтому после работы с подвижными схемами, анимационными картами, активными конспектами, мультимедийной аппаратурой мы проводим зарядку для глаз Своеобразной гимнастикой для глаз являются игры «Пчела» и Дирижер» [12]. Игра «Пчела» заключается в том, что нужно представить перед собой медленно летящую кругами пчелу, сфокусировать на ней свой взгляд и выполнять таким образом круговые движения глазами. По команде учителя «пчела двигается в право, в лево, садится учащимся на переносицу». Ребята не должны упускать ее из виду.

В игре «Дирижер» ученики представляют себя знаменитыми дирижерами. Они встают, берут в руку «дирижерскую палочку» (карандаш, ручку) и в такт звукам музыки начинают дирижировать. При этом они не отрывают глаз от кончика палочки, т.е. сопровождают глазами все ее движения в течение музыкального фрагмента.

Эффективным приемом снятия утомления учащихся на уроках является психогимнастика. Наиболее продуктивна дыхательная гимнастика Стрельниковой [13] которая, состоит из следующих элементов:

1. Поворот головы вправо и влево. На каждом повороте короткий, шумный вдох носом;

2. «Ушки». Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения;

3. «Малый маятник». Наклон головы вперед, назад. Короткий вдох.

Иногда заменяем это упражнение на да, нет (учитель, задает вопросы ученики в случае одобрения кивают головой, в случае несогласия поворот головы направо и налево)

С удовольствием дети принимаю участие в «оживлялках».Эти простые дыхательные, массажные и физические упражнения, которые в короткий срок мобилизуют биоэнергетический потенциал человека, снимают напряжение и усталость в процессе умственных занятий. [14]

Вот некоторые из них:

- с силой потереть одну ладонь о другую (5 раз);

- щеки - вверх - вниз (5 раз);

- кончиками пальцев постучать по затылку и макушке (5 раз);

- указательным пальцем правой руки нащупать впадину в основании черепа и 3 раза сильно надавить;

- 3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев.

Обязательно похвалить детей после выполнения гимнастики и «оживлялок». Закончить можно взаимными аплодисментами.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

***Правило 5. Создание благоприятного психологического климата на уроке.***

Поскольку изначально предмет воспринимается через учителя. Для ребят важен его настрой позитивное отношение, тактичное исправление ошибок, умение оценить любую позицию показав при этом плюсы и минусы. Для снятия напряжения учитель может использовать различные приемы, игровые с предметами ( учитель предлагает вытащить из черного ящика предмет и определить какую роль он сыграл в истории) , пословицы и поговорки, загадки, описания (догадайтесь о ком идет речь? Соотнесите портрет и биографию) путешествие в прошлое или моделирование ситуации ( если бы я то…..) это дает возможность не только снять эмоциональное напряжение но и перейти к другому методу работы.

Часто в ходе урока учитель сталкивается с проблемой того что не все ребята способны выдерживать предложенный темп урока, для кого то необходимо несколько раз прочитать услышанное чтобы понять суть, а другие схватывают с полуслова в такой ситуации важен индивидуальный подход. Необходимо всегда иметь в резерве разноуровневые типы заданий которые помогут ребятам лучше понять материал и продемонстрировать свои способности. Разноуровневые задания помогут ученикам самостоятельно сделать выбор в пользу более или менее сложного задания. Тест среднего уровня будет оценен на четверку, для получения пятерки необходимо выполнить задание высокого уровня. Можно предложить альтернативное поисковое или проблемное задание.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выра­зить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Еще одной тонкостью является оценка ответа учеников. Необходимо научить ребят давать объективную оценку ответам своих товарищей. В таком случае дети спокойно воспринимают свои ошибки, пропадает агрессия при получении негативной оценки. Она воспринимается как временная неудача. К тому же учитель всегда должен найти что - то значимое в ответе, обратить на это внимание, показав потенциал ребенка. Независимо от оценки, полученной на уроке, необходимо заканчивать его на высоко позитивной и эмоциональной ноте. Здесь можно выделить ряд приемов:

1. Загадки о будущей теме;
2. + И –;
3. Черный ящик ( предмет определяющий суть темы);
4. Передача флажка (на каждом уроке поощряю переходящим флажком самого активного);
5. Лото (из мешочка достаем номера с цифрами, и определяем, кто будет работать на следующем уроке у доски).

В конце урока обязательно хвалю детей за проявление активности, стремление выражать свою точку зрения, желание работать. Поощряю любые инициативы. Самая лучшая награда это улыбающиеся лица детей выходящих с урока и обсуждающих сформулированные только что проблемы.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии способствуют активизации знаний, помогают разнообразить урок, снять эмоциональную напряженность, способствуют повышению эффективности процесса обучения. Главная задача системы образование это воспитание здоровой, гармонично развитой личности, и технологии здоровья сбережения выступают здесь как незаменимые помощники.

**Основание для обобщения педагогического опыта**

Представленный педагогический опыт является своеобразной системой применения здоровьесберегающих технологий на определенных этапах урока.

Он не только описывает теоретическую часть, основой которой являются исследования современных психологов о «распределении интенсивности умственной деятельности», но и включает в себя разработку и анализ применения наиболее эффективных элементов технологий здоровьесбережения. Именно такое сочетание отвечает требованиям времени и государственных стандартов, помогает через нетрадиционный подход способствовать активизации умственной и творческой деятельности.

В опыте удачно усовершенствованы отдельные элементы уже опубликованных методик: цветовые схемы, тренажеры, анимационные таблицы, анимированные карты и схемы.

Особое внимание уделяется различным видам тренинга и гимнастикам. Поскольку наибольшая нагрузка во время урока приходится на глаза, то этому виду работы уделено более пристальное внимание.

В работе также описаны преимущества использования всех каналов восприятия информации, что поможет любому учителю - предметнику найти индивидуальный подход к каждой группе и будет способствовать сменам различных форм деятельности на уроке, разнообразит его, снимет напряженность и усталость.

Не менее интересен и представленный подход к окончанию урока. Подробно рассмотрены несколько новых приемов помогающих учителю одновременно и материал урока обобщить и провести и отработать задания частей В, С.

Данный опыт может быть интересен и полезен, еще и тем, что может быть использован не только, на любых занятиях (цветовые схемы, тренажеры, анимационные таблицы, анимированные карты и схемы) в конечном информационном варианте, но и модернизирован при необходимости, преобразован или дополнен информацией, поскольку все перечисленное является универсальными шаблонами.

Таким образом, педагоги других образовательных учреждений, владеющие персональным компьютером на уровне пользователя, работающие с пакетом документов Word, Power Point с легкостью смогут преобразовывать необходимую информацию.

Все школы края в результате реализации проекта модернизации образования и различных краевых программ оснащены автоматизированными рабочими местами, мультимедийными досками, возможности которых до конца не используются на практике. Представленные элементы дают возможность широко использовать электронные доски, способствовать активизации знаний, творческой деятельности, стремления к изучению предмета, помогают учителю экономить время на подготовку к уроку, способствуют эмоциональной разгрузке.

**Итоги и результаты**

Применение данного опыта подтверждается прежде всего результатами качества обучения - наличием положительной динамики уровня обученности, наблюдаемой администрацией школы в течении трех работы над данной тематикой. И состояние здоровья учащихся диагностируемые в течении данного периода школьными медиками

С 2011 года мои ребята принимают участие в предметных олимпиадах и конкурсах на уровне: общеобразовательного учреждения, муниципальном, федеральном. На школьном уровне победителями и призерами стали 13 учащихся. Победителями и призерами районных олимпиад стали трое учащихся:

Ампилова Элина 7 «В» класс – победитель (история )район

Сукач Анастасия 7 «Г» класс - призер ( история)район

Стародубцев Максим 7 «А» класс- призер ( обществознание) район

2012 году победителями и призерами районных олимпиад стали учащихся

Гилилова Валерия 7 «В» - призер история район

Ампилова Элина 8 «В»- призер история район

Криворучко Алексей 8 «Б» - призер история район

Стародубцев Максим 8 «А» - призер обществознание

Стародубцев Максим 8 «А» - призер экономика

В 2011 году трое учащихся стали победителями всероссийского конкурса

« Золотое руно» - Джура Кирилл 6 «В», Петряева Екатерина 7 «Б», Данильченко Ксения 11 «В» федеральный уровень

В 2012 году трое учащихся стали победителями всероссийского конкурса «Золотое Руно» - Ампилова Элина 7 «В», Петряева Екатерина 7 «Б», Криворучко Алексей 7 «Б» федеральный уровень

2011 год Криворучко Алексей 6 «Б» - победитель краевого этапа национального всероссийского конкурса социальной рекламы « Новое пространство России».

2013 год 3 учащихся стали победителями Молодежный чемпионатов по обществознанию

Криворучко Алексей 8 «Б» - победитель район

Соколова Анастасия 8 «Г» - призер район

Работа над данной темой велась в тесном сотрудничестве со школьным медицинским работником. Который в течении трех лет проводил анализ и диагностику состояния учащихся. Основными методами для анализа стали данные анкет учащихся заполняемых после проведения уроков с использованием здоровьесберегающх технологий, таблицы измерения пульса, давления, утомляемости. Сравнительный анализ данных за весь рассматриваемый период показал, что число заболеваний значительно сокращалось что подробно представлено в следующей таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| класс | Год обучения | | |
| 2010 - 2011 | 2011 - 2012 | 2012 - 2013 |
| а | 321 | 284 | 258 |
| б | 267 | 298 | 176 |
| в | 278 | 196 | 158 |
| г | 360 | 300 | 267 |

Материалы и выводы, сделанные в результате исследования вызвали интересы коллег и стали основой для участия автора в научных педагогических конференциях, профессиональных конкурсах:

- Участник муниципальных «Педагогических чтений», январь 2013г.

- Участник муниципального фестиваля открытых уроков, февраль 2013г.

- Участник краевого фестиваля «Инновационный поиск-2013»,март 2013 г.

Представленный педагогический опыт является своеобразной системой применения здоровьесберегающих технологий на определенных этапах урока. Работа не только описывает теоретическую часть, основой которой являются исследования современных психологов о «распределении интенсивности умственной деятельности», но и включает в себя разработку и анализ применения наиболее эффективных элементов технологий здоровьесбережения, а также практическое применение с помощью информационных технологий. Именно такое сочетание отвечает требованиям времени и государственных стандартов, помогает через нетрадиционный подход способствовать активизации умственной и творческой деятельности.

**Список литературы**

* 1. 1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
  2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
  3. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - 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. – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147
  7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
  8. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
  9. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
  10. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
  11. Почепцов Г. Г. Теория и практика коммуникации : учеб. пособие. М.: Центр, 1998. С. 38
  12. <http://www.erono.ru/art/all.php>
  13. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147
  14. С.А.Хворостухина Дыхание по Стрельниковой М., 2006. С. 26
  15. http://www.vasilyeva.ru/