

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

**на уроках
русского языка
и литературы**

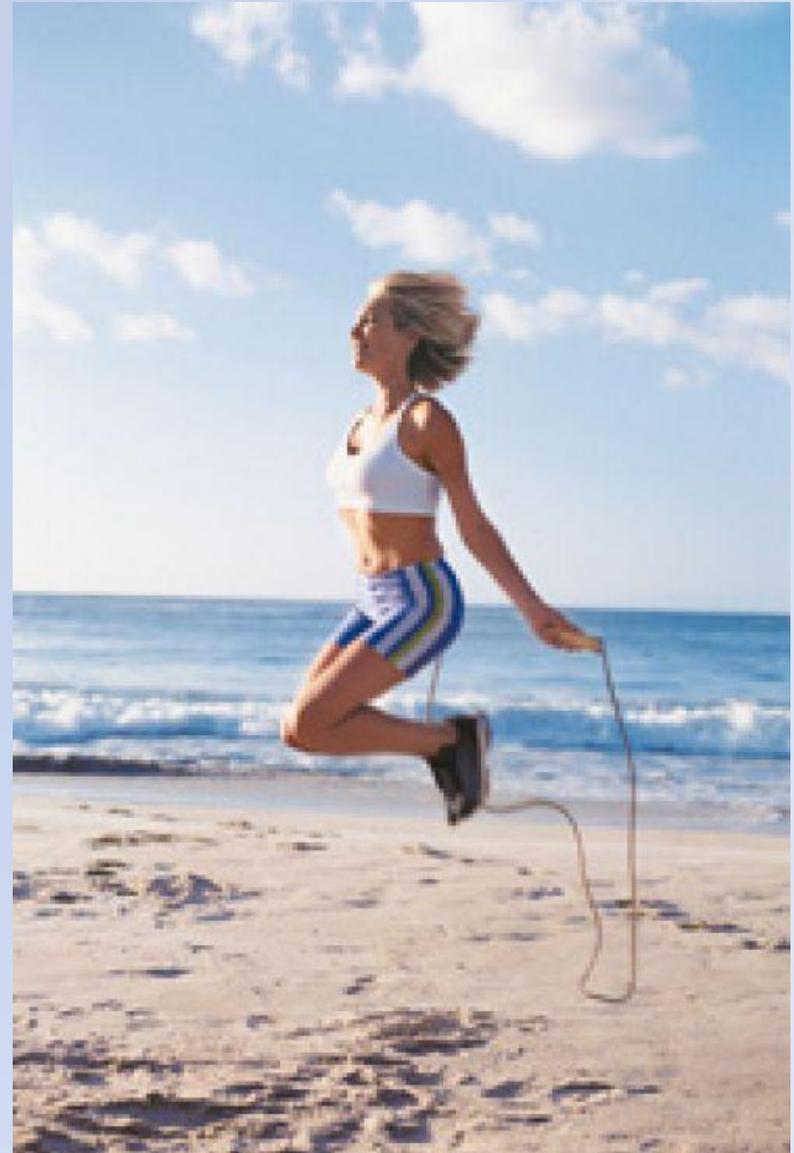


**Если ты думаешь
на год вперед -
посади семя,
если ты думаешь
на десятилетия
вперед - посади
дерево,
если ты думаешь
на век вперед -
воспитай
здоровое
ПОТОМСТВО.**



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.

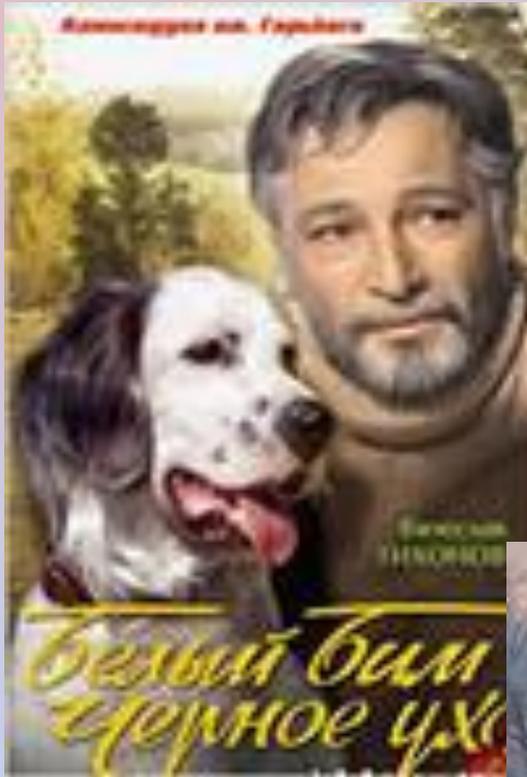


Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалях нашими спортсменами в разных



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

