**Здоровьесберегающие технологии**

**на уроках русского языка и литературы**

Общеизвестно, что здоровьесбережение – одно из приоритетных направлений современной педагогики. Этим объясняется интенсивный поиск форм и методов воспитания ценностного отношения к здоровью в сознании подростка.

Педагогические технологии в области здоровьесбережения, как правило, ориентированы на внеурочные модули: элективные курсы, спецкурсы, факультативы, классные часы, многоуровневые воспитательные проекты и т.д. Однако перегруженность сегодняшнего школьника, активно вовлечённого в дополнительное образование, нередко оборачивается проблемами, на решение которых, собственно, и направлены здоровьесберегающие технологии. Перед любым учителем неизбежно встает задача  не только качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного **уровня мотивации школьников, но и задача формирования у учащихся основ здорового образа жизни, ответственности за своё здоровье.** Это обращает учителя-предметника к поиску возможностей использования здоровьесберегающих технологий именно в процессе урока.

Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства: во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни; во-вторых, общий настрой школы на создание рационального режима и благоприятных условий для воспитания и обучения детей, т. е. на содействие здоровью.

**Здоровьесберегающее обучение направлено на**обеспечение психического здоровья учащихся и д**остигается через:**

* учет особенностей класса*(изучение и понимание человека);*
* учет периодов работоспособности детей на уроке *(период   «врабатываемости», период высокой -  продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);*
* учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях *(разных видов деятельности на уроках, их продуктивность);*
* наличие эмоциональных разрядок на уроках;
* создание благоприятного психологического фона на уроке;
* использование приемов, способствующих появлению и сохранения интереса к учебному материалу;
* наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности;
* создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотно направляющего свою педагогической деятельность, и **приводит к** предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; приросту учебных достижений.

Русский язык и литература – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, быть предельно внимательными, поэтому учитель должен помнить, что от соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока, в основном, и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

***1.Снятие эмоционального напряжения.***

Неоценимое значение для развития личности имеет психическое здоровье, то есть состояние душевного, физического и социального благополучия.

Снятию эмоционального напряжения способствуют: использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных творческих заданий, введение исторических экскурсов. Одним из методов снятия нервно-психического напряжения является метод отвлечения, состоящий в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой.

Использование интеграции различных видов искусства на занятиях помогает восприятию и осмыслению материала, положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся.

* 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 (1. А.И.Куприн «Гранатовый браслет» (11-й класс). В произведении упоминается Соната № 2 Л.В.Бетховена. Музыка гармонирует с переживаниями героини; 2. 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).

Программа по литературе предусматривает естественную внутреннюю интеграцию историко-литературных связей. При изучении некоторых произведений дается историческая справка о герое, эпохе (н-р, исторические предания «О Пугачеве», «О покоре­нии Сибири Ермаком», Н.Гоголь «Тарас Бульба», Л.Толстой «Война и мир» и т.д.).

Интегрирование предметов позволяет решить одновременно несколько различных задач:

- обеспечить психологическую разгрузку учащихся,

-дать им сведения развивающего и воспитательного плана,

- показать практическую значимость изучаемой темы,

-побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

Использование игровых технологий создаёт на уроке атмосферу жизнерадостности, соревновательности, эмоциональной раскрепощённости, доброжелательности, свободы, атмосферу, которая способствует максимальному самопроявлению учеников, мобилизации их потенциала, помогает развить внимание, реакцию, коммуникативные навыки, включить творческие способности. К тому же игра способствует психологической разгрузке учеников, помогает снять напряжение, избавиться от страха и зажимов.

* Ролевые игры при изучении басен Крылова;
* Игры на уроках русского языка (Н-р, «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)

Использование физминуток дает учащимся возможность «выпустить» пар, разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а за тем с новыми силами взяться за дело. Физминутки способствуют повышению умственной работоспособности детей, предупреждению преждевременного наступления утомления и снятию у них мышечного статического напряжения.

**"Деепричастие":**

По швам руки ОПУСКАЯ,                                              Отдых наш - физкультминутка

Плечи вверх ПРИПОДНИМАЯ,                                     занимай свои места:

Корпус влево НАКЛОНЯЯ,                                            раз – присели, два – привстали.

Затем вправо ПРОГИБАЯ,                                              Руки кверху все подняли.

Головою ПОМОТАВ,                                                       Сели, встали, сели, встали,                 ПОКИВАВ и ПОВЗДЫХАВ...                                        Ванькой-встанькой словно стали.

ОТДОХНУВ немного дружно,

Скажем: "Поработать нужно!"

Физкультминутки также могут способствовать развитию орфографической зоркости.

Н-р, я буду читать однокоренные слова к словам ЛЕС И САД. Если прозвучит слово с корнем ЛЕС, вы садитесь, если слово с корнем САД, встаете.

*САД, ЛЕС, ЛЕСНОЙ, САДОВЫЙ, САДОВНИК, ЛЕСНИК, ЛЕСОЧЕК, САДИК, ЗАЛЕСЬЕ, САДОЧЕК, ПОСАДКА, ЛЕСОВИК, ПЕРЕЛЕСОК.*

Прекрасным средством для физминуток, когда дети могут выполнять определённые движения, запоминая одновременно ту или иную орфограмму, является проговаривание рифмовок. Н-р,

ПРИСТАВКИ НА –З-

Не забудьте, что приставки:

-раз, из, воз, низ, через, -без-

Пред согласными глухими

Быстро сменят З на С.

Обрати внимание На

«здесь», «здоровье», «здание».

З нельзя в них отделить,

Чтобы смысл не повредить:

…десь, …доровье, …дание –

Нет в них содержания!

***2.Создание благоприятного психологического климата на уроке.***

Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Невозможно назвать полноценным урок, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, музыкальных минуток. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Таким образом, с одной стороны, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

**Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, возможно применять некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности**.

***3. Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.***

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, развивающего обучения, разнообразные игровые технологии.

Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. И здесь нам могут помочь ИКТ, прежде всего использование компьютера на уроке. Благодаря смене ярких впечатлений от увиденного на экране, внимание учащихся можно удерживать в течение всего урока, при этом то, что происходит на экране, требует ответной реакции ученика, т.е. внимание носит не созерцательный, а мобилизующий характер. Здесь учитель может воспользоваться грамматическими сказками, разного рода презентациями, работой с ЦОР. Использование компьютера не только позволяет демонстрировать наглядность, но дает возможность изменять темп урока, форму подачи материала, осуществлять дифференцированный подход к ученику. Например, учитывая возможности ребенка, можно дать ему выполнить индивидуальное задание на тренажерах по русскому языку. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук, а разнообразие форм работы учащихся на уроке в сочетании с демонстрацией видеоряда и мультимедиа материалов создает у учащихся эмоциональный подъем, повышенный интерес к предмету за счет новизны его подачи, снижает утомляемость учащихся.

***4. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.***

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологи­ческих условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

1) Для лингвистического анализа в качестве контрольных, самостоятельных работ использую тексты, пропагандирующие здоровый образ жизни, спорт, разные его виды, туризм.

**Тексты для диктантов в различных классах.**

Полезные привычки.

Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

Характер складывается из привычек. Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье. (81 слово)

**2) Мини-сочинения** на темы: "Гимн зубной щётке", "Здоровое питание", "Если хочешь быть здоров!", "Для чего нужна зарядка"

3) Поиск **пословиц и поговорок, загадок** о здоровье, здоровом питании, труде.

Пословицы и поговорки:

«Пешком ходить — долго жить»; «Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест»;

«Здоров на еду, да хил на работу»; «В здоровом теле, здоровый дух»; «Поешь рыбки — будут ноги прытки»; «Гречневая каша — матушка наша, хлебец — кормилец»

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

|  |  |
| --- | --- |
| Силачом я стать решил,К силачу я поспешил:- Расскажите вот о чем,Как вы стали силачом?Улыбнулся он в ответ:- Очень просто. Много лет,Ежедневно, встав с постели,Поднимаю я ...(Гантели) | Есть лужайка в нашей школе,А на ней козлы и кони.Кувыркаемся мы тутРовно сорок пять минут.В школе – кони и лужайка?!Что за чудо, угадай-ка!(Спортзал) |

**4. Индивидуальная работа с текстом.**

* Вставь пропущенные буквы и спиши:

*Чтобы в ж-зни преуспет-,*

*Чтобы многое успеет-,*

*П-гулят- и п-читат-,*

*И в компьютер п-играт-,*

*И с друз-ями пообщ-ться,*

*И мультфильмы п-смотрет-,*

*Как вещ-м твоим п-рядок,*

*Дню положен*распорядок***!***

*Ден- распишешь по ч-сам –*

*И в-зде успеешь сам!*

* Исправь ошибки и напиши правильно:

 *Па трапинке пёс шогал, настроене скверное!(4ошибки)*

 *Новост грусную скозал кто-нибуть, наверное.(4 ошибки)*

*Или просто на витру он прастыл, балезный,    (3 ошибки)*

*А в радную кануру мурови золезли. (5 ошибок)*

* Запишите текст, раскрыв скобки и выбрав нужную букву. В чем вы увидели пользу бани для себя?

 Русская баня с ее прян(нн)ым духом, целебным паром, березовым или дубовым веником с давних пор пользовались заслужен(нн)ой доброй славой. На Руси баня (из)древле использовалась для борьбы со всякого рода (не)дугами. В баню шли здоровые, чтобы не заболеть. Туда вели больных, чтобы прогнать ломоту из костей и уничтожить болезни. Встречая идущего из бани знакомого, (не)применно пр\_ветствовали : «С легким паром!»
 Баня- пр\_восходное средство вос(СС)тановления сил, очищения организма от шлаков, закаливания и сбавления веса. В бане увеличивается питание тканей кислородом, что благотворно влияет на тонус мышц, пр\_дает эластичность коже. Доказано, что баня успокаивает центральную нервную систему, снимает ут\_мление , улучшает работу почек, печени, желудочно -кишечного тракта, повышает ап(пп)етит. Таким образом, баня благотворно действует на весь организм.

 Баня (ис)покон веком существовала для того, чтобы очищать организм и прежде всего кожу от шлаков. Подсчитано, что на одном сантиметре кожи может базироваться до 40 тысяч болезнетворных м\_кробов. Но чистая, здоровая кожа пр\_пятствует их вторжению в организм через поры, на чистой коже они быстро погибают.

**5. Составление "Словарика медицинских терминов"**

6. **Творческие работы**: «В чем вред фаст-фуда?», «Спорт и мы»

При систематической работе с текстами по вопросам здоровьесбережения  у учащихся сформируются  необходимые знания и навыки  по здоровому образу жизни, к ним придёт признание ценности здоровья, чувство ответственности за его сохранение и укрепление.

Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в коллективах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

**Литература:**

* 1. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/авт.-сост. Н.Н. Шапцева. Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
	2. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
	3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
	4. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.
	5. «Три шага к науке о здоровье здоровых» журнал « Директор школы» 1994 г. №5
	6. Универсальные дидактические материалы по русскому языку: Пособие для учащихся 5-6 классов Изд. 2-е, испр., доп. Пахнова Т. М., Дейкина А. Д. Издательство « Аркти», 2000 год