***Реализация здоровьесберегающих технологий***

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

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их

духовная жизнь, мировоззрение, умственное

 развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»

В.А.Сухомлинский.

 Сегодня школьное образование предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Проблема сохранения здоровья стала особенно значимой на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их психическое и физическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

 Поэтому сейчас пристального внимания заслуживают здоровье-сберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе. По определению Н.К.Смирнова, «здоровьеформирующие образовательные технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни». Современный учитель не должен нарушить священной заповеди: «Давая знания, не отбирай здоровье…» Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда следует отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, развивающего обучения, разнообразные игровые технологии.

 В своей практике я использую личностно-ориентированные технологии, где в центр образовательной системы ставится личность ребенка, стараюсь обеспечить комфортные условия ее развития и реализации природных возможностей. Одним из важных направлений своей работы считаю «педагогику сотрудничества». Ее 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, оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребенка 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 помогает мне строить уроки с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося. У меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми.

 Элементы здоровьесберегающих технологий присутствуют на каждом уроке: их применение занимает мало времени, но имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья. Важными структурными компонентами моих уроков выступают: приветствия, 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 компоненты от приветствия до прощания.

 Русский язык – серьезный и сложный предмет. Учащимся приходится много писать, поэтому учитель-словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям. Уроки русского языка я нередко начинаю с орфографической пятиминутки, цель которой актуализировать определенные орфографические правила. Эти пять минут можно использовать и в целях формирования мотивационной сферы гигиенической культуры, подобрав соответствующий материал. Работая над орфограммами в таких упражнениях, имеет смысл ненавязчиво и легко коснуться описанной ситуации, например, «Здоровый сон – прекрасное самочувствие днем».

 Во избежание усталости учащихся на уроках применяю постоянное чередование видов работы: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, рассматривание иллюстраций, ответы на вопросы, чтение, письмо, говорение, слушание. В 5 – 6 классе для проведения физкультминутки подбираю стихотворные тексты, выполняя движения, ребята еще и запоминают стихотворения, тренируют память. Не всем учащимся легко дается русский язык, поэтому регулярно провожу работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дают занятия в парах, в группах, где ведомый более слабый ученик чувствует поддержку товарища. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяют избежать монотонности на уроке.

 Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. И здесь нам могут помочь ИКТ, прежде всего использование  компьютера на уроке. 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 ЦОР.  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, можно дать ему выполнить  индивидуальное задание на тренажерах 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, снижает утомляемость учащихся.

 Во время выполнения сложных заданий для снятия напряжения применяю «Психологическую станицу», представляющую собой «Словарь мудрых мыслей», который составляют сами учащиеся. (Например, «Хороший смех оздоравливает душу», «Улыбка – лучшая таблетка», «Воздух, солнце и вода – три кита здоровья» и др.)

 В рамках технологии развивающего творческого обучения я предлагаю следующий метод, способствующий развитию воссоздающего воображения и снятию напряжения на уроках, психологической разгрузки.

Создание ассоциаций:  «Когда я произношу слово... , то представляю ….». Лучше, конечно, если данная работа будет проводиться письменно, но можно и устно. Тогда ассоциации записываются на доске в виде солнца, цветка и т.п. Результаты не обсуждаются, а просто заслушиваются. Естественно, необходима словесная оценка. Ребятам очень важно услышать об уникальности их ответа, многим достаточно просто услышать: «Хорошо, интересно, необычно». Большим плюсом является именно зачитывание полученного текста. Таким образом, можно избавиться от отрицательных эмоций, с которыми ребенок пришел на урок. Но если у ребенка нет желания делиться публично, то настаивать не надо.

 Современный урок русского языка характеризуется большой интенсивностью, требует от учеников концентрации внимания и напряжения сил, отсюда быстрая утомляемость школьников. Поэтому использование в работе с учащимися релаксационных упражнений является важным моментом сохранения здоровья детей и воспитания бережного отношения к нему. Цель проведения релаксации – снятие напряжения, возможность дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к лучшему усвоению материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, упражнения, не требующие запоминания учебного материала. При релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Все это происходит на фоне приятной медленной музыки. Не менее важным является эмоциональный климат урока, который во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что хороший смех дарит здоровье, сказано немало. («Самые здоровые и красивые люди – это те, которых ничего не раздражает», - говорил Г.Лихтенберг.)

 Задача учителя – заботиться не только о физическом, но и духовном здоровье учащихся. Уроки литературы предоставляют широкие возможности для достижения этой цели. При знакомстве с биографией писателя показываю тесную взаимосвязь духовного и физического развития человека. Особенно это видно на примере жизни Л.Н.Толстого, который писал: «Доброта для души то же, что здоровье для тела: она незаметна, когда владеешь ею, и она дает успех во всяком деле». Сам писатель всю жизнь работал физически, занимался спортом, сохранял душевное равновесие, пропагандировал культуру, богатство русского языка и народного искусства. Учащиеся убеждаются в том, что здоровый образ жизни способствует долгой и плодотворной жизни. Изучение «искусства слова» невозможно без живописи и музыки. Чтение художественных произведений сопровождаю иллюстрациями великих художников, фрагментами музыкальных произведений композиторов-классиков, воздействуя на эмоциональную сферу учащихся. При анализе литературного произведения акцентирую внимание на проблемах гуманизма, добра и зла, оказываю влияние на формирование нравственного здоровья. Использование в 10-11 классах блочно-модульной системы снижает нагрузку учащихся в объеме домашнего задания, разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся. Применение интеграции различных видов искусств на уроках литературы помогает восприятию и осмыслению материала, положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся, например, сопоставление произведений литературы и живописи или музыки. Этот прием позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

 Для осмысления содержания текста, обнаружения личностного смысла в материале использую приемы: «Чтение с остановками», «Чтение с пометками», «Составление кластера». Например, при «чтении с остановками» чтение текста осуществляется по частям, каждая часть анализируется, и делаются прогнозы о дальнейшем содержании. Отвечая на вопросы, дети делают предположения о содержании, рассказывают о своих ассоциациях, чувствах, ожиданиях, о том, что подтвердилось из предположений, а что – нет, и объясняют свои ответы. Использование этого приема открывает возможности для прогнозирования, эмпатии, целостного видения произведения.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности. Закончить статью мне хотелось бы словами великого философа Платона: «Для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой».