Использование здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы

Сегодня по всей России, в том числе и на Кубани, идет широкомасштабная реализация приоритетного национального проекта «Образование». Переход на новые образовательные стандарты требует от учителя не только высокой профессиональной компетенции, освоения нового содержания образования, но и овладения современными образовательными технологиями, инновационными программами. Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий. Медицинские исследования последних лет свидетельствуют, что здоровье наших детей под угрозой. За годы школьного обучения и без того слабое здоровье ученика ухудшается. Каждый из нас знает, что сегодня в листе здоровья на предпоследней страничке журнала почти нет детей, у которых была бы запись «здоров». Поэтому одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. К каждой из этих составляющих можно подобрать как педагогическое, так и медицинское определение. Взгляд на здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели как совокупности соматического, физического, психического и нравственного компонентов.

Что может сделать учитель на уроках русского языка и литературы? Прежде всего, учитель не должен допускать перегрузки учеников, определяя оптимальный объём учебной информации и способы её предъявления, учитывать интеллектуальные, физиологические особенности учащихся, индивидуальные способности каждого ученика. Стараться предусмотреть такие виды работы, которые снимали бы усталость. При планировании урока включать многократные зарядки-релаксации, в общей сложности отводя на них 3-5 минут. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, 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 учитель не ставит перед учащимися 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.Разрядка с использованием различного вида движения, физкультминутка, хорошо знакомая детям еще по начальной школе. 3. Шутливые истории на уроке, притчи, загадки т.д.

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 учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. То есть в центр образовательной системы необходимо поставить личность ребёнка, стараться обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Для сохранения здоровьесбережения можно использовать и педагогику сотрудничества, благодаря которой создаются все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Учитывать индивидуальные способности и возможности учащихся позволяет и использование на уроках технологии 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. В составе группы школьники сами выбирают задания, оценивая свою подготовленность на данное время. У учителя появляется возможность помочь детям «слабой» группы. Можно применять также 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.

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.

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, уроках 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 от учащихся особого внимания. Линия времени позволяет ученикам увидеть, какой материал они должны усвоить, определить срок изучения темы. Это позволяет детям заранее настроиться на изучение нового материала, правильно распределить свои силы. Большой энтузиазм вызывают у учеников уроки, на которых можно проявить себя творчески. Например, с использованием ролевых игр, инсценирования, написания текстов по началу или по заданным рифмам.

По-прежнему основной формой организации учебы является урок, на котором учитель должен задействовать все свое умение, знания, опыт, для того, чтобы «вдохновлять каждого ученика радостью мышления, стремлением к богатой жизни в мире мысли» (Сухомлинский). На каждом уроке должен рождаться интерес к предмету, захватывающий сердца и мысли детей. Каждый новый урок- это ступень в знаниях ученика, вклад в развитие его духовной, умственной культуры. Здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой посильный вклад в сохранение здоровья молодого поколения должен стремиться внести каждый учитель.