**Здоровьесберегающие технологии**

**на уроках русского языка и литературы**

Здоровьесберегающая деятельность - это система мероприятий,

направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

На уроке учитель должен задействовать все свое умение, знания, опыт, для того, чтобы «вдохновлять каждого ученика радостью мышления, стремлением к богатой жизни в мире мысли» (Сухомлинский).

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. 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 учащимися 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.

Здоровьесберегающее обучение направлено прежде всего на обеспечение психического здоровья учащихся. Достигается оно через учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению 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; увеличивает количество учебных достижений.

Каждый новый урок - это ступень в знаниях ученика, вклад в развитие его духовной, умственной культуры, поэтому так важно его конструирование и осуществление.

Структурными элементами моих уроков выступают:

приветствие (опрос самочувствия)

релаксация (оздоровительные упражнения)

рефлексия (прощание).

Последовательность этапов урока определяется его целью и содержанием, однако комфортное благополучие возможно при условии, что каждый урок содержит все элементы от приветствия до прощания.

Русский язык и литература - серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать.

Что же может сделать учитель на уроках русского языка и литературы для сохранения здоровья учеников? Прежде всего, он нельзя допускать перегрузки, определяя оптимальный объём учебной информации и способы её предъявления, учитывать интеллектуальные, физиологические и индивидуальные способности каждого ребенка. Стараться предусмотреть такие виды работы, которые снимали бы усталость. При планировании урока включать зарядки-релаксации, в общей сложности отводя на них около 3-х минут. Цель проведения релаксации - снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, 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 перед учащимися не ставится цель - запомнить программный материал. Релаксация должна освобождать на какое-то время от умственного напряжения. Вот несколько примеров.

1. Разрядка для снятия напряжения глаз с использованием проектора и экрана - физкультминутка для глаз. Дети следят за появляющимися на экране разноцветными фигурками, время такой зарядки - 1-2 минуты.

2.Физкультминутка.

3. Шутливые истории, притчи, загадки, невероятные гипотезы.

Здоровьесберегающие технологии реализуются, прежде всего, на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. На уроках учителя МО русского языка и литературы используют:

а) педагогику сотрудничества, благодаря которой создаются все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Проявления гуманного отношения (любовь к детям и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимость 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.

б) технологию уровневой дифференциации обучения.

Один из способов работы по данной технологии - групповая работа. Класс делится на условные группы с учетом типологических особенностей школьников. При формировании групп учитывается личностное отношение детей к учебе, степень обученности, интерес к изучению предмета. Для каждой группы разрабатываются задания разной сложности, различающиеся по объему и приемам выполнения. Школьники сами выбирают задания, оценивая свою подготовленность на данное время. У учителя появляется возможность помочь детям «слабой» группы. Применяются различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок, что позволяет избежать монотонности на уроке. Спокойная, доброжелательная обстановка урока положительно влияет на работоспособность учащихся.

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 и во внеурочной работе активных методов и форм обучения. Например, можно использовать «линию времени». В начале изучения новой темы продемонстрировать слайд, на котором начерчена «линия времени» с обозначенными на ней этапами изучения материала, формами контроля. Учитель рассказывает о самых важных периодах работы, требующих особого внимания. Линия времени позволяет ученикам увидеть, какой материал они должны усвоить, определить срок изучения темы. Это позволяет детям правильно распределить свои силы.

На уроках русского языка широко используются для лингвистического анализа, в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм.

При изучении наклонений глаголов (6 класс) я 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».

Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр и медалях, завоёванных нашими спортсменами в разные годы.

Уроки литературы – это возможность воздействовать на эмоциональную сферу, поэтому при анализе художественного произведения необходимо акцентировать внимание детей на проблемах гуманизма, добра, зла, нравственного здоровья общества. В средних классах читаем произведения о животных, родном крае и говорим об их сохранении.

Большой энтузиазм вызывают у учеников нестандартные уроки, на которых можно проявить себя творчески. Так, например, разного вида лекции позволяют не только разнообразить работу, но и вызвать интерес к изучаемому предмету или теме. В процессе *проблемной* лекции моделируются противоречия реальной жизни через теоретические *концепции*, и учащиеся приобретают знания самостоятельно. В лекции-*визуализации* основное содержание представлено в образной форме (в рисунках, графиках, схемах). Лекция *вдвоем* - работа учителя и ученика, предлающих материал по одной и той же теме и взаимодействующих как между собой, так и с учащимися. Лекция-*пресс-конференция* оформляется по запросу (по вопросам) учащихся с привлечением нескольких учителей. Лекция-*консультация* близка по типу к лекции-пресс-конференции. Консультирование через лекцию позволяет активизировать внимание учащихся. Лекция-*провокация* (или лекция *с запланированными ошибками*), формирующая умения учащихся оперативно анализировать, ориентироваться в информации и оценивать ее, может использоваться как метод "живой ситуации". В лекции-*диалог*е содержание подается через серию вопросов, на которые ученик должен отвечать непосредственно в ходе лекции. К этому типу примыкает лекция *с применением техники обратной связи*. Лекция *с применением игровых методов* (мозговой атаки, конкретных ситуаций), когда школьники сами формулируют проблему и сами пытаются ее решить.

Школьная лекция целесообразна при прохождении нового материала, не связанного с предыдущим; при обобщении различных разделов пройденного учебного материала; в конце изучения темы; при сообщении учащимся сведений о практическом применении изученных закономерностей; при выводе сложных закономерностей; при изучении материала проблемного характера; при изучении тем, где особенно необходимы межпредметные связи. Также эффективны и другие нестандартные формы: семинары, экскурсии, путешествия, исследования, концерты.

Все эти формы уроков становятся формой реализации мотивации и самоопределения учащихся. На своих уроках я использую ролевые, ситуационные игры, которые эффективны для отработки того или иного материала.

В 5 классе для проведения физкультминутки подбираю стихотворные тексты, выполняя движения, ребята еще и запоминают стихотворения, тренируют память.

Не всем учащимся легко дается русский язык, поэтому провожу работу по профилактике стрессов: делю класс на пары, где ведомый, более слабый ученик чувствует поддержку товарища.

В свой словарик ученики заносят предложения, содержащие оценку их образа жизни:*«*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».

Использование в 10-11 классах блочно-модульной системы снижает нагрузку учащихся в объёме домашнего задания; разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся.

Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. И здесь помогают ИКТ. 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. Например, учитывая возможности ребенка, даю ему выполнить индивидуальное задание с использованием интернет - тестирования в форме он-лайн по русскому языку. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук, а разнообразие форм работы учащихся на уроке в сочетании с демонстрацией видеоряда и мультимедиа материалов создает у учащихся эмоциональный подъем, повышенный интерес к предмету за счет новизны его подачи.

Но нельзя говорить о методах здоровьесберегающих технологий, не затронув здоровьесберегающие условия и приемы. В первую очередь это:

1. Выполнение санитарных правил и норм (режим проветривания, освещенности, эстетики, функциональности кабинета, режим питья).

2. 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), интенсивностью работы и номера урока в расписании.

1. Снятие гиподинамии и статичности: смена позы за столом,

работа стоя, в движении. Использование на уроке всего пространства класса, а если нужно, и рекреации.

4. 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.

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.

В ходе всей деятельности в направлении здоровьесбережения на уроках русского языка и литературы я вижу определённые положительные результаты. Они выражаются в итогах опроса, проводимого мной и школьным психологом в классах, где работаю:

С каким настроением вы идете на урок?

Устаете ли вы к окончанию уроков русского языка?

Здоровье - понятие комплексное. Оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы с детьми медиков и педагогов, системы оздоровительных учреждений. Научить беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни - задача семьи и школы.