***Здоровьесберегающие технологии , используемые на уроках русского языка и литературы.***

 Контарева С.А., учитель русского языка и литературы.

***Здоровьесберегающие технологии , используемые на уроках русского языка и литературы.***

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

      От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, , кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Из опыта работы я поняла, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока. И выстроилаконцепцию здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.

**Здоровьесберегающее обучение**

**Направлено на –** обеспечение психического здоровья учащихся.

**Достигается через –** учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранении 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; прирост учебных достижений.

И чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, я применяю некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

**Хочу привести оценку этих направлений:**

**Личностно-ориентированные**, где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей.

**Педагогика сотрудничества** – её можно рассматривать как создающую 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 – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

**Технология уровневой дифференциации обучения.** Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося. И у меня 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

  Так как проблема здоровья детей сегодня актуальна как никогда, то в настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно  педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерб здоровью школьников.

ЗОТ — это система мер, включающая взаимосвязь и

взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на  этапах его обучения и развития.

ЗДОРОВЬЕ — это состояние полного физического,

 социального и духовного комфорта, а не только отсутствие болезней и недомоганий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как совокупность приемов, методов, форм организации обучения школьников без ущерба для их здоровья.

*Педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся:*

1)        стрессовая тактика авторитарной педагогики, интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;

2)        несоответствие технологий обучения возрастными особенностями учащегося;

3)        несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: игровая, исследовательская, проектная, ИКТ, личностно ориентированная.

 *Критерии здоровьесберегающего урока:*

1. обстановка и гигиенические условия в классе: температура, свежесть воздуха, освещение (нормы САНПИНа);

2. число видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение,
рассказ, ответы на вопросы (норма - 4-7 за урок);

1. средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (норма - 7-10 минут).
2. виды деятельности:
3. словесный,
4. наглядный,
5. аудиовизуальный,
6. самостоятельная работа.

(норма - не менее трех).

1. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они из «потребителей знаний» превращаются в субъектов действия по их получению и созиданию.

Сейчас я работаю с учащимися  пятых- шестых классов. Дети в этом возрасте очень любознательны,  творческие, быстро воспринимают и транслируют ролевые игры, раскрепощены, не стесняются высказывать свое мнение и делают это с удовольствием.

          Поэтому на уроках литературы при изучении крупных произведений я использую различные формы работы для развития творческой деятельности учащихся, но наиболее оптимальной  считаю  работу в творческих группах учащихся.

 Столы мы ставим попарно, и ребята садятся вокруг, группами по 4-5 человек. На каждом столе лежит памятка правил работы в творческих группах (см. приложение №1).

На уроке, посвященном изучению романа «Робинзон Крузо» Даниэля Дефо  творческие группы  получают задание (см. приложение №2). Выполнив дифференцированные задания, каждая группа выступает с отчетом:

1. «географы» демонстрируют карту острова, рассказывают о климате, рельефе местности, цитируя текст;
2. «биографы» составляют хронологию жизни Робинзона Крузо;
3. «археологи» производят раскопки на острове и демонстрируют рисунки найденных предметов;
4. «биологи» рассказывают о том, какие растения росли на острове, а какие возделывал герой;
5. «модельеры»  готовят эскизы одежды.

При изучении сказки А. Погорельского «Черная курица» я также делю класс на группы, каждая получает задание, например:

•        Расскажите об Алеше, его жизни, увлечениях, учебе,
характере.

1. Как изменился герой, когда он получил волшебное семечко?
2. Составьте план «Алеша в подземном царстве» и т. д.

Распределение обязанностей в группе носит демократичный характер. Слабый ребенок чувствует себя в группе увереннее, более защищенным

На уроках литературы в 10 классе я стараюсь создавать проблемные ситуации, задаю провокационные вопросы. Чем ближе к жизни ситуация, тем активнее учащиеся. В начале учебного года даю учащимся список тем презентаций. Каждый выбирает тему и готовит ее, после представления презентации обязательно обсуждение.

1. Динамические паузы рекомендуются для всех детей  как профилактика утомления.

 Они могут включать элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, дидактические подвижные игры, точечный самомассаж (особенно в периоды эпидемии гриппа)

1. Психологический климат на уроке.

 Взаимоотношения на уроке: учитель - ученик (комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, учет возрастных особенностей). Эмоциональные разрядки на уроке: шутки, улыбка, юмор, афоризм.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы является необходимым в условиях современной действительности, учитель  учитывает индивидуальные особенности учащихся и умеет подобрать для них наиболее оптимальные методы, формы и приемы учебной деятельности с тем, чтобы уровень успешности школьников постоянно повышался. Грамотное применение здоровьесберегающих технологий позитивно сказывается на здоровье учащихся, микроклимате урока, способствует лучшему овладению материалом и повышению мотивации, снимает трудности и сводит к минимуму учебный стресс. Как показали проведенные нами исследования, дети реже болеют и с удовольствием посещают уроки.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Правила работы в группах

1. Делимся на группы по желанию.
2. Распределяем обязанности честно, чтобы участие в работе принял каждый.
3. Работаем так, чтобы не мешать всем остальным.
4. Слушаем внимательно ответы товарищей и фиксируем необходимую информацию в тетради.
5. Не перебиваем, не критикуем друг друга.
6. Рецензируем ответ.
7. Задаем уточняющие вопросы.

Рецензия ответа

Будьте корректны. (Начинайте с позитива!)

1. Владение терминологией.
2. Логика изложения.
3. Грамотность речи.
4. Интонирование.
5. Доступность.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

5 класс Тема урока: «Даниель Дефо «Робинзон Крузо»

Готовимся к уроку.

Задание первой группе (группа географов).

Исследовательская проблема – «необитаемый остров как место действия».

1. Проследите по карте путь Робинзона на корабле.
2. Найдите в книге указание на координаты острова (его широту и долготу).
3. Покажите на географической карте примерное расположение острова.
4. Составьте (нарисуйте) карту острова Робинзона.
5. Описание климата.

Задание второй группе учащихся (группа биографов)

Исследовательская проблема – «время в романе».

1. Составьте хронологию жизни Робинзона Крузо.
2. Какие основные события происходят в жизни героя?
3. Как ведет Робинзон отсчет времени?

Задание третьей группе учащихся (группа биологов).

Исследовательская проблема – «флора и фауна острова».

1. Какие растения росли на острове?
2. Какие растения возделывал герой?
3. Какие животные обитали на острове? Были ли среди них хищники?
4. Каких животных он приручил, а на каких охотился?

Задание четвертой группе (группа художников)

Исследовательская проблема – «одежда героя»

1. Какую одежду удалось герою перенести с корабля?
2. Какую одежду он шил самостоятельно?
3. Подготовьте эскизы одежды.

Задание пятой группе (группа археологов)

Исследовательская проблема – «быт, орудия труда»

1. Отправившись на раскопки на необитаемый остров, какие предметы вы могли бы найти? Отвечая на вопрос, скурпулезно перечитайте нужные страницы.

Задание шестой группе (группа архитекторов)

Исследовательская проблема – «жилище»

1. Каково первое жилище Робинзона после кораблекрушения?
2. Мой дом – моя крепость.

Домашнее задание: сочинение на тему «Какие внешние условия и личные качества Робинзона Крузо помогли ему выжить на необитаемом острове?»