

# Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка и литературы



*Создала Дементьева Татьяна Валентиновна, учитель русского языка и литературы.*

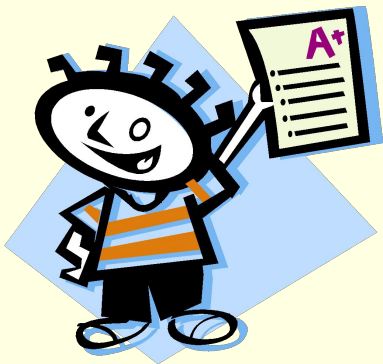
*Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для детей с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа (VI вида)*

*№ 584 «Озерки» Санкт-Петербурга*

## Здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы

---

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



## Здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная

---

- Основной формой организации учебной работы был и остаётся урок, на котором должно использоваться всё умение учителя и другие резервы по решению данной проблемы
- Каждый новый урок – это ступенька в знаниях и развитии ученика, новый вклад в формирование его умственной и моральной культуры, поэтому важно конструирование и осуществление каждого урока

- Русский язык и литература – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, а потому учитель-словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям



## Здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы

---

- Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного ученика, но и забота о воспитании физического и нравственного здоровья подрастающего поколения

*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

- **Большое значение имеет организация урока, соблюдение гигиенических показателей, характеризующих урок:**



- **1.**Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха; рациональность освещения класса и доски. **2.** Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, работа с тестами, творческая и самостоятельная, работы

*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

- **3.**Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.
- **4.**Различные методы преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная, работа и т. д. Норма – не менее трех.
- **5.**Чередование видов преподавания: ориентировочная норма – 10-15 минут.
- **6.**Наличие и выбор на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию.
- **7.**Место и длительность применения ТСО ( в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссий, обсуждения.

*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

- **8.**Динамические паузы и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность.
- **9.**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
- **10.**Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, интерес к изучаемому материалу и т. п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.
- **11.**Психологический климат на уроке: 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



# Возможности художественной литературы

---

- К пропаганде здорового образа жизни не привлекались возможности **художественной литературы и русского языка**. Для этого не нужны отдельные уроки. Просто то, что раньше нам *не казалось* таким уж важным, должно занять свое особое место при анализе литературных произведений

# Возможности художественной литературы

---

- Программа по литературе (для 5-11 классов) включает стихи поэтов: Жуковского В.А., Пушкина А.С., Толстого А.К., Бунина И.А., Тютчева Ф.И., Фета А.А., Блока А.А., Есенина С.А., Ахматовой А.А. о неповторимых красотах русской природы. Анализируя их поэзию с художественной точки зрения, педагог обращает внимание школьников на роль пейзажа в раскрытии внутреннего мира лирического героя и читателя

# Возможности художественной литературы

---

- При изучении биографий писателей и художников показываем тесную взаимосвязь духовного и физического развития человека. Особенно это видно на примере жизни Л. Н. Толстого, который писал: «Доброта для души то же, что здоровье для тела: она незаметна, когда владеешь ею, и она дает успех во всяком деле».
- Сам писатель всю жизнь работал физически, занимался спортом, сохранял душевное равновесие, пропагандировал культуру, богатство русского языка и народного искусства. Учащиеся убеждаются в том, что здоровый образ жизни способствует долгой и плодотворной жизни.

# Возможности художественной литературы

---

- В 10 классе мы изучаем роман И.А. Гончарова «Обломов». В содержание урока мы включаем вопросы, связанные со здоровьем, формируем стремление к здоровому образу жизни.
- На примере Штольца показываем, насколько лучше быть здоровым, как многого можно добиться в жизни.
- Такие отступления от главной темы урока вызывают интерес учащихся, заставляют их задуматься о своем образе жизни

# Возможности художественной литературы

- Активизировать их интерес можно вопросами:
- Как выглядит Обломов в начале романа?
- Как изменила его любовь к Ольге Ильинской?
- Почему так рано ушел из жизни И.И. Обломов? ---Что его погубило?
- *Конечно, «обломовщина», но и то, что он вел нездоровый образ жизни: не гулял, много ел, много пил*
- Этот пример поможет сформировать у старшеклассников ответственность за свое здоровье; только будучи здоровым, человек сможет реализовать свои планы, как это сделал Штольц

# Возможности художественной литературы

---

- Можно много и часто говорить о здоровом образе жизни, о соблюдении личной гигиены, о вреде того или другого
- *Но гораздо более действенным, на мой взгляд, будет чтение некоторых страниц романа М.А. Шолохова «Тихий Дон» .*
- *Откровением для ребят являются сцены, в которых рассказывается о тифе, о том, что его вызывает.*

# Возможности художественной литературы

---

- На всех уроках литературы важен психологический климат. Взаимоотношения учитель – ученик должны быть комфортными. Ученик должен доверять своему учителю. Сотрудничество, дружелюбие, заинтересованность, доброжелательность – вот что поможет избежать перегрузки на уроках. Личность учителя в этом плане играет важную роль. Шутки, улыбка, юмористическая картинка, поговорка, пословица... и возрастает интерес к предмету, к изучаемому материалу

# Возможности художественной литературы

- Казалось бы, что можно найти в романе И.С. Тургенева «Отцы и дети» о здоровьесбережении? Можно такое задание дать ученикам
- И самые дотошные в главе 7 найдут такие строчки: «Павел Петрович Кирсанов ввел гимнастику в моду между светской молодежью». А потом можно спросить их о том, как занятие гимнастикой отразилось на внешности Павла Петровича?

**«Весь облик Аркадиева дяди, изящный и породистый, сохранил юношескую стройность и то стремление вверх, прочь от земли, которое большею частью исчезает после двадцати годов».**

И вопросы:

- Как добился этого Павел Петрович?
- Хотелось бы вам так же выглядеть в 40-50 лет?
- Что для этого нужно?



# Возможности художественной литературы

---

- В каждом произведении классической русской литературы можно найти вопросы, связанные с нравственным здоровьем личности. Что такое добро и зло, честь и бесчестье, истина и ложь, нравственное поведение и безнравственное поведение? Ответы на эти вопросы дает роман Л.Н. Толстого «Война и мир». У учеников складывается четкое убеждение, что защита родины, борьба со злом, истинная дружба, любовь, патриотизм, честь и достоинство – это нравственные нормы. Если эти нормы нарушать, то личность постепенно разрушается. Изучая этот роман, десятиклассники твердо усваивают понятие **«нравственное здоровье личности»**.

# Возможности художественной литературы

---

- В школьные программы по воспитанию с некоторых пор вошел пункт о самоопределении ребенка в социуме, формирование человека-гражданина, семьянина-родителя, специалиста-профессионала. С этой задачей тесно связано **социальное здоровье** ребенка, то есть умение ученика соотносить свои устремления, желания с устремлениями и желаниями других

# Возможности художественной литературы

Примерами могут служить такие произведения, как роман М.Ю. Лермонтова «Герой нашего времени».

Конфликтная ситуация привела к дуэли и смерти Грушницкого

- Конфликт между Онегиным и Ленским закончился дуэлью и смертью Ленского («Евгений Онегин»).

- *Проанализировав данные примеры, подростки осознают, что социальное здоровье, бесконфликтное поведение помогают достичь определенной цели и комфортно себя чувствовать в социуме.*
- *Учителю литературы необходимо выносить на обсуждение данные ситуации, но не в форме нравоучений, а в форме обмена мнениями, оставляя ученикам право выбора, тогда можно надеяться на успешное закрепление позиций.*

# Возможности художественной литературы

---

- На уроках можно проводить мини-викторины по пройденному материалу на тему здоровьесбережения:
- Кто «надев широкий боливар...едет на бульвар и там гуляет на просторе?» (Евгений Онегин)
- Что бы вы прописали Ионычу?
- Над чем смеется В. Маяковский в стихотворении «Гимн обеду?»

# Возможности художественной литературы

---

- Эффективность позитивного воздействия на здоровье учеников определяется компетентностью учителя и классного руководителя в вопросах здоровьесбережения. Если педагог осознал важность этого направления в воспитании подрастающего поколения, то он всегда найдет интересный материал. Часто мы проводим классные часы, посвященные вреду курения; врач, приглашенный на классный час, расскажет о болезнях, которые могут развиваться от курения. Но примеры из художественной литературы нагляднее продемонстрируют ученикам, к чему может привести употребление табачных изделий.
- Прочитаем им страницы из замечательной книги Марка Твена «Приключение Тома Сойера».

*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

---

- Можно перечислять всех писателей, в произведениях которых можно найти вопросы, связанные со здоровьесбережением, но каждый учитель русского языка и литературы может найти нужный ему материал.  
Современный педагог всегда найдет возможность включить в урок вопросы, связанные с формированием здорового образа жизни. Методы, технологии и приемы зависят от компетентности учителя, от его личности, от уважения учащихся. Понятно, что только тот учитель, который сам занимается спортом, ведет здоровый образ жизни, психологически устойчив, может оказать сильное влияние на формирование личности ученика.

*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

---

- Без применения здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы не обойтись, т.к. они, в свою очередь, «работают» на усвоение учебного материала и влияют на качество образования. Этот вопрос необходимо рассматривать в комплексе. Большое значение имеет организация урока. Учитель строит урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывает время для каждого задания, чередует виды работ.

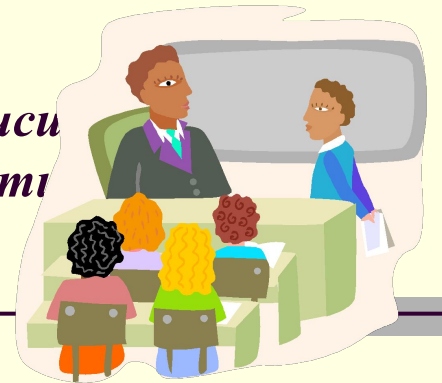
*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

---

- Во избежание усталости учащихся необходимо на каждом уроке разнообразить виды работ: ввести игровые моменты, работу с учебником (устную или письменную), комментированное письмо, выполнение небольших творческих заданий. Все это способствует развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. Тут важен и сам подбор заданий по определенной тематике, связанной с укреплением здоровья, спортом.



*Успешность любой педагогической технологии зависит от учителя, психологически грамотной направленности педагогической деятельности*



- Дети не умеют рационально распределять время при выполнении домашних заданий, что ведёт к физическим и умственным перегрузкам (Получив задание за несколько дней, ребята всё равно выполняют его накануне). Поэтому, в первой четверти пятого класса можно провести интегрированный урок (литература, изобразительное искусство) по теме «Учись учиться», на котором говорим о режиме дня, о правилах выполнения домашних заданий, анализируя стихотворение Н.Заболоцкого «Не позволяй душе лениться...»,
  - Не позволяй душе лениться!
  - Чтоб воду в ступе не толочь,
  - Душа обязана трудиться
  - И день и ночь, и день и ночь!
  - Завершением такого урока является выполнение тематического рисунка «**Делу время, потехе - час**».

## *Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

- Желательно на уроке отвести время (2-3 минуты) для проведения «Оздоровительной страницы». Также школьникам предлагается выполнить задания:
  - “Пешком ходить - долго жить”,
  - “Будешь двигаться - через хребет перевалишь, будешь сидеть - в яму скатишься”,
  - “Воздух, солнце и вода – три кита здоровья”.
  - “Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды”,
  - “По яблоку в день – и доктор не нужен”,
  - “Ешь просто - доживёшь лет до ста”,
  - «Здоров на еду, да хил на работу».
  - «Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест».
- **Примеры заданий**
  - Напишите 5-7 спортивных игр, героем которых является мяч.
  - Запишите предложение, заменив один из причастных оборотов придаточным определительным.
  - ***Великий философ Платон, всю жизнь занимавшийся гимнастикой, называл хромыми людей, пренебрегавших ежедневной тренировкой мышц.***
  - Творческий словарный диктант.
  - 1. Вид спортивной гимнастики (аэробика).
  - 2. Система физических упражнений, способствующая общему развитию организма и укреплению здоровья (гимнастика).
  - 3. Расслабление и снятие психического напряжения (релаксация).
  - 4. Правила времяпровождения (распорядок дня).

*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

---

- Чтобы не было перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объём всех видов диктантов, текстов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию. Во время выполнения сложных заданий для снятия напряжения можно использовать «Психологическую страницу».
- Словарь мудрых мыслей:
- “Хороший смех оздоравливает душу”,
  - “Здоровый сон – прекрасное самочувствие днём”,
  - “Улыбка – лучшая таблетка”.

*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

- Позволят избежать монотонности на уроке различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок. Использование ИКТ дает возможность сэкономить время и провести его интересно, избегая перегрузки, тем самым повышая мотивацию к учению.



*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

Педагогу необходимо вводить в учебный процесс комплекс развивающих технологий.

Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса

Использование на уроках в 10-11 классах блочно-модульной системы снижает нагрузку учащихся в объёме домашнего задания; разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся. Школьной программой предусмотрено выполнение творческих работ на спортивную тематику. Так в 5 классе ученики учатся составлять спортивный репортаж, в 6 классе школьникам предлагается написать сочинение-описание по картине Т.Н.Яблонской «Утро», в 7 классе сочинение-интервью по картине А.Сайкиной «Детская спортивная школа». Необходимо педагогу вводить в учебный процесс комплекс развивающих технологий.

*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

- На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки (2-3 раза), делать игровые паузы, зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку (2-3 минуты) – послушать хорошую музыку, связанную с темой урока, посмотреть слайд с изображением пейзажа, обсудить увиденное и услышанное.  
Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету.  
Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий. Конечно, это все требует от учителя больших затрат времени, душевных сил и эмоциональной нагрузки.

*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

---

- Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению ученика, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности— вот далеко не весь арсенал, которым пользуемся мы, стремясь к раскрытию способностей каждого ребенка. Дети должны входить в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием приобрести багаж новых знаний. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ребёнок с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Отсутствие страха и напряжения помогает освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

# Что губит здоровье школьника?

---

- Большая учебная нагрузка
- Стрессы
- Малоподвижный образ жизни - сейчас модно сидеть за компьютером, а не заниматься спортом
- Неправильная учебная мебель, освещение, «фонящие» компьютеры



*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

- Основной формой организации учебной работы был и остаётся урок, на котором должно использоваться всё умение учителя и другие резервы по решению данной проблемы.
- Каждый новый урок – это ступенька в знаниях и развитии ученика, новый вклад в формирование его умственной и моральной культуры, поэтому важно конструирование и осуществление каждого урока.
- Структурными элементами уроков должны выступать:
  - \* приветствие;
  - \* опрос самочувствия;
  - \* релаксация;
  - \* оздоровительные упражнения;
  - \* рефлексия;
  - \* прощание.
- Последовательность этапов урока определяется его целью и содержанием, однако комфортное благополучие возможно при условии, что каждый урок содержит все элементы от приветствия до прощания.

*Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотной направленности его педагогической деятельности*

- Здоровье подрастающего человека – это одна из главных проблем современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой посильный вклад в сохранение здоровья молодого поколения может внести каждый учитель.
- Во-первых, мы все мамы и также обеспокоены сохранением и укреплением здоровья наших детей.  
Во-вторых, 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.  
И наконец, как педагоги, мы осознаём тот факт, что качество обучения напрямую связано с состоянием здоровья ребёнка.



# Интернет ресурсы

---

- <http://www.moluch.ru/archive/30/3464/>
- <http://www.moluch.ru/archive/30/3464/>
- <http://ppt4web.ru/russkijj-jazyk/zdorovesberegajushhie-tekhnologii-na-urokakh-russkogo-jazyka0.html>
- [http://metodsovet.su/load/nach\\_russ\\_yaz/razr\\_urokov/urok\\_russkogo\\_jazyka\\_iz\\_serii\\_quot\\_zdorovesberegajushhie\\_tekhnologii\\_quot/7-1-0-885](http://metodsovet.su/load/nach_russ_yaz/razr_urokov/urok_russkogo_jazyka_iz_serii_quot_zdorovesberegajushhie_tekhnologii_quot/7-1-0-885)