**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы и во внеурочное время**

**И.Н.Кожушко**

Муниципальное образовательное учреждение

Ольховлогская основная общеобразовательная школа

Каменского муниципального района Воронежской области

 Если вы хотите внести вклад в свое будущее,

 вложите в него часть своей души.‹2› Хелен Хейес

Никому не нужно доказывать, что тема здоровья очень актуальна и важна. Конечно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим нельзя не согласиться, нации нужны люди здоровые. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония ребенка. А также доброжелательные отношения с людьми, природой и , наконец, с самим собой.

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина : если нет здоровья, то все остальное бессмысленно.

Ответственность за то, чтобы от первого к выпускному классу здоровье детей не ухудшалось , приняла на себя российская школа. Педагогическая общественность все больше сознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.

Русский язык и литература – серьезные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, а потому учитель-словесник должен, в первую очередь , обратить внимание на индивидуальные особенности здоровья каждого ученика. Наша задача – создать условия для включения ребенка в учебный процесс и найти методы, адекватные именно его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления и способности к «конструированию» собственного здоровья.

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.

Учителя должны строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно или письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят.

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом, задания на перегруппировку, на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке.

Школьная программа предусматривает уроки развития речи на спортивную тематику. Так, в 6 классе ученики учатся составлять спортивный репортаж, в 7 классе работают над сочинением-описанием по картине Т.Н.Яблонской «Утро», в 8 классе сочинение –интервью по картине А.Сайкиной «Детская спортивная школа». Знакомясь с полотнами художников, учитель обращает внимание на главную мысль, подчеркивающую здоровый образ жизни: игры на свежем воздухе, необходимость утренней зарядки, занятия спортом.

При изучении числительных в 6 классе следует подбирать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, о наградах, завоеванных нашими прославленными спортсменами. Ведь пропаганда здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом – неотъемлемая часть воспитательного процесса.

Многолетний опыт работы в школе доказывает, насколько важны динамические паузы: упражнения для глаз, кистей рук и опорно-двигательного аппарата с целью снятия напряжения на уроке, переключение на новый вид деятельности. Также на уроке необходимо использовать элементы релаксации: включение аудиозаписей, прослушивание музыкальных фрагментов классической музыки.

Я работаю в сельской малочисленной школе. Наша школа вот уже несколько лет работает по программе «Здоровье». Помимо того, что в каждом классе проводится по 3 часа физкультуры, ведутся еще и различные спортивные кружки, которые дети посещают с большим удовольствием. Как результат этого, 4 года подряд (с 2008 по 2011) школа занимает первые места в районной спартакиаде.

Есть в этом заслуга и учителей-предметников. Кроме того, что каждый преподаватель предусматривает на своем уроке динамические паузы. зрительную гимнастику, большое внимание уделяется и внеклассной работе с использованием здоровьесберегающих технологий.

Так, в текущем учебном году в рамках предметной недели по русскому языку мной был проведен ряд мероприятий на тему «Здоровый образ жизни». Дети писали сочинение «Спорт – это жизнь», участвовали в конкурсе пословиц и поговорок о здоровье, разгадывали ребусы и шарады. В конце недели совместно с учителем физкультуры мы провели интегрированное занятие «Грамматический марафон».

Состязание состояло из 2 этапов. 1 этап – это спортивные соревнования. По команде учителя физкультуры детям нужно было выполнить определенные спортивный упражнения от линии старта до финиша, а затем, когда вся команда будет в полном составе, она должна будет перейти ко 2 этапу – выполнению заданий по русскому языку.

Вот пример нескольких заданий : **1. «Грамматические забеги».** Пробежать от линии старта до финиша, высоко поднимая ноги. Задание по русскому языку – за 2 минуты с корнем –воз-, -хоз- образовать как можно больше однокоренных слов (сущест., прил., глагол.) и др. **2. «Частушки»** . Одна команда поет частушки, а другая выполняет задание, заключенное ней.

Это мероприятие еще раз доказало, что использование здоровьесберегающих технологий позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Для того чтобы здоровый образ жизни занимал первое место в списке ценностей человека в нашем обществе, мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только интеллектуально, духовно, но физически.

Литература

1. Ковалько В.И. здоровьесберегающие технологии.-М., 2004г.
2. Собрание цитат и высказываний .Интернет-ресурсы 2010-2011г.