|  |
| --- |
| **Использование здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы** Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье. Здоровьесберегающая деятельность - это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Под методами здоровьесберегающих технологий обучения понимаются способы и средства, позволяющих решить задачи педагогики оздоровления.  Метод обучения — это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. По-прежнему основной формой организации учебной деятельности учащихся является урок, на котором учитель должен задействовать все свое умение, знания, опыт, для того чтобы «вдохновлять каждого ученика радостью мышления, стремлением к богатой жизни в мире мысли» (В.А.Сухомлинский). На каждом уроке должен рождаться интерес к предмету, захватывающий сердца и мысли детей. Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это ***рациональная организация урока***. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Показателем рациональной организации учебного процесса являются: - объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;-нагрузка от дополнительных занятий в школе;-занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п. Для сохранения здоровьесбережения использую:* *педагогику сотрудничества*, благодаря которой создаются все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов, проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – все это оказывает благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья;
* *технологию уровневой дифференциации обучения*.

 Но нельзя говорить о методах здоровьесберегающих технологий не затронув здоровьесберегающие ***условия и приемы***. В первую очередь это:* выполнение санитарных правил и норм (режим проветривания, освещенности, эстетики. фуикциональности кабинета, режим питья);
* система релаксационных пауз и упражнений для опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, нервной системы в соответствии с возрастом (к 5 классу дети должны овладеть приемами релаксации и иметь возможность на уроке применять их по потребности), с интенсивностью работы и номера урока в расписании;
* снятие гиподинамии и статичности: смена позы за столом, работа стоя, в движении; использование на уроке всего пространства класса, а если нужно и рекреации;
* в любом случае заботиться о своем здоровье и о здоровье детей, не отдавать предпочтения плотности урока за счет здоровья; при нарастании утомления падает продуктивность и возрастает раздражение учителя и ребенка.

 Основной ***формой организации учебной работы*** был и остаётся ***урок,*** на котором стараюсь использовать всё своё умение по решению данной проблемы. Каждый новый урок - это ступень в знаниях ученика, вклад в развитие его духовной, умственной культуры, поэтому важно конструирование и осуществление каждого урока.  Структурными элементами моих уроков выступают: * приветствие;
* опрос самочувствия;
* релаксация;
* оздоровительные упражнения;
* рефлексия;
* прощание. 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.

 Учитель не должен допускать перегрузки учеников, определяя оптимальный объём учебной информации и способы её предъявления, учитывать интеллектуальные, физиологические особенности учащихся, индивидуальные способности каждого ученика. Чтобы не было перегрузки учащихся, стараюсь соблюдать объём всех видов диктантов, текстов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию. Провожу различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок, что позволяет избежать монотонности на уроке, предотвратить усталость. При планировании урока включаю релаксационные минутки, в общей сложности отводя на них 3-5 минут. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала, а приобщение учащихся к оценке своей работы позволяет учителю избежать конфликтов, а у учащихся формирует оценочное суждение. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Во время проведения релаксации учитель не ставит перед учащимися цель – запомнить программный материал. Релаксация должна освобождать на какое-то время от умственного напряжения.  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. В своей практической деятельности я использую, например, грамматические сказки, разного рода презентации, работу с интернет- ресурсами. Использование компьютера не только позволяет демонстрировать наглядность, но дает возможность изменять темп урока, форму подачи материала, осуществлять дифференцированный подход к ученику.  Одним из основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий является творческий характер образовательного процесса и обеспечение мотивации образовательной деятельности. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается за счет использования на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения. На уроках русского языка широко использую для лингвистического анализа, в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм. При изучении наклонений глаголов (6 класс) рассматриваю режим дня школьника с последующим его обсуждением. При изучении односоставных предложений предлагаю творческие задания на тему: «Береги свое здоровье», «Твой завтрак», «Прогулка или компьютер» и т.д. Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалях нашими спортсменами в разные периоды.  |