

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**на уроках  
русского языка  
и литературы**

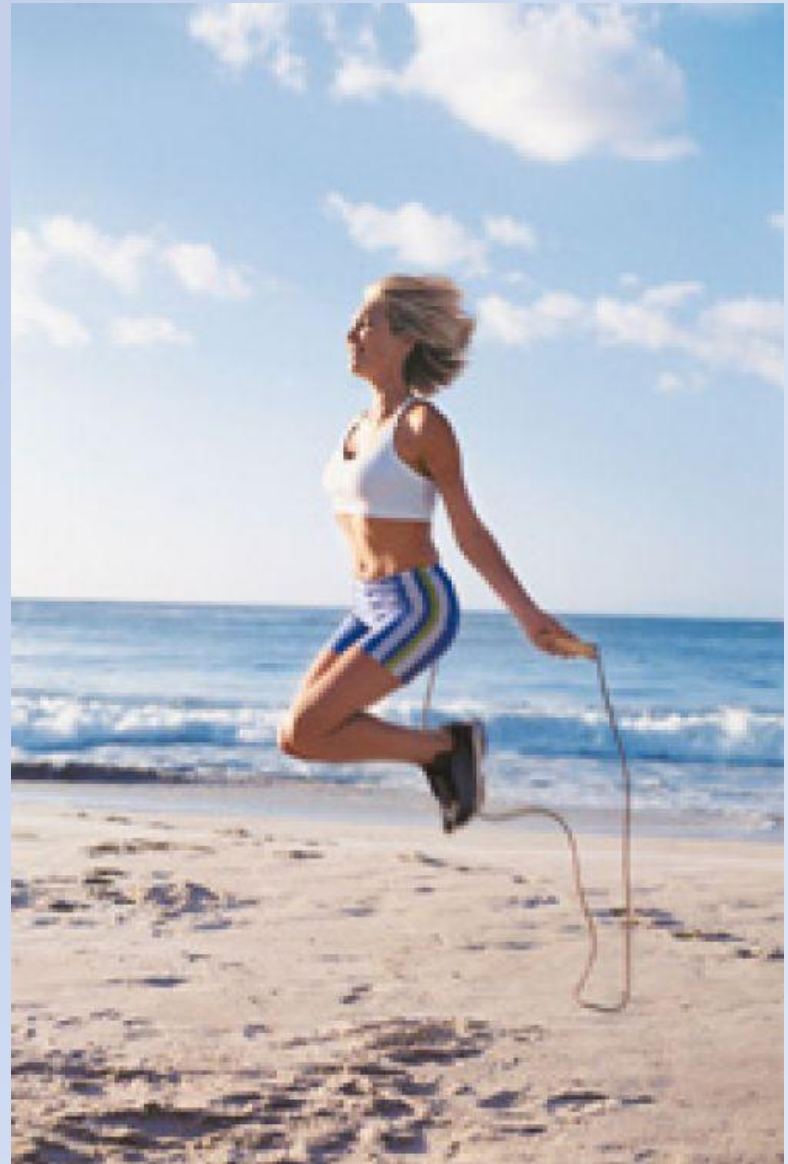


**Если ты думаешь  
на год вперед -  
посади семя,  
если ты думаешь  
на десятилетия  
вперед - посади  
дерево,  
если ты думаешь  
на век вперед -  
воспитай  
здоровое  
ПОТОМСТВО.**



# Компоненты здоровья:

- Здоровье физическое
- Здоровье психическое
- Здоровье социальное
- Здоровье нравственное



## **Усугубляют состояние обучающихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:**

- малоподвижный образ у обучающихся;**
- перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;**
- стрессовые воздействия во время обучения;**
- несбалансированное питание;**
- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;**
- несоблюдение режима дня;**
- несоблюдение гигиенических требований.**

На современном этапе образования *здоровьесбережение* является одним из приоритетных направлений современной педагогики.



# Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация урока.

Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

**1. Объем учебной нагрузки** – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

**2. Нагрузка от дополнительных занятий в школе;**

**3. Занятия активно-двигательного характера:**  
динамические паузы, уроки физической культуры,  
спортивные мероприятия.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного напряжения проводятся:

1. физкультминутки;
2. определение психологического климата на уроке;
3. эмоциональная разрядка;
4. наблюдение за правильностью позы и осанки учащихся;
5. чередование видов работ на уроке

# Здоровьеесберегающее обучение направлено на:

Обеспечение  
психическо  
го здоровья  
учащихся





# Достигается через:

- **учет особенностей класса** (изучение и понимание человека);
- **создание благоприятного психологического фона** на уроке;
- **использование приемов**, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;
- **создание условий для самовыражения** учащихся;
- **инициацию разнообразных видов деятельности**;
- **предупреждение гиподинамии.**

# Приводит к :

- **предотвращению усталости и утомляемости;**
- **повышению мотивации к учебной деятельности;**
- **приросту учебных достижений.**

Русский язык и литература –  
серьёзные и сложные  
предметы. Учащимся  
приходится много работать, а  
потому учитель-словесник  
должен уделять особое  
внимание  
здоровьесберегающим  
технологиям.

**Личностно-ориентированные**, где в центр образовательной системы ставится личность ребёнка, старается обеспечить комфортные условия её развития и реализацию природных возможностей.

# ***Педагогика***

***сотрудничества*** – её можно  
рассматривать как создающую  
все условия для реализации  
задач сохранения и  
укрепления здоровья  
учащихся и педагогов.

# *Технология уровневой дифференциации обучения.*

Уроки строятся с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося. Появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше.

# Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения:

## 1.Снятие эмоционального напряжения.

Использование игровых технологий, оригинальных творческих заданий, введение исторических экскурсов (например, при изучении «Песни о вещем Олеге» дается историческая справка о герое). Использование интеграции различных видов искусства на занятиях (живопись, музыка, история, литература) помогает восприятию и осмыслению материала, положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся. Этот прием также 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.**

## 2.Создание благоприятного психологического климата на уроке.

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, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей ребенка.



### **3. Комплексное использование лично-ориентированных технологий.**

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии лично-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

## 4. Использование ИКТ

не только позволяет демонстрировать наглядность, но дает возможность изменять темп урока, форму подачи материала, осуществлять дифференцированный подход к ученику. 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

# 5. Система творческих заданий

Система творческих заданий включает в себя сочинения-миниатюры, письмо герою, дифференцированные задания, составление схем, раскрытие смысла эпиграфа, цитаты, составление характеристик героев, составление вопросов автору (герою), создание своих, оригинальных текстов. Например, составьте анкету литературного героя, изучите две части речи и выпишите общие и особенные признаки, составьте страницу энциклопедии о творчестве писателя, поэта, поместите героя в необычное место действия, измените финал рассказа.

# 6.Рефлексия

- Обсуждение того, что получилось, а что – нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.



# *Охрана здоровья и пропаганда 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 уроках русского языка широко используются для лингвистического анализа, в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды,**



# Также школьникам предлагается выполнить задания:

- I. Напишите названия 5-7 спортивных игр с мячом.
- II. Запишите предложение, заменив один из причастных оборотов придаточным определительным.
- Великий философ Платон, всю жизнь занимавшийся гимнастикой, называл хромыми людей, пренебрегавших ежедневной тренировкой мышц.
- III. **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)

# МИНИ-ВИКТОРИНА НА ТЕМУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:

- У кого в углу лежали гантели и среди них две большие гири? (*И. Ильф, Е. Петров «Золотой теленок», у Корейко*)
- Кто «надев широкий боливар...едет на бульвар и там гуляет на просторе?» (*Евгений Онегин*)
- Что бы вы прописали Ионычу?
- Что высмеивает В. Маяковский в стихотворении «Гимн обеду?»
- Кто этот герой? «Сейчас он, голый по пояс, играя крепкими мускулами гимнаста, ходил на виду у солдат подле сугроба и, наклоняясь, молча и энергично растирался снегом. Легкий пар шел от его гибкого, юношеского торса, от плеч, от чистой, безволосой груди; и в том, как он умывался и растирался пригоршнями снега, было что-то демонстративно упорное» (*Ю. Бондарев*)



- При изучении наклонений глаголов (6 класс) рассматривается режим дня школьника с последующим его обсуждением.



Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалях нашими спортсменами в разных



Rank by Gold	Country	▼ Gold	Silver	Bronze
1	United States of America	46	29	29
2	People's Republic of China	38	27	22
3	Great Britain	29	17	19
4	Russian Federation	24	25	33
5	Republic of Korea	13	8	7
6	Germany	11	19	14
7	France	11	11	12
8	Italy	8	9	11
9	Hungary	8	4	5
10	Australia	7	16	12
11	Japan	7	14	17
12	Kazakhstan	7	1	5
13	Netherlands	6	6	8
14	Ukraine	6	5	9
15	Cuba	5	3	6
16	New Zealand	5	3	5
17	Islamic Republic of Iran	4	5	3
18	Jamaica	4	4	4
19	Czech Republic	4	3	3
20	Democratic People's Republic of Korea	4	0	2

# На уроках литературы читаем произведения о животных, родном крае и говорим об их сохранении.



**Внедрение в обучение  
здоровьесберегающей  
технологии ведет к снижению  
показателей заболеваемости  
детей, улучшение  
психологического климата в  
коллективах.**

**У кого есть здоровье,  
есть и надежда, а у кого  
есть надежда – есть все.**

*Арабская пословица*

