**Выступление на заседании МО гуманитарного цикла МБОУ ЦО № 24 Туликовой О.Н., руководителя МО классных руководителей МБОУ ЦО № 24**

**Здоровьесберегающий урок требует учета следующих аспектов:**

1.***С целью предупреждения утомления  и усталости учащихся*** применяются дидактические игры, включаются  в урок физкультминутки,  вводится искусствоведческий  материал, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, включаются  школьники  в групповую и парную работу,  используются эмоциональная передача содержания учебного материала,  юмор, перевод школьников к новым  видам деятельности,  которых должно быть  в течение урока от 4 до 7; планируется  смена вида  занятий  через 7-10 мин;  выдача заданий, развивающих воображение, интуицию, эмоционально-чувствительное восприятие.

2. **Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности школьников** в течение урока, необходимо следить за посадкой учащихся; для учащихся 5-6 классов проводить психофизические физпаузы, зарядку для глаз; использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы школьников, их личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу (с дополнительной литературой), поисковую беседу, выбор способа действия и т.п.

3. **Для рациональной организации учебной деятельности учащихся**  используются  на уроках видеоматериалы, так как это способствует развитию дискуссий, стимулирует познавательный интерес учащихся;  обеспечивается индивидуальный  и дифференцированный  подход  в процессе обучения; обязательность дифференцированных  домашних заданий. Наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов на электронных носителях с уровневыми заданиями. Учет интенсивности и длительности самостоятельной работы, разработка таблиц оценки трудности уроков, выделение мотивационных линий урока.

4. **С целью  укрепления психологического здоровья школьников важно** добиться на уроке благоприятного психологического настроения с помощью создания ситуаций успеха для учащихся,  корректности и объективности оценки деятельности учеников  на уроке, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; избегать в собственном поведении отрицательных эмоций для себя и для учащихся, так как они являются здоровьеразрушающими; с целью создания ситуации успеха на уроке слабоуспевающим школьникам разрешается при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным  в тетради; доступность и преемственность информации, использование соответствующих средств наглядности и оптимального количества неизвестных ученикам понятий, установление  межпредметных связей.

5. **Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью**, необходимо  соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в помещении кабинета) в соответствии  нормами СанПиНа; обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся: рассаживать детей на своих уроках с учетом состояния  их зрения, корректировать освещение в кабинете; организация динамической перемены после третьего урока, использование подвижных  перемен, введение утренней зарядки перед первым уроком.

6. **Формируя у учащихся  знания о здоровье**, включать в содержание урока вопросы, связанные со здоровым образом жизни, использовать  задания для проведения самоанализа.   
  
**Релаксация на уроках истории и обществознания:**

* ***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 течение1минуты.

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

- Посмотрите на парту перед собой, а потом переведите взгляд в окно, посмотрите вдаль.

* ***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.

3. Элементы дыхательной гимнастики Стрельниковой.

4. Упражнение «кошечка проснулась».

5. Упражнение «обними себя».

6. Гимнастика для пальцев и кистей рук.

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

* Создание благоприятной образовательной среды, способствующей формированию основ здорового образа жизни.
* Повышение интереса детей к истории, обществознанию.
* Развитие творческих способностей ребенка.
* Повышение роли ученического самоуправления в формировании личности подростка.
* Осознание подростками того, что здоровье – главная составляющая качества жизни