Приложение №

**Лацыба Тамара Ивановна**

**учитель русского языка и литературы**

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 им. Г.В.Кравченко»**

**г. Вуктыл, Республика Коми.**

**Здоровьесбережение на уроках русского языка и литературы.**

Успешному обучению ребят в школе способствуют много факторов. Одним из главных, считаю, является здоровье ребёнка. Ученик много времени проводит в школе, и если в школе созданы хорошие условия для учёбы, то и со здоровье учащихся будет меньше проблем. Успешно овладеть сложной учебной программой под силу только физически здоровому ученику.

Я слежу за своим здоровье и приучаю к этому учеников. Состояние и самочувствие каждого ученика на моих уроках под моим строгим контролем. Я постоянно слежу за соблюдением санитарно-гигиенических требований в своём учебном кабинете: чистота в классе, оптимальный световой и воздушно-тепловой режим, систематическое проветривание, влажная уборка. Кабинет №4 в школе считается одним из самых тёплых и уютных. Ребятам нравится приходить в мой кабинет на переменах перед другими уроками, здесь всегда тепло, чисто, тихо, уютно. К поддержанию кабинета в отличном состоянии привлекаю ребят: мы вместе утепляем окна, озеленяем кабинет, следим за состоянием мебели, в конце каждой четверти проводим генеральную уборку кабинета.

Я по своему вкусу оформляю кабинет: нет перегруженных ненужной литературой и наглядностью шкафов, не привлекающая внимания во время урока экспозиция, максимум естественного света, поэтому никаких толстых штор и плотного тюля на окнах, на подоконниках только низкорослые фиалки, а крупные комнатные растения расставляю так, чтобы они не мешали на перемене ребятам, учебный кабинет – не раздевалка, не столовая, всегда чисто вымыта доска, никакой пыли от мела у доски, нет перегоревших электрических лампочек, при необходимости можно воспользоваться установленной родителями подсветкой, стёкла окон всегда чисты. Комфортные условия в рабочем кабинете – залог хорошего здоровья ребёнка и успешной учёбы.

Статистические данные свидетельствуют о снижении показателя здоровья в период обучения в школе. Полдня ученики проводят в школе, поэтому условия обучения должны соответствовать требованиям СанПиНов.

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в) в социальном плане – коммуникативен, общителен;

г) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Поэтому я стараюсь подбирать материалы для уроков и внеурочных занятий, применение которых позволяет обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, учить использовать полученные знания с пользой для своего здоровья. Постоянно провожу просветительскую работу по борьбе с курением, вредными привычками, пропагандирую здоровый образ жизни.

В школе проводится регулярная диагностика состояния обучающихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике. Я обязательно знакомлюсь с листом здоровья обучаемых классов. Учитываю состояние здоровья, зрения, слуха перед закреплением за учениками рабочих мест и при смене крайних рядов для сохранения симметричности зрительной нагрузки.

**Условия сохранения здоровья учащихся.**

Комфортных условий в учебном кабинете недостаточно для того, чтобы ученик справился с учебной нагрузкой. Следует использовать в учебном процессе здоровьесберегающие технологии. Анализируя причины ухудшения состояния здоровья учащихся, применяю методы, способствующие сохранению здоровья учащихся в процессе обучения:

- стараюсь с первых минут урока создать атмосферу доброжелательности, подбирая тон, жесты, формы одобрения, добиваясь положительного эмоционального состояния школьников;

- строго слежу за осанкой обучающихся, за соблюдением расстояния при работе с текстом, во время письменных работ;

- для облегчения запоминания и развития зрительной памяти учащихся использую различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать крупным шрифтом);

- строю урок с учётом динамичности и работоспособности учеников, дозирую объём информации, чередую виды деятельности (4–7 видов): опрос, чтение, слушание, письменная работа, беседа; слежу за продолжительностью каждого вида работы (7 – 10 минут);

- использую разнообразные виды деятельности, сочетая индивидуальную работу и взаимоопрос, групповую, формирую пары или группы из ребят с разноуровневой успеваемостью, чтобы слабый ученик чувствовал поддержку товарища;

- для предотвращения состояния переутомления, гиподинамии использую нетрадиционные формы обучения, игровые упражнения;

- при подаче нового материала учитываю этап оптимальной устойчивости и максимальной работоспособности учащихся;

- принципиальным для меня является оптимальный темп урока, начало и окончание только по звонку, спокойное завершение рока урока;

- учитываю нормы, предусмотренные СанПиНом, при определении объёма домашних заданий.

На уроках использую различные средства обучения (печатные издания, аудио, видео и другие). Подбираю их так, чтобы ученики смогли включиться в работу в соответствии с индивидуальными возможностями: увидеть, услышать, ощутить.

**Физкультминутки на уроках.**

Проведение физкультурных пауз на уроках – важный фактор сохранения здоровья учащихся не только младших и средних классов, но и старшеклассников. В своей педагогической практике (в зависимости от возраста учеников) я использую различные виды физкультминуток:

- мини-зарядка перед первым уроком, физкультминутка с речёвкой в 5 – 6 классах (в проветренном помещении);

- несколько физических упражнений для плечевого пояса, туловища, рук, формирования правильной осанки;

- несколько танцевальных движений под музыку в средних и старших классах;

- обязательно упражнение на дыхание;

- несколько упражнений для глаз из технологии раскрепощённого развития В.Ф.Базарного: движение глаз в различных направлениях, по схемам зрительных траекторий, переведение взгляда с ближнего на отдалённый предмет, упражнения с точкой на стекле окна;

- психогимнастика для эмоциональной разрядки: шутка, улыбка, поговорка, афоризм.

Поощряю желание ребят проводить такую физкультминутку самостоятельно, сочинять текст, придумывать движения.

Во время урока разрешаю объединяться в группы (при групповой форме работы) за одним из столов, подойти к шкафу за словарём, справочником, просто подойти к столу учителя или ученика рассмотреть работу, с пятого класса учу это делать тихо, спокойно, не мешая другому. Это позволяет ученикам изменить рабочую позу. Справедливо подхожу к оцениванию знаний учащихся, чтобы не вызвать раздражения, неприятных эмоций.

Никогда не скуплюсь на хорошие оценки и похвалу, особенно если это ослабленные дети, плохо успевающие в учёбе. За хорошо выполненное определённое задание я ставлю хорошую оценку. Никогда не ставлю ученику сразу плохую оценку, выясняю причины невыполнения или плохо выполненной работы, создаю условия для естественного самовыражения ученика. Работаю по принципу: «Плохую оценку можно поставить всегда, это сделать очень легко. Большая психическая травма будет нанесена ребёнку, особенно если ему нездоровится. Лучше подождать несколько дней, и практика подсказывает, что ученик исправляет ситуацию».

На своих уроках я всегда связываю анализ произведения с жизнью. В том числе с жизнью каждого ученика и его здоровьем. Акцентирую внимание учащихся на мотивах здоровьесбережения в литературном произведении.

**Здоровьесбережение на уроках литературы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема урока.** | Классы. | **Мотивы здоровьесбережения в работе над анализом литературного произведения.** |
| Введение. Книга в жизни человека. | 5 класс. | Знакомство с санитарно-гигиеническими правилами при чтении в школе и дома: поза, освещение, правильная осанка, упражнение для глаз, физкульт-паузы, перерывы для отдыха. |
| Устное народное творчество.  Русские народные сказки.  Обрядовый фольклор. Былины. | 5, 6, 7 классы. | Прославление русским народом физически здорового героя. |
| Сюжеты русских летописей. | 5, 6 классы. | Только физически здоровый герой способный на героический подвиг. |
| Басни И.А.Крылова. | 5, 6 классы. | Нравоучение: у сильного всегда бессильный виноват. |
| Литературные сказки  В.А Жуковского, А.С.Пушкина**.**  Вольнолюбивая лирика.  Повести А.С.Пушкина. | 5, 6, 9, 10 классы. | Только физически здоровый человек может быть выносливым. |
| В.М.Гаршин «Attalea Prinseps». | 5 класс. | Для нормального человека, как и для растения, нужны хорошие природные условия. |
| М.Ю.Лермонтов «Бородино», «Песня про царя Ивана Васильевича, …» | 5, 7 классы. | Только физически здоровый человек сможет прожить долгую и достойную жизнь, победить противника. |
| Н.А.Некрасов «На Волге», «Железная дорога», лирика. | 5, 6, 10 классы. | Физические перегрузки и непосильный труд подрывают здоровье человека. |
| И.С.Тургенев «Муму», «Бежин луг». | 5, 6 классы. | Физически здоровому человеку легче приспособиться к городским и деревенским условиям жизни. |
| Лирика А.А.Фета, С.А Есенина. | 5 класс. | Взаимосвязь природы и человеческого общества. Охрана окружающей среды. |
| Л.Н Толстой «Кавказский пленник», «Детство», «Война и мир». | 5, 7, 10 классы. | Только физически здоровый человек сможет справиться с трудностями, лишениями в жизни и преодолеть их. |
| И.А.Бунин «Косцы». | 5 класс. | Физически здоровый человек сможет заниматься физическим трудом. Это один из факторов крепкого здоровья. |
| В.Г.Короленко «В дурном обществе». | 5 класс. | Чтобы дети выросли здоровыми, нужны нормальные условия жизни и здоровое питание. |
| П.П.Бажов «Медной горы Хозяйка». | 5 класс. | Есть природные вредные факторы, которые отрицательно влияют на здоровье человека. |
| К.Г.Паустовский «Заячьи лапы». | 5 класс. | В опасных ситуациях, таких, как пожар, человеку нужно быть максимально собранным, внимательным, предусмотрительным. |
| В.П.Астафьев «Васюткино озеро». | 5 класс. | Физически здоровый школьник сможет выбраться из трудной жизненной ситуации. |
| А.Т.Твардовский «Рассказ танкиста».  Дж. Лондон «Сказание о Кише». | 5 класс. | Физически здоровый мальчик сможет совершить подвиг. |
| Д.Дефо «Робинзон Крузо». | 5 класс. | Физический труд – залог крепкого здоровья. |
| Отражение жизни народа в народных песнях.  Народные предания. | 8 класс. | Герои русского фольклора обладали крепким здоровьем. |
| Житийная литература. | 8 класс. | Житийная литература прославляет здоровый образ жизни. |
| Д.И.Фонвизин «Недоросль». | 8 класс. | Роль семейной среды в формировании в здорового образа жизни. |
| К.Ф.Рылеев «Смерть Ермака». | 8 класс. | Прославление физически здорового и крепкого героя. |
| А.С.Пушкин «Капитанская дочка». | 8 класс. | Роль семьи в воспитании здорового, морально устойчивого героя. |
| М.Ю. Лермонтов «Мцыри». | 8 класс. | Факторы, не способствующие развитию физически здорового героя. |
| Н.В.Гоголь «Ревизор». | 8 класс. | Высмеивание нездорового образа жизни. |
| Н.В.Гоголь «Шинель». | 8 класс. | Физически слабый герой чаще всего бывает морально слабым. |
| Л.Н.Толстой «После бала». | 8 класс. | Физическое насилие над личностью недопустимо. |
| А.Т.Твардовский «Василий Тёркин». | 8 класс. | Физически здоровый герой справится в жизни с любыми трудностями. |
| В.П.Астафьев «Фотография, на которой меня нет». | 8 класс. | Мудрость народной педагогики, народной медицины способствует воспитанию здорового героя. |
| Литература Древней Руси. | 9 класс. | Прославление физически здорового героя и здорового образа жизни. |
| Н.М.Карамзин «Бедная Лиза». | 9 класс. | Физическое здоровье способствует моральной и психической устойчивости. |
| А.С.Грибоедов «Горе от ума». | 9 класс. | Уравновешенным характером может обладать только физически здоровый герой. |
| А.С.Пушкин «Евгений Онегин». | 9 класс. | Здоровый образ жизни и хорошее здоровье – лучшее лекарство от хандры, безразличия, скуки .  Гармония в природе, гармония в человеческих отношениях способствует воспитанию устойчивых волевых качеств характера. |
| М.Ю.Лермонтов «Герой нашего времени». | 9 класс. | Физически совершенный и здоровый герой в жизни морально устойчив. |
| Н.В.Гоголь «Мёртвые души». | 9 класс. | Нравственный облик человека зависит от его физического состояния. |
| «Маленький человек» в творчестве А.П.Чехова, А.С.Пушкина, Н.В.Гоголя. | 7, 9, 10 классы. | Моральная устойчивость героя зависит от его физического состояния. |
| Лирика А.А.Фета, Ф.И.Тютчева. | 9 класс. | Взаимосвязь природы и человеческого общества здоровья человека. |
| М.А.Булгаков «Собачье сердце». | 9 класс. | Насилие над личностью недопустимо. |
| М.А.Шолохов «Судьба человека», «Донские рассказы»,  «Тихий Дон». | 9, 11 классы. | Физически здоровый герой в жизни более выносливый.  Физический труд укрепляет здоровье. |
| А.И.Солженицын «Матрёнин двор». | 9 класс. | Гармония в природе способствует развитию гармонии человеческих отношений. |
| В.Г.Распутин «Уроки французского». | 6 класс. | Хорошее физическое здоровье обеспечивает высокий уровень интеллектуального развития. |
| Ю.П.Казаков «Тихое утро». | 7 класс. | Физическое совершенство помогает в экстремальных ситуациях. |
| И.А Гончаров «Обломов». | 10 класс. | Здоровый образ жизни, физическая активность формируют личность героя. |
| И.А.Бунин «Господин из Сан-Франциско». | 11 класс. | Стремление к неумеренному накопительству денег подрывает здоровье человека. |
| А.И.Куприн «Олеся». | 11 класс. | Живя в гармонии с природой, человек получает взамен крепкое здоровье. |
| М. Горький. Романтические рассказы. | 11 класс. | Физический труд – залог крепкого здоровья. |
| М. Горький «На дне». | 11 класс. | Здоровье человека зависит от социальных условий и окружающей среды. |
| А.Платонов «Котлован». | 11 класс. | Неблагополучные социальные условия, непосильный труд подрывает здоровье человека. |
| А.И.Солженицын «Один день Ивана Денисовича». | 11 класс. | Человек всегда должен заботиться о своём здоровье. |
| В.П.Астафьев «Царь-рыба». В.Г.Распутин «Прощание с Матёрой». | 11 класс. | Разрыв гармонии с природой ведёт к моральному и физическому кризису. |

**Здоровьесбережение на уроках русского языка.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной деятельности.** | Классы. | **Здоровьесберегающие действия**  **учителя.** |
| Выполнение письменных работ. | 5,8,9 классы. | Требование соблюдения правильной осанки учениками: спина прямая, голова под наклоном, ноги стоят на полу полными ступнями, расстояние от тетради до глаз не менее 35см, правая рука полностью на столе.  Упражнение для глаз. |
| Работа с текстом. | 5,8, 9 классы**.** | Осанка более свободная, можно откинуться на спинку стула, расстояние от текста до глаз не менее 30 см.  Упражнение для глаз. |
| Выполнение письменных работ, рассчитанных на урок. | 5,8, 9 классы. | Требования соблюдения правильной осанки, расстояния от тетради до глаз.  Физкультминутка.  Упражнения для глаз. |

Я не упускаю случая анализа ситуаций, возникающих в классе, в школе, городе, мире; просто даю жизненный совет; иногда даже выдвигаю требования. Темы самые разнообразные: «Поведение в экстремальных ситуациях», «Как избежать дорожно-транспортных происшествий», «Меры по профилактике простудных и вирусных заболеваний», «Соблюдение режима дня», «Соблюдение требований личной гигиены», «Здоровый образ жизни», «Движение – залог крепкого здоровья», «Правильное питание – залог здоровья», «Как найти выход в безвыходной ситуации» и другие. Мой авторитет способствует тому, что ребята прислушиваются к моим советам, откровенно рассуждают, иногда просят подсказать, как поступить. Я убеждаю их, что в жизни нет безвыходных ситуаций, а дети всем нужны здоровые: родителям, школе, семье, дорогому вам человеку, стране, себе. А поэтому здоровье нужно беречь и укреплять.

Не только на уроках, но и на переменах ученики находятся под моим контролем. Дежуря в школьной столовой во время обеда, наблюдаю за приёмом пищи. Провожу беседы о необходимости полноценного горячего питания, а не перекусов на ходу шоколадкой, пирожком, пачкой сока. Приучаю учеников не стоя у прилавка школьного буфета перекусывать, а сидя за столом, предварительно чисто вымыв руки.

Слежу за поведением подвижных игр на переменах, предотвращаю детский травматизм во время передвижения по школьным лестницам.

В холодное время года после уроков провожаю ребят к школьной раздевалке, слежу, как они одеты, даю рекомендации, требую надевать тёплую одежду по сезону. Ведь утром родители уходят на работу раньше, и ребята стараются одеться полегче, чтобы выглядеть стильно. Эту информацию доношу до родителей.

Приложение №

**Комплекс упражнений для глаз.**

1. Закрой те глаза, зажмурьтесь и подождите несколько секунд, прежде чем открыть глаза и расслабить мышцы. Сфокусируйте зрение на дальнем предмете за окном.

2. Держите голову прямо. Поморгайте глазами 10 – 15 раз. Глазные мышцы при этом не должны быть напряжены.

3. Поиграйте взглядом в шашки: посмотрите направо вверх, налево вниз, прямо вдаль. Упражнение занимает около 6 секунд. Затем посмотрите налево вверх, направо вниз и снова вдаль.

4. Глазами совершайте круговые движения по часовой стрелке, затем повторите движения в обратную сторону.

5. Сфокусируйте глаза на предмете, который находится на расстоянии не менее 6 метров. Затем перемещайте взгляд, рассматривая объекты на разном расстоянии.

6. Станьте прямо, вытяните руку вперёд, сконцентрируйте взгляд на ногте большого пальца. Поочерёдно переводите взгляд с ногтя на отдалённый предмет за окном. Повторите 5 – 6 раз.

7. Станьте прямо, руки опустите. Переводите поочерёдно взгляд с метки на стекле окна на отдалённыё за окном предметы. Повторите упражнение 4 – 5 раз.

8. Станьте прямо, руки опущены. Посмотрите на противоположную стену или потолок. Проведите взглядом по следующим траекториям: контуры цифр 8, 0, 6; контуры букв Ш, О, Ф и другие.

**Физкультминутки с речёвками и движениями.**

**БАБОЧКА.**

Спал цветок, *– закрыть глаза, расслабиться.*

И вдруг проснулся. *– поморгать глазами.*

Больше спать не захотел *– поднять руки вверх, сделать вдох, посмотреть на руки.*

Встрепенулся, потянулся, *– потянуться, выдох.*

Взвился вверх и полетел. *– потрясти кистями, посмотреть вправо – влево.*

**СТРЕКОЗА**

Вот какая стрекоза, - *встать, показать на уровне глаз большим и указательным*

*пальцами глаза стрекозы.*

Как горошины глаза.

Влево – вправо, *– повернуть голову вправо - влево*

Назад – вперёд. *– руки на поясе, повороты туловищем вправо - влево*

Ну, совсем, как вертолёт. *– руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх.*

*– повторить 3 – 4 раза.*