

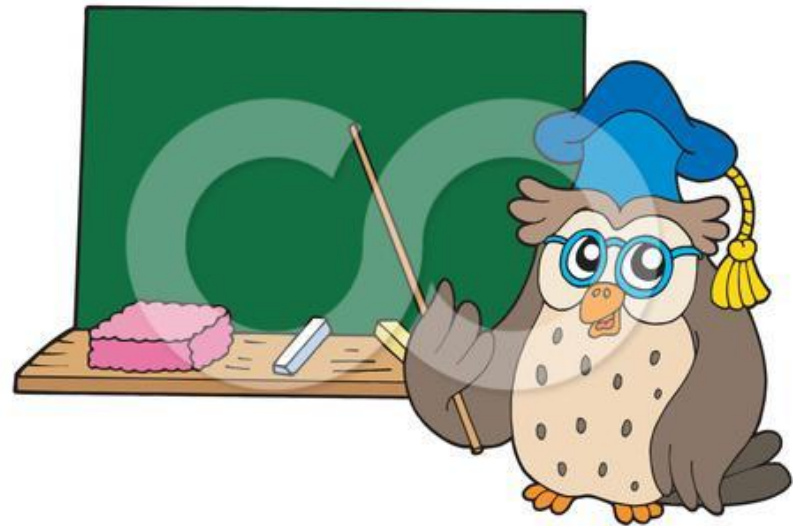
Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка



*Забота о здоровье –
это важнейший труд
воспитателя. От
жизнедеятельности,
бодрости детей
зависит их духовная
жизнь,
мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний,
вера в свои силы...».*

В.

А. Сухомлинский.



**Задача педагога:
сделать урок таким, чтобы
кроме приобретения знаний
ученик приобрёл здоровье или хотя бы не
потерял его.**



Здоровье ученика в норме, если:



- *в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;*
- *в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;*
- *в эмоциональном плане – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;*
- *в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;*
- *в нравственном плане – он признает основные общечеловеческие ценности.*



Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока.

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Врабатывание	5 мин	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин	Максимальное снижение на 15-й мин	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3-й этап. Конечный порыв	10 мин	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

Урок « Виды предложений ».

Цель: создание условий для актуализация знаний учащихся о предложении, для формирования умений различать простые от сложных, односоставные от двусоставных, с обособлением, расставлять знаки препинания. Ознакомление учащихся с советами по сохранению и укреплению здоровья.

Диалоги о здоровье на уроках русского языка

1.Словарный диктант

Гигиена, поликлиника, гимнастика, стрессы, фитнес, медицина, недостаток кислорода, пагубные привычки, профилактика заболеваний, негативные эмоции, авитаминоз, компьютер, депрессия, советы специалиста, рациональное питание, бессонница, безопасное поведение, иммунитет.

Подчеркните в своем диктанте слова и словосочетания, значения которых направлены на укрепление здоровья человека.

Творческий словарный диктант

Дайте определение выражениям.

- 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)

2. Работа с новым материалом.

Познакомьтесь с русскими пословицами и поговорками о здоровье. Выберите те, которые вам наиболее понравились, и объясните их смысл.

- 1) Хрен да редька, лук да капуста - лихого не подпустят.
- 2) Где просто, там живут лет со сто.
- 3) Ум и здоровье дороже всего.
- 4) Человека лень не кормит, а здоровье только портит.
- 5) Даже собака знает, что травой лечатся.

- Проанализируйте выбранные предложения, постройте схемы для объяснения постановки знаков препинания .

- 1) да , да
- 2) (где) , []
- 3) и
- 4) [], а []
- 5) [], (что)

Перед вами афоризмы известных людей. Выберите наиболее вам понравившиеся, объясните, как вы их понимаете.

1. Здоровье не ценят, пока не приходит болезнь. ([Томас Фуллер](#))
2. Здоровье - вещь удивительная, потому что его можно накопить. ([Георгий Александров](#))
3. Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы. ([Гиппократ](#))
4. Здоровье не купишь, так как им можно только расплачиваться. ([С.Крытый](#))
5. Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. ([Гораций](#))

- Подчеркните грамматические основы в предложениях, определите вид односоставных предложений.

Составьте сложные предложения из двух простых, используя следующие союзы:

Оттого что

Обратите внимание на их написание!

В силу того что

Благодаря тому что

Вследствие того что

- Морковь содержит витамины и минеральные вещества. Она особенно полезна детям.
- Теннис тренирует все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение. Многие люди выбирают этот вид спорта.
- Прививка от гриппа была поставлена вовремя. Удалось избежать болезни.
- Компьютер дает большую нагрузку на зрение. Необходимо соблюдать некоторые правила работы с ним.

Работа с текстом.

Спишите, расставив пропущенные запятые, выделите графически предложения с обособлением, объясните орфограммы.

Сердитый и благодетельный целитель.

500-600 тому назад в одном из городов на Руси вспыхнула эпидемия неизвестной болезни и из портовых районов она быстро распространилась по всей округе. Это была чума свирепствовавшая тогда в Европе. Но на счастье в одном городе нашелся человек предложивший оставшимся жителям мазаться маслом одного растения. Это была змеиная трава. Так называли древние славяне растение применявшее при лечении укусов змей. А мы называем это растение чесноком.

Во времена Владимира Мономаха крестьяне ели чеснок с солью и черным хлебом а по праздникам варили чесночный студень.

Древнегреческий историк Геродот сообщал, что на строительстве пирамиды Хеопса рабочие получали чеснок, лук и редьку для сохранения здоровья и работоспособности.

Римские воины жевали чеснок перед битвами когда им предстояла рукопашная схватка.

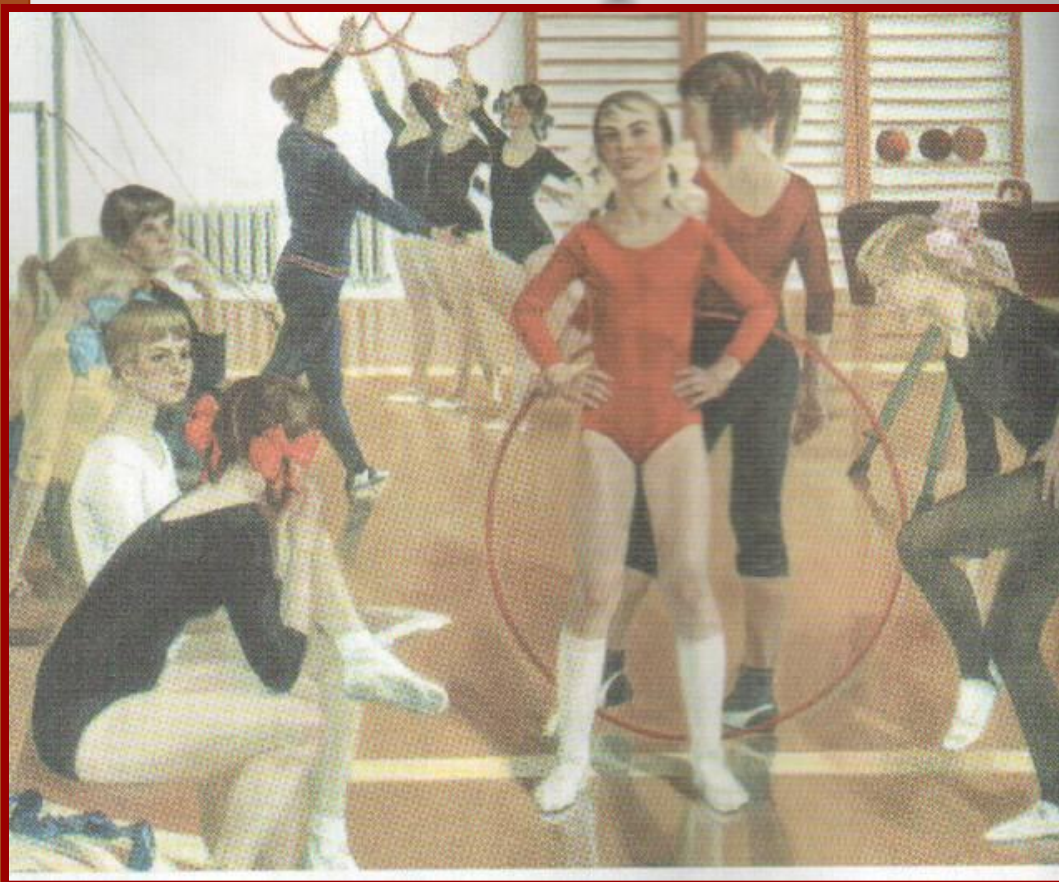
Прочитайте текст. Как в старину люди укрепляли свое здоровье?

В стародавние времена, **когда** не было бань, люди парились в печках. С собой брали посудину с квасом **и** веник, предварительно его **раз**парив. Человек **ла**жился на **са**лону, **рас**брызгивая в разные стороны квас или воду. От горячих стенок печи пар валил во все стороны, **и** человек начинал себя **сти**гать веничком. Напарившись, вылезали из печи и сразу же **выле**вали на себя ушат **ха**лодной воды. Конечно, в печи **пари**тся было не очень удобно, **поэ**тому бани стали строить на берегу рек или прудов. В углу бани делали **не** большой очаг, на него клали булыжники. После того как булыжники **раз**калялись, на них из шайки **выплески**вали воду. Жаркий пар **запа**лнял всю баню. **Когда** от жары не **вмо**готу становилось, **выби**гали люди прямо голышом на улицу и сразу в речку или пруд **бра**сались. Однако же потом опять в баню **би**жали. От такой закалки ни одна болезнь не могла **ода**леть человека.

Спешите, исправив орфограммы. Укажите союзы. Над сочинительными союзами надпишите букву *с*, над подчинительными – *п*.

Работа по картине

- Сочинение – интервью по картине А. Сайкиной «Детская спортивная школа»



Рассказ по картине С. А. Григорьева «Вратарь».



● Физминутка

Определить часть речи названного слова. Если это существительное – хлопаем, если глагол – топаем.

Вакцина, бежать, насморк, забыться, микстура, прививка, вырасти, гигиена, закаляться, ангина, витамины, беречь, чувствовать, нездоровиться, болезнь.

Психологическая страница.

Текст для орфографического разбора.

Очень полезно и приятно смотреть на аквариум с разноцветными рыбками. Плавно раскачивающиеся водоросли и плавающие рыбки погружают нас в состояние невесомости. Всё наше тело медленно расслабляется, кровеносные сосуды расширяются, сердце начинает биться ровнее, полностью исчезают напряжение в теле и головная боль. Аквариум – прекрасное средство от страха в зубном кабинете.



Эмоциональная разгрузка



3. Рефлексия.

- Можете ли вы теперь отличать предложения простые от сложных, односоставные от двусоставных, с обособлением?
- Какие новые знания о профилактике простудных заболеваний вы приобрели на уроке?



• Цель таких уроков – обогащение словарного запаса учащихся, закрепление орфографических и пунктуационных навыков на материале, который поможет детям грамотно заботиться о своём здоровье, предупредить вредные привычки, будет способствовать их стремлению к здоровому образу жизни.

• Такие уроки повышают интерес к предмету, помогают учителю установить доверительные отношения с детьми, максимально использовать индивидуальные особенности и способности учащихся для повышения результативности их обучения.

Словарь мудрых мыслей.

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».*
- *"Пешком ходить - долго жить",*
- *"Будешь двигаться - через хребет перевалишь, будешь сидеть - в яму скатишься",*
- *"Систематически заниматься спортом - значит заботиться о своём здоровье",*
- *"Воздух, солнце и вода – три кита здоровья".*
- *"Хороший смех оздоравливает душу",*
- *"Здоровый сон – прекрасное самочувствие днём",*
- *"Улыбка – лучшая таблетка".*