**Автор статьи: Уфиркана Т.А**

**Тема: Здоровьесбережение на уроках истории «Здоровье через века»**

Здоровьесбережение детей – безусловно, одна из важнейших стратегических задач современного образования и государственной политики. Статистика, к сожалению, неумолима: ее результаты ясно демонстрируют нам катастрофическое ухудшение уровня здоровья наших детей. Чаще всего в этом обвиняют школу: большие нагрузки, некачественное питание, темные кабинеты, скученность в классах…

Безусловно, ребенок проводит в школе в среднем 6-7 часов в день, и в течение всего этого времени его неокрепший организм подвергается существенным умственным и физическим нагрузкам. Каким же образом помочь ему справиться с ними?

Несомненно, большое внимание должно уделяться режиму, регулярному чередованию письменных и устных видов работы на уроках, причем объем каждого из них должен учитываться возрастной или индивидуальной спецификой классов. Не секрет, что чем младше учащиеся, тем больше они нуждаются в движении, поэтому на уроках истории в 5-6 классах вполне уместно проводить подвижные минутки-разминки, так или иначе связанные с темой урока: ребята могут в виде пантомимы изобразить, как пользоваться шадуфом, «посеять ячмень» или «собрать его урожай». Важным условием подобных разминок является то, чтобы они не расхолаживали урок, поэтому задания подобного рода должны заранее тщательно продумываться и органично «вплетаться» в тему урока. Например, вспоминаем с ребятами славянские племена, их географическое положение относительно Киева. В процессе разминки учитель называет то или иное племя, а дети указывают «севернее» (руки подняты вверх), «южнее» (дети приседают), «западнее» (наклон влево) или «восточнее» (наклон вправо).

Кроме того, в условиях нынешней подготовки детей к профильному обучению в старшем звене, важен дифференцированный подход к учащимся, в том числе и на уроках истории. Известно, что среди наших воспитанников много детей, которые любят работать с цифрами, легко складывают и умножают, с легкостью запоминают даты, выполняют тестовые задания, не требующие развернутых ответов. Другие, наоборот, прекрасно излагают свои мысли, успешно справляются с сочинениями, но не любят точных наук. Поэтому очень важно с самого начала выявить эти индивидуальные особенности учащихся и давать им задания в классе и на дом с их учетом. Это позволит избежать стрессовых ситуаций, создаст более комфортные условия на уроках для ребят. Задания могут быть самой различной формы и сложности, главное – они должны быть выполнимыми и интересными для ребенка, а не загонять его в тупик, как это часто происходит, когда он не понимает, чего от него хотят.

Специфика предмета истории и обществознания такова, что помимо практического применения различных комплексов упражнений, чередований письменных и устных видов работы, позволяет уделять большое внимание теоретическому обоснованию необходимости здоровья, здорового образа жизни для любого человека. Достаточно вспомнить наиболее яркие страницы истории, как мировой, так и отечественной, где многими народами и крупнейшими историческими деятелями уделялось особое внимание здоровью нации, здоровой личности.

Вспомним Cпартанское государство (VIII-VI в.в. до н.э.): суровые методы воспитания детей, отношение к больным и уродливым младенцам, культ силы и здорового тела, позволившие создать в свое время одну из самых боеспособных армий древности и до сих пор вызывающие споры историков.

Еще одним ярким примером восторженного отношения наших предков к возможностям человеческого тела и духа являются Олимпийские игры - этот древний праздник силы, ловкости, меткости и красоты, у которого были свои законы и свои правила: во время игр запрещались или прекращались все войны между враждующими городами Греции.

В Древнем Риме были свои традиции, связанные с гладиаторскими боями. Это зрелище, в котором принимали участие исключительно крепкие, здоровые, сильные рабы, пользовалось особой популярностью среди жителей «вечного города». Наиболее удачливые и отважные гладиаторы могли получить даже свободу, если им удавалось покорить зрителей своей ловкостью и бесстрашием.

Женской красоте и здоровью тоже уделялось немало внимания в древности. Вспомним статую Венеры Милосской – этот своеобразной идеал вечной молодости, женственности и красоты. Безусловно, представление о женской красоте менялись неоднократно: в моде были то пышнотелые, то субтильные, но человечество всякий раз возвращалось к этому образу, символизирующему собой образец здорового женского тела.

Это в древности. Но культ здорового тела и духа не давал покоя человечеству и в более поздние времена. Вспомним средневековых рыцарей и былинных богатырей – все они олицетворяли собой мощь и силу, доблесть и отвагу.

ХХ век – особая страница в развитии теперь уже массового спорта: возрождаются Олимпийские игры, ставшие международными, строятся стадионы и спортивные комплексы, все больше молодежи вовлекается в различные секции и клубы. Достаточно вспомнить, как происходило возвышение гитлеровской Германии: немецкая молодежь «заболела» не сколько идеями фашизма, сколько ее привлекал лозунг своего фюрера: «Сильная нация – это здоровая нация». Начинается поголовное привлечение детей и юношества в различные спортивные секции, устраиваются праздники и военно-спортивные парады молодежи, культ вождя сочетается с культом здорового образа жизни и здорового питания.

Очень похожая ситуация в Советском Союзе 30-х годов ХХ века: такое же массовое увлечение спортом, создаются спортивные организации и клубы, регулярно проводятся смотр - парады с привлечением молодежи, состязания на призы различных газет… Наш вождь тоже уделял большое внимание оздоровлению нации, возможно, этим он хотел отвлечь массы от суровой реальной действительности.

Но чем в таком случае можно объяснить стойкость и мужество простых советских парней и девчонок в годы Великой Отечественной войны? Только ли патриотизмом, преданностью делу Ленина и Сталина? «В здоровом теле здоровый дух» - хилая нация вряд ли выдержала бы подобный натиск врага. Трудно представить себе нашу современную «гламурную» молодежь в тех суровых военных условиях, если даже служба в армии вызывает у ребят панический страх и ужас. Почему это происходит? Не следует ли искать первопричину этого страха в физической и духовной слабости подрастающего поколения: если человек слаб здоровьем, он слаб и духом, ибо он не уверен в себе, в своих силах и постоянно от кого-то зависит.

Таким образом, на уроках истории имеет место наглядная агитация и пропаганда здоровья, здорового образа жизни на наиболее ярких моментах истории. Если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.