

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА, ЛИТЕРАТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Здоровье — это самое ценное, что есть у человека. Это бесценный дар, который нужно беречь и сохранять. Слова древнегреческого философа Геродота особенно актуальны в наши дни.

С внедрением ФГОС одним из важнейших направлений деятельности педагога является использование здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения физического и психического здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии ориентированы на признание учащимися ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы этих технологий, несомненно, должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья.

Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Конечно, многое здесь зависит от семейного воспитания, но учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны и мы, педагоги. Современные реформы образования требуют от учителя не только высокой профессиональной компетенции, освоения нового содержания образования, но и овладения современными образовательными технологиями, инновационными программами. Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий.

На мой взгляд, учитель, осуществляя свою педагогическую деятельность, может сделать многое для сохранения здоровья учеников. Русский язык и литература – серьезные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, анализировать, рассуждать, поэтому я уделяю особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Современный здоровьесберегающий урок русского языка должен воспитывать у учащихся желание вести здоровый образ жизни, учить чувствовать радость от каждого дня, настраивать школьников на положительные эмоции и позитивную самооценку.

Отличительными особенностями здоровьесберегающих технологий являются:

- создание благоприятного психологического климата на уроке;
- снятие эмоционального напряжения;
- использование проблемных творческих заданий;
- элементы индивидуального обучения;
- наличие мотивации на здоровый образ жизни;
- наличие оптимальных гигиенических условий образовательного процесса;
- использование физкультминуток во время урока.

В своей работе я придерживаюсь принципов здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

1. *«Не навреди!»* — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
2. *Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося* — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
3. *Непрерывность и преемственность* — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
4. *Субъект-субъектные взаимоотношения* — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
5. *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся* — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
6. *Комплексный, междисциплинарный подход* — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
7. *Успех порождает успех* — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
8. *Активность* — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
9. *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.

Примеры практических занятий с применением здоровьесберегающих технологий:

### **1. На снятие эмоционального напряжения**

– **«Звук И»**. Необходимо громко сказать “И” три раза. Звук “И” создает колебания в голове, очищает мозг, глаза, нос, уши, вибрирует голосовые связки, гортань, выводятся из тела вредные вибрации, улучшается слух.

– **Медитация** (от лат. *meditatio* — размышление) — тип упражнений по тренировке концентрации **внимания**, используемый в оздоровительных целях, для выработки контроля над течением своих **мыслей** и **эмоций** (Прикрыли глазки и мысленно повторяйте за мной: “Я внимателен, я хорошо думаю, догадлив, сообразителен, уверен в себе”).

### **2. Физкультминутки**

Использование физминуток дает учащимся возможность «выпустить» пар, разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться. Физминутки способствуют повышению умственной работоспособности детей, предупреждению преждевременного наступления утомления и снятию мышечного напряжения. Физкультминутки могут способствовать развитию орфографической зоркости. Например: **я буду читать однокоренные слова к словам ЛЕС И САД. Если прозвучит слово с корнем ЛЕС, вы садитесь, если слово с корнем САД, встаете.** ( Слова для чтения: **САД, ЛЕС, ЛЕСНОЙ, САДОВЫЙ, САДОВНИК, ЛЕСНИК, ЛЕСОЧЕК, САДИК, ЗАЛЕСЬЕ, САДОЧЕК, ПОСАДКА, ЛЕСОВИК, ПЕРЕЛЕСОК**).

– **Упражнение «Ленивые восьмерки»** Возьмите в правую руку карандаш, начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь левой, а теперь и левой и правой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

**-Гимнастика для глаз «Бинокль»** Представьте, что нам необходимо отыскать морфемы, которые куда-то исчезли. Возьмите в руки бинокли. Посмотрите вправо, влево, вверх, вниз, вдаль.

### **3. Минутки релаксации**

Способствуют снятию напряжения, помогают переключиться на другой вид деятельности. Например: На фоне музыки П.И. Чайковского «Времена года» на экране проецируются осенние пейзажи.

### **4. Интеграция**

Использование интеграции на уроках помогает восприятию и осмыслению материала, положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся. Например:

- Литература и живопись (Лермонтов был прекрасным художником, при знакомстве с его литературным творчеством говорим и о его картинах; обсуждаем иллюстрации к произведениям)
- Литература и музыка ( А.И.Куприн «Гранатовый браслет». В произведении упоминается Соната № 2 Л.В.Бетховена. Музыка гармонирует с переживаниями героини. При знакомстве с творчеством Грибоедова упоминаем о том, что он был прекрасным музыкантом и слушаем вальс).
- Литература и биология (изучение пейзажной лирики, пейзажные зарисовки в прозаических произведениях).

### **5. Использование личностно-ориентированных технологий**

Комплексное использование личностно-ориентированных технологий учитывают особенности каждого ребенка и направлены на раскрытие его потенциала. К таким технологиям можно отнести:

- технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, развивающего обучения, разнообразные игровые технологии, использование ИКТ;
- игровые технологии, ролевые игры на уроках литературы (инсценировка сказок, басен, постановка кукольного театра, чтение по ролям);
- игры на уроках русского языка («Цепочка»: дети по цепочке называют несклоняемые существительные, качественные прилагательные, глаголы совершенного вида и т.д ; игра «Составь слово»: от слова ЗАГОВОРИЛ взять приставку, от слова БЕЖАТЬ – корень, от слова ИГРАЛА – суффиксы).

### **6. Индивидуальная работа с текстом**

Подбираются тематические тексты, которые носят познавательный характер и направлены на формирование здорового образа жизни.

Например: 1.Прочитайте текст и ответьте на вопросы: компьютер – это хорошо или плохо? Выделите знакомые орфограммы. 2.Запишите текст, раскрыв скобки и выбрав нужную букву. В чем вы увидели пользу бани для себя? 3.Распределите слова и словосочетания в три столбика в зависимости от содержания в них 1) белков и жиров, 2) углеводов, 3) витаминов и минералов (Групповая работа по вариантам). М...локо, хлеб, м...кароны, каши, рыба. сыр, к...ртофель, крупы, сух...фрукты, сах...р, м...рковь, сла...кий пер...ц, шп...нат, см...родина, к...пуста, р...стительное масло, м..рг..рин, рис, м...ндаль, овсян(нн)ая крупа, яйца, ...бл...пиха.

4.Запишите словосочетания, раскрыв скобки. Подчеркните блюда, особенно полезные для здоровья.

### **7. Творческие задание**

Примеры заданий:

- напишите антирекламу сладких газированных напитков;
- представьте, что вы хозяин магазина «Здоровое питание». Составьте ассортимент товаров вашего магазина;
- написать Гимн зубной щетке;
- напишите сочинение на предложенную тему:  
«Заметка в газету» по здоровому образу жизни на темы:  
«Любимый вид спорта»  
«Что значит быть здоровым?»  
«Нам от болезней всех полезней»

Подобные уроки позволят учащимся закрепить орфографические и пунктуационные умения и навыки, развивать речь, обогатить словарный запас, почерпнуть немало интересных дополнительных сведений о здоровом образе жизни, воспитывать у учащихся культуру здоровья, личностные качества, способствующие его сохранению и укреплению, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

#### **8. Создание благоприятного психологического климата на уроке.**

Эмоционально-смысловые разрядки: улыбки, уместные остроумные шутки, использование поговорок, музыкальных минуток и т.д.