**ОГБОУ «Солотчинская школа – интернат для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»**

**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы.**

**Учитель русского языка и литературы:**

**Евсенькина Вера Васильевна**

В школьные годы формируется основа здоровья человека на протяжении всей его жизни. Разумеется, семейное воспитание играет важную роль в этом процессе, однако, учитывая значительное время, проводимое детьми в школе, педагогам также следует заботиться о их здоровье. В современном образовании невозможно обойтись без использования здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, которая учитывает основные особенности учебной среды и условия жизни ребенка, оказывающие влияние на его здоровье. Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является обеспечение возможности сохранения физического и психического здоровья школьников на протяжении всего периода обучения в школе, формирование необходимых знаний и навыков для здорового образа жизни, а также обучение их использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии помогают учащимся осознать ценность своего здоровья, выработать чувство ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы данных технологий, безусловно, должны присутствовать на каждом уроке: их использование не занимает много времени, однако имеет огромную значимость для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья.

Педагог, в своей профессиональной деятельности, имеет возможность оказать значительное влияние на сохранение здоровья учеников. Русский язык и литература – предметы, требующие серьезной и сложной работы. В рамках этих уроков учащимся приходится много писать, анализировать, рассуждать. Поэтому особое внимание следует уделять использованию здоровьесберегающих технологий.

Педагогические факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье учащихся, включают в себя:

1. Использование стрессовой педагогической тактики.

2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований при организации учебного процесса.

4. Недостаточная компетентность родителей в вопросах сохранения здоровья своих детей.

5. Проблемы в существующей системе физического воспитания.

6. Интенсивность учебного процесса.

7. Недостаточная эрудиция педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья.

8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля.

9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

В целом педагог должен быть готов принимать во внимание эти факторы и стремиться к созданию благоприятной обстановки для здорового развития учеников. Здоровьесберегающее обучение направлено на поддержание психического здоровья учащихся. Оно основывается на принципах природосообразности, преемственности, вариативности и прагматичности. Для достижения этой цели используются различные методы, такие как изучение и понимание особенностей аудитории, создание благоприятного психологического климата на уроке, использование приемов, стимулирующих интерес к учебному материалу, а также создание условий для самовыражения учащихся, проведение разнообразных видов деятельности и предотвращения гиподинамии. Это обучение приводит к ряду положительных результатов, таких как предотвращение усталости и утомления, повышение мотивации к учебной деятельности и улучшение учебных достижений. Для успешной реализации здоровьесберегающего обучения педагогу необходимо учитывать ряд факторов, таких как обстановку и гигиенические условия в классе, число видов учебной деятельности, продолжительность и частоту чередования разных видов учебной работы, место и выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, а также использование информационно - коммуникативных технологий и физкультминуток. Кроме того, важно формировать мотивацию у учащихся, связывая изучаемый материал с вопросами здоровья, формировать потребность в здоровом образе жизни, а также развивать индивидуальный способ безопасного поведения и обучать учащихся возможным последствиям выбора неправильного поведения.

На уроке создается особый психологический климат, который наполняется эмоциональными разрядками: шутками, улыбками, афоризмами с комментариями и другими подобными элементами. В конце каждого занятия следует обратить внимание на несколько важных аспектов:

1. Важным является плотность урока, то есть количество времени, которое учащиеся затрачивают на учебную деятельность. Нормой является использование не менее 60% и не более 75-80% времени на учебные задания;

2. Также необходимо учитывать момент утомления учащихся и снижение их активности в процессе обучения. Это определяется наблюдением за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений у детей во время занятий;

3. Важным аспектом является темп и завершение урока.

Хотелось бы обратить внимание на роль специальных педагогических технологий в обеспечении здоровьесбережения на уроке.

Технология личностно – ориентированного обучения предполагает развитие социально - значимых качеств учащихся с помощью учебных предметов. Широкий спектр таких качеств включает в себя мыслительные, речевые, поведенческие, коммуникативные, творческие, физические и эмоционально – чувственные навыки. Важно отметить, что личностно – ориентированный подход предоставляет оптимальные условия для самовыражения учащихся, поскольку самовыражение эффективно способствует закреплению различных социально – значимых качеств.

Технология дифференцированного обучения, включая индивидуализированное обучение, основана на изучении особенностей каждого ученика (социально – демографических, социально – психологических, индивидуально – личностных, экзистенциально – личностных). Цель данной технологии заключается в оказании психологической и методической помощи учащимся, чтобы они успешно справлялись с учебной деятельностью. Применение этой технологии позволяет учитывать особенности аудитории, создавать условия для самовыражения учащихся, использовать разнообразные методики, которые способствуют появлению и сохранению интереса к учебному материалу.

Технология проблемного обучения предполагает постановку развивающей цели, формулирование проблемной ситуации или вопроса, а также поиск вариантов решения. Эта технология позволяет учащимся самовыражаться, учитывает особенности аудитории, разнообразия учебной деятельности и использует различные приемы, способствующие появлению и поддержанию интереса к учебному материалу.

Важно обратить внимание на технологию ненасильственного обучения, которая содержит информацию о психологических и педагогических средствах ненасильственного воздействия на учеников. Овладение этой технологией помогает педагогу избежать авторитарного и манипулятивного стиля управления на уроке, создает возможность заинтересовать учащихся учебным материалом, стимулирует их к размышлениям и разнообразным формам коллективной мыслительной деятельности. Применение данной технологии способствует созданию благоприятного психологического микроклимата, привлечению учащихся к учебному материалу и предотвращению гиподинамии через разнообразные формы коллективной деятельности.

Технология эффективной речевой деятельности предоставляет инструменты для контроля за речью. Благодаря этой технологии учитель имеет возможность постоянно контролировать качество своей собственной речи, а также речи учащихся, независимо от предмета, который он преподает. Она помогает создать благоприятную психологическую атмосферу в классе, прежде всего через этикетность в общении.

Технология диалогового обучения предоставляет возможность учителю проводить уроки на основе диалогов, превращая их в пространство эффективного общения. Присутствуют разные аспекты диалога, такие как информативный (обмен информацией), интерактивный (организационный аспект общения), интерактивный (организационный аспект общения), эмоциональный (эмоциональное общение), обратная связь (конативный аспект), обмен идеями (креативный аспект), учет особенностей собеседника в процессе общения (перцептивно – когнитивный аспект), энергетический обмен (биоэнергетический аспект). Таким образом, на уроке приоритетными становятся такие тенденции, как взаимоуважение, взаимопонимание, взаимообогащение, взаимодополнение и взаимоподдержка.

Технология рефлексивного обучения включает информацию о рефлексии, ее сущности, этапах и видах. При использовании этой технологии учитель имеет возможность отслеживать уровень понимания учебного материала в процессе урока, а также особенности их психологического состояния (усталость, заинтересованность и другие аспекты) через обратную связь. Данная технология помогает создать условия для самовыражения учащихся и стимулирует различные виды деятельности.

Один из основных принципов здоровьесберегающих технологий заключается в творческом характере учебного процесса и обеспечении мотивации для образовательной деятельности. Существует множество форм и методов стимулирования и мотивации учебной деятельности. В целом, можно выделить 4 основных блока методов мотивации, которые оказывают влияние на различные сферы деятельности школьников: эмоциональные, познавательные, социальные, методы самоактуализации и самоопределения.

На уроках русского языка широко применяются тексты, посвященные здоровью, здоровому образу жизни, спорту и туризму. Эти уроки предоставляют отличную возможность для воспитания у детей осознанного отношения к своему здоровью и чувства ответственности за его сохранение. Текстовый материал способствует пропаганде здорового образа жизни.

Для этих целей можно использовать различные виды письменных упражнений, такие как диктанты (слуховые, свободные, творческие, выборочные, распределительные и т.д). Соответствующие тексты позволят не только проверить грамотность учащихся, но и научить их быть здоровыми, стремиться к благополучию, используя свои знания и умения в соответствии с законами природы.

Спокойная, доброжелательная атмосфера и психологическая комфортная обстановка на уроке также положительно влияет на работоспособность учащихся. В диалоговой форме обучения эффективность с точки зрения психологического комфорта достигается в значительной мере. Важно создать ситуацию успеха, когда ребенок может насладиться своим незначительным достижением хотя бы на минуту. Создание ситуации успеха способно мотивировать учащихся на активную работу во время урока.

Возможность реализовать творческие задачи достигается путем использования активных методов и форм обучения на занятиях и во внеурочной работе. Нестандартные уроки, на которых ученики могут проявить себя творчески, вызывают большой энтузиазм.

Здоровье подрастающего поколения – это одна из основных проблем современной школы. Сохранение здоровья молодежи является не только социальной, но и нравственной задачей, и каждый учитель может внести свой вклад. Внедрение компонентов здоровьесберегающей работы в учебный процесс позволяет достигнуть положительных изменений: формируются мотивы, потребности и ценности здорового образа жизни, а возможно, даже нравственные чувства, качества и поступки. Также создается благоприятная здоровая социокультурная среда, в которой растет и развивается ребенок.