**«Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка и литературы».**

«Учитель может сделать для здоровья школьников

гораздо больше, чем врач».

# Здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной системы образования. Задача педагога - заботиться не только о физическом, но и духовном, нравственном здоровье ученика. В этом ему помогают здоровьесберегающие технологии. Всем известно, что целью здоровьесберегающих технологий является обучение учащихся возможности сохранения здоровья в период обучения , формирование здорового образа жизни. Каждая дисциплина в учебном процессе обладает большими потенциальными здоровьесберегающими технологиями Основной организационной формой образовательного процесса является урок. Только в том случае, когда здоровьесберегающим станет каждый урок, можно говорить о целенаправленном и последовательном применении в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий. В формировании и развитии физического и особенно нравственного здоровья обучающихся важную роль играют уроки русского языка и литературы.

Русский язык и литература – серьезные и сложные предметы, учащимся приходится много писать, а потому учитель – словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям, без которых не обойтись на этих уроках. Считаю, что одним из компонентов здоровьесберегающих технологий является рациональная организация урока.  
Здоровьесберегающие технологии работают на усвоение учебного материала и влияют на качество образования. Необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, при подготовке к уроку учитываются такие моменты, как приветствие, опрос самочувствия, релаксация, оздоровительные упражнения, рефлексия, учет времени для каждого задания.  
Во избежание усталости учащихся обязательно нужно чередование видов работ: устная и письменная работа с учебником, самостоятельная работа, творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Эти приемы способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят.  
Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления усталости, снятия у них мышечного статистического напряжения должны проводиться физкультминутки. Обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный фон.  
Эмоциональный климат урока во многом зависит от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что «хоровой смех дарит здоровье», сказано немало. Улыбка с позиций здоровьесбережения значит не меньше физкультминутки. Это мощный противовес подкрадывающемуся утомлению. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – также важный момент здоровьесберегающих технологий. Конечно, это все требует от преподавателя больших затрат времени, душевных сил, эмоциональной нагрузки.  
Уроки литературы предоставляют широкие возможности сохранения здоровья уч-ся в период обучения , позволяют заботиться не только о физическом, но и духовном, нравственном здоровье ученика. Литература – это главный предмет, который должен быть ориентирован прежде всего на формирование души. Изучение «искусства слова» невозможно без живописи и музыки. Чтение художественных текстов сопровождается музыкальными произведениями композиторов – классиков, иллюстрациями великих художников, таким образом происходит воздействие на эмоциональную сферу ученика. При анализе художественного произведения акцентируем внимание учащихся на проблемах добра, милосердия, тем самым оказывая влияние на формирование нравственного здоровья. Уроки литературы можно назвать уроками общения. Анализируя художественные произведения, учитель общается с учениками. Это помогает открыть лучшие стороны детской души. Моя важнейшая задача заставить работать одновременно мысль и чувства ребят. На уроках стараюсь использовать разнообразные виды деятельности: устные ответы, записи в тетрадях, выразительное чтение, ответы на вопросы, то есть применяю следующие виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельный методы работы. Обязательно учитываю их среднюю продолжительность и частоту чередования.  
Использование ИКТ дает возможность сэкономить время и провести урок интересно, избегая перегрузок, повышая мотивация к учению. Рекомендуется после работы с ИКТ отключать экран проектора, чтобы не перегружать зрение учащихся.  
Так у меня выстраивается работа по здоровью учеников.

### Гигиенические показатели, характеризующие урок.

1.Обстановка и гигиенические условия в кабинете: температура и свежесть воздуха; рациональность освещения класса и доски;

2.Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, работа с тестами, творческая и самостоятельная, работы и т.д.

3.Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.

4.Различные методы преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная, работа и т.д. Норма – не менее трех.

5.Чередование видов преподавания: ориентировочная норма – 10-15 минут.

6.Наличие и выбор на уроке методов, способствующих *активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся,* когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод *свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.;*

***активные методы*** *(ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь****);***

***методы, направленные на самопознание и развитие*** *(эмоций, интеллекта, общения, воображения, самооценки.).*

7.Место и длительность применения ТСО ( в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссий, обсуждения.

8.Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма-15-20 минут урока, по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-мя повторениями каждого упражнения.

9.Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности.

10.Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

11.Психологический климат на уроке

**Важным компонентом эффективного урока является благоприятный эмоциональный фон**. Его создание возможно, в частности, благодаря позиции преподавателя не «над», а рядом с учениками, введению самоконтроля и самооценки обучающихся, согласуемых с преподавателем**. Критерии оценки должны быть четко определены на каждом этапе урока** (подготовка оценочных карт, рефлексия приучают ребят к ответственности, самостоятельности в принятии решений.).

**На заключительном этапе занятия необходимо провести итоговую рефлексию:**

выставить отметки , а также использовать эмоциональную оценку, задав вопросы ребятам: «Чем понравилось занятие?», «Удачно ли оно прошло?»,

« В чем оказалось неудачным?».

Рефлексия повышает ответственность учеников за результаты своего труда, снимает страх перед плохой отметкой, т.к. «2», «1» не ставятся.

Если знания ученика ниже требуемого уровня, ему предоставляется возможность улучшить результат в течение урока, используя помощь др. ребят или в процессе самостоятельной работы.

Самопроверка и взаимопроверка сразу после выполнения работы важны для мотивации познавательной деятельности учащихся.

Для создания благоприятного эмоционального фона, поддержания интереса к изучаемому материалу на уроках русского языка и литературы эффективно используются межпредметные связи, т.е. привлечение материала смежных дисциплин. Особое внимание уделяется интеграции различных видов искусства. Если литература-это искусство слова, то живопись и музыка – это создание художественных образов при помощи красок и звуков. **Интеграция используется на разных этапах обучения, помогая восприятию и осмыслению материала.**

12.Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с

комментариями, небольших стихотворений, музыкальных фрагментов и т.д.

**13.В соответствии с особенностями каждого обучающегося учитель составляет задания, разные по степени сложности и требующие разнообразных видов деятельности:**

обучающимся с высоким интеллектуальным, уровнем, хорошей работоспособностью и сильным типом нервной системы предлагаются сложные и большие по объему задания;

учащимся со средним интеллектуальным уровнем, средней или низкой работоспособностью, сильным типом нервной системы даются задания средней сложности, но большие по объему, эти учащиеся хорошо переносят нагрузку, прекрасно работают самостоятельно, не теряются в трудных ситуациях.

Обучающимся со средним интеллектуальным. уровнем, средней или низкой работоспособностью и слабым типом нервной системы предлагаются задания средней или низкой сложности, небольшие по объему. Эти ребята быстро устают, им нужно часто менять виды деятельности.

Учащиеся с неуравновешенным типом нервной системы не в состоянии длительное время сосредоточиться на одном виде деятельности. Таким детям необходимо предлагать больше разных нетрудных заданий и осуществлять систематическую поддержку и наблюдение за их выполнением (особенно у детей со слабым типом нервной системы).

К примеру, на уроках литературы можно предложить учащимся тесты трех уровней сложности. Задания первого уровня рассчитаны на знания и воспроизведение текста (например, найти какой-либо эпизод и пересказать его).

Второй уровень сложности предполагает какие-либо формальные, фактические наблюдения (например, найти стилистические фигуры и тропы), а задания третьего уровня сложности - целостное восприятие произведения - в единстве формы и содержания (например, определить композиционную. роль того или иного эпизода).

14.Темп и окончание урока

--спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом**.**

Учителя литературы убеждены в том, что сегодня, изучая произведения русских классиков, учитель литературы, как никакой другой предметник, имеет возможность говорить о духовно – нравственных категориях, живительным источником которых всегда для русского человека являлось православие.

Нравственность есть не что иное, как деятельность, обусловленная идеей добра. Это жизнь на основе добра, справедливости, искренности, совести, бескорыстия. Но эти качества не падают как манна небесная, нужно приложить много усилий, чтобы наполнить ими себя. С древнейших времен люди понимали, что труднее всего человечеству дается не добыча пищи, не технический прогресс, а нравственное совершенствование. Поэтому не случайно, что во всех священных книгах подробно раскрывается, каким должен быть человек в этом мире, на грешной земле. И наша цель, педагогов, «разбудить» в детях то сокровенное, что затаилось в глубинах их душ.

Сегодня у учителей литературы и истории особая миссия: когда у молодого поколения теряются нравственные ориентиры, когда идеи вседозволенности все глубже проникают в сознание человека, «на каждом из нас лежит долг подвига – в меру своих сил способствовать тому, чтобы духовная судьба у России была».

**Примеры конкретные:**

-диктанты и словарные диктанты профессиональной направленности ( см. примеры отдельно) или словарные диктанты на изучаемую орфограмму готовят сами учащиеся

- занимательные задания (Вы каждый день бываете в столовой. Вспомните и запишите названия предметов, блюд, которые вы там видите, выделите орфограммы в словах.)

-ребусы (разгадайте ребусы, выполните фонетический разбор получившихся слов)

-Посмотрите в окно, обратите внимание на погоду, природу , составьте словосочетания (или предложения), выполните их синтаксический разбор

- из записанных вразброс слов составить предложения, чтобы получился связный текст (и дальше работа с текстом)

- вопросы по типу «Ты - мне, я- тебе»

- подготовка сообщений о биографии писателей, о литературоведческих терминах

- чтение по ролям, чтение наизусть, пересказ эпизода

- сбор информации о герое (например, внешность Базарова и П.П. Кирсанова в романе «Отцы и дети») и т.д.