



Использование здоровьесберегающих технологий

Одним из важнейших направлений работы в школе является пропаганда здорового образа жизни. И эта проблема сейчас действительно очень актуальна.

От учителя в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в школе, процесс обучения, насколько здоровьесберегающими являются образовательные технологии. Во избежание усталости учащихся следует чередовать различные виды работ самостоятельно, работа,

работа с учебником, творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху обучающихся. Необходимо организовывать выполнение разноуровневых заданий, индивидуально дозируя объем учебной нагрузки. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяют избежать монотонности на уроке.

На каждом уроке в любом классе надо проводить физкультминутки. физкультминутка на уроке истории должна отличаться от физкультминутки на любом другом уроке. Необходимо сделать физкультминутку «исторической». Подобрать «свой» текст под каждую тему.

1. Урок по истории Древнего мира «Древнее Двуречье»

Учитель: Ребята, давайте, попробуем «оживить» хвалебную песню древнешумерской 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)

2. 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)*

3. Урок по истории России «Возвышение Москвы»

Учитель: Да, много земля русская бедствий испытывала в это время. И просили помощи люди русские и у Бога и у земли-матушки. Давайте попробуем повторить это так, как это делали наши предки.

И раздвину, земля русская, *(разводим руки в стороны)*

На погибель свою и на слезушки, *(качаем головой, обхватив ее руками)*

И поднятии вверх рученьки, *(поднимаем вверх руки)*

Да у Бога прося помощи *(...и тянемся)*

Люди русские так трудились, *(сгибаем и разгибаем локти)*

Что порою суставы кручила *(крутим кистями рук)*

Да приди в нашу землю спасение, *(шагаем на месте, руки на поясе)*

И избави нас от страдания *(поднимаем и опускаем руки).*